

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ №24 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

№24

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

ХАРКІВ 2003

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2003. - №24. - 164 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. Бізін В.П. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 2. Бобін В.В. | доктор медичних наук, професор; |
| 3. Богуславський В.М. | доктор філософських наук, професор; |
| 4. Бойченко С.Д. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 5. Бурова О.К. | доктор філософських наук, професор; |
| 6. Вороніна Л.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 7. Давиденко Д.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 8. Дмитриєв С.В. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 9. Друзь В.А. | доктор біологічних наук, професор; |
| 10. Єрмаков С.С. (гол.ред.) | доктор педагогічних наук, професор; |
| 11. Камаєв О.І. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 12. Лапутін А.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 13. Ложкін Г.В. | доктор психологічних наук, професор; |
| 14. Ткачук В.Г. | доктор біологічних наук, професор. |

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

КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ЗАГАЛЬНОГО ЦЕНТРУ МАСИ ТІЛА ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Альошина А.І.

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Анотація. В статті проаналізовано методи визначення загального центру маси тіла. Розроблено аналітичний метод визначення висоти загального центру маси тіла та нормативні таблиці оцінки висоти ЗЦМ тіла.

Ключові слова: загальний центр маси тіла, вертикальне положення, взаємозв'язок, рівняння регресії.

Аннотация. Алёшина А. Контроль и оценка общего центра масс школьников в процессе физического воспитания. В статье проанализированы методы определения общего центра массы тела. Разработан аналитический метод определения высоты общего центра массы и нормативные таблицы оценок высоты общего центра массы тела.

Ключевые слова: общий центр массы тела, вертикальное положение, взаимосвязь, уравнения регрессии.

Annotation. Alyoshina A. The control and the estimation of the general mass of the body of the pupils during the process of physical training. On the article the methods of indicating of the body are analysed. The analytical methods of indicating the height of the general center of mass of the body and the normativ fables of the estimation of the height general center of mass of the body ars developed.

Key words: general center of mass of the body, vertical bearing, interconnection, equations of regression.

Постановка проблеми. Руховий апарат людини являє собою складний кінематичний ланцюг який має певну кількість ступенів вільності. Високе положення загального центру маси тіла над малою площею опори і діючі на тіло сили гравітації утрудняють умови збереження стійкого вертикального положення, намагаючись вивести тіло людини зі стану рівноваги [3,4,5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Положення центру мас змінюється під впливом дихання, роботи серця, кишечника. Тому у випадку людського тіла говорять про так названий відносний центр мас [4]. Положення центру мас у людини залежить від розміщення центрів мас певних частин тіла. Вікові особливості розташування центру мас обумовлені нерівномірною зміною розмірів голови, кінцівок і окремих частин тулуба а також зміною співвідношення мас цих ланок тіла в період росту. Ці зміни пов'язані із характерними статичними особливостями, що відбуваються в кожному віковому періоді, починаючи з моменту першого стояння дитини і закінчуючи похилим віком, коли одночасно з морфологічними змінами відбуваються і біомеханічні [1,3,5].

У збереженні положень для тіла людини характерні коливання,

у межах яких діють умови рівноваги. Тому загальний центр маси тіла не займає положення в одній єдиній точці, а переміщується у певних зонах [3,5].

У положенні стоячи вертикальна проекція центру мас рухається навколо певної точки, при цьому в загальних контурах організм функціонує як система автоматичного регулювання зі своїми регуляторами і каналами зв'язку. Тому ряд фахівців аналізують роботу цієї системи з погляду теорії автоматичного регулювання [3,5,6].

У ортоградном положенні загальний центр маси тіла розташовується в області малого таза, на висоті приблизно другого крижового хребця [3]. У чоловіків висота цієї точки над підлогою становить приблизно 56-57 % висоти тіла. У дітей це відсоткове відношення дещо більше, у жінок - менше.

Робота виконана за планом НДР Волинського державного університету імені Лесі Українки.

Мета – розробити аналітичний метод визначення загального центру маси тіла та нормативні таблиці оцінок для дітей шкільного віку.

Результати досліджень. Результати попередніх антропометричних досліджень [1] були взяті за основу в графічному методі визначення загального центру маси тіла школярів. Аналіз отриманих графічних матеріалів реально відобразив динаміку зміни висоти загального центру маси тіла у хлопчиків і дівчаток шкільного віку (рис. 1.).

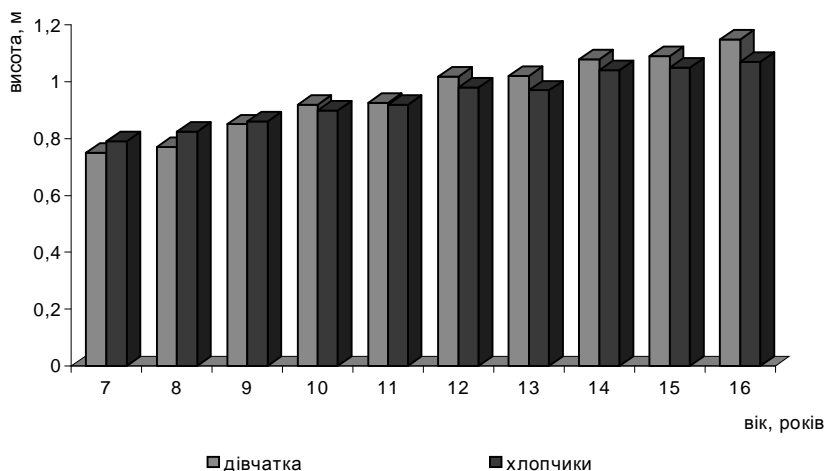


Рис. 1. Динаміка зміни висоти загального центру маси тіла в школярів.

З діаграми видно, що в дівчаток із 7 до 9 років висота загального центру маси тіла дещо вища ніж у хлопчиків : 0,79м проти 0,75м у віці 7 років, а в 9 років різниця становить лише 0,01 м. У період із 10 до 16 років висота загального центру маси тіла у хлопчиків вища ніж у дівчаток, до того ж у хлопчиків цей показник збільшується з віком, хоча і нерівномірно. Так у період із 7 до 16 років висота загального центру маси тіла в хлопчиків збільшується на 0,399 м. Тоді як у дівчаток збільшення цього показника відбувається до 12 років, а в 13 років висота загального центру маси знижується на 0,01м, після чого, із 14 до 16 років цей показник знову зростає. Варто також відзначити, що за період із 7 до 16 років, висота загального центру маси тіла в дівчаток збільшується усього лише на 0,28 м.

Проведені дослідження засвідчують, що у дітей шкільного віку складна динаміка зміни висоти загального центру маси тіла. Оскільки висота розміщення загального центру маси тіла має суттєвий вплив на гармонійний фізичний розвиток людини, то виникає необхідність систематичного контролю цього показника. Враховуючи, що ефективність використання різних методів контролю залежить від від їх складності та тривалості витраченого часу, ми вирішили розробити аналітичний метод контролю висоти розміщення загального центру маси тіла, який повинен бути доступний і нетривалий по часу.

З метою визначення показників, що впливають на висоту загального центру маси ми зробили кореляційний аналіз. Результати цього аналізу дали можливість виявити найбільше тісні взаємозв'язки між:

- віком і висотою загального центру маси тіла:
 $r = 0,996$ у хлопчиків,
 $r = 0,991$ у дівчаток;
- ростом і висотою загального центру маси тіла:
 $r = 0,9844$ у хлопчиків,
 $r = 0,975$ у дівчаток;
- вагою і висотою загального центру маси тіла:
 $r = 0,95$ у хлопчиків,
 $r = 0,985$ у дівчаток.

За результатами кореляційного аналізу, використовуючи сучасні комп'ютерні технології [2], ми розробили лінійні рівняння регресії, які є подальшим підтвердженням взаємозв'язку висоти загального центру маси тіла з ростом та вагою. Висоту загального центру маси тіла школярів можна визначити, знаючи їхній ріст по відповідних рівняннях регресії:

$$Y = -20,7 + 0,7593X \text{ - для хлопчиків,}$$

$$Y = -8,52 + 0,6785X \text{ - для дівчаток,}$$

де : X - довжина тіла школярів, Y - висота загального центру маси тіла.

Маса тіла дітей також істотно впливає на зміну висоти загального центру маси тіла, що очевидно по коефіцієнтах кореляції і рівняннях регресії:

$$Y = 54,06 + 0,9683X \text{ - для хлопчиків,}$$

$$Y = 59,5 + 0,8274X \text{ - для дівчаток,}$$

де : X - маса тіла школярів, Y - висота загального центру маси тіла.

Отримані рівняння регресії дають можливість аналітичним шляхом визначити висоту ЗЦМ тіла дітей шкільного віку. При цьому вчитель фізичної культури зможе використати результати медичних обстежень для визначення росту та ваги учнів. Отже нескладні математичні підрахунки дадуть можливість досить швидко визначити висоту розміщення загального центру маси тіла учня. Однак при цьому виникає потреба оцінки рівня витоти розміщення загального центру маси тіла. Тому для оцінки розміщення загального центру маси тіла школярів нами були розроблені нормативні таблиці оцінок для регіону Волинської області.

Нормативні таблиці оцінок розміщення висоти загального центру маси тіла у дітей шкільного віку (м)

Вік	Дуже низький	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище за середній	Високий	Дуже високий
Хлопчики							
7	0,36	0,49	0,62	0,75	0,88	1,01	1,14
8	0,44	0,55	0,66	0,77	0,88	0,99	1,1
9	0,49	0,61	0,73	0,85	0,97	1,09	1,21
10	0,53	0,66	0,79	0,92	1,05	1,18	1,31
11	0,38	0,57	0,74	0,93	1,10	1,28	1,46
12	0,75	0,84	0,93	1,02	1,11	1,19	1,28
13	0,66	0,78	0,90	1,02	1,14	1,26	1,38
14	0,69	0,82	0,95	1,08	1,21	1,34	1,47
15	0,67	0,81	0,95	1,09	1,23	1,37	1,51
16	0,70	0,85	0,99	1,15	1,29	1,44	1,59
Дівчатка							
7	0,37	0,51	0,65	0,79	0,93	1,07	1,21
8	0,37	0,52	0,675	0,82	0,97	1,12	1,27
9	0,53	0,64	0,75	0,86	0,97	1,08	1,19
10	0,47	0,61	0,76	0,89	1,03	1,17	1,31
11	0,44	0,60	0,77	0,92	1,08	1,24	1,40
12	0,47	0,64	0,81	0,98	1,15	1,32	1,49
13	0,55	0,69	0,83	0,97	1,11	1,25	1,39
14	0,59	0,74	0,89	1,04	1,19	1,34	1,49
15	0,57	0,73	0,89	1,05	1,21	1,37	1,53
16	0,62	0,77	0,92	1,07	1,22	1,37	1,52

Побудова таблиці здійснювалась згідно законів математичної статистики. Оцінку висоти розміщення загального центру маси тіла школярів доцільно здійснювати за п'ятьма рівнями.

Висновки. У дітей шкільного віку складна динаміка зміни загального центру маси тіла. Для контролю процесу зміни цього показника доцільно використовувати розроблені нами лінійні рівняння регресії та нормативні таблиці оцінок. Запропонований нами аналітичний метод контролю висоти розміщення загального центру маси тіла є досить простим та інформативним. Визначення відхилень висоти розміщення загального центру маси тіла у школярів дозволить своєчасно внести зміни у навчальний процес з фізичного виховання та уникнути негативних впливів на розвиток дитячого організму.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення інших проблем контролю та оцінки загального центру маси тіла школярів у процесі фізичного виховання.

Література

1. Алёшина А.И. Формирование вертикальной устойчивости тела школьников 9-12 лет на уроках физической культуры: Дис. канд. наук. физ. восп. и спорта: 24.00.02. – Луцк.: ВДУ, 2000. – 200с.
2. Боровиков В.П., Боровиков И.П. Statistica O - Статистический анализ и обработка данных в среде Windows O - М.: Информационно-издательский дом “Филинь”, 1997. - 608с.
3. Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Шик М.Л. Регуляция позы человека. - М.: Наука, 1965. - 257с.
4. Зацюрский В.М., Смирнов Ю.И. Биомеханика двигательного аппарата человека. - М.: Физкультура испорт, 1981. - 143с
5. Лапутин А.Н., Кашуба В.А. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе. - К.: Знання, 1999. - 202с.
6. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. – К.: Олимпийская литература, 2003. -280с.

Надійшла до редакції 03.12.2003р.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ БАГАТОБОРЦІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ

Андрій Андрес

Національний університет “Львівська політехніка”

Анотація. В цій статті аналізуються сучасні проблеми підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу. Виявлені суттєві розбіжності в науково-методичній літературі та ставленні тренерів до побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки багатоборців.

Ключові слова: курсанти, військовослужбовці, фізична підготовка, багатоборство, військово-спортивний комплекс.

Аннотация. Андрес А.С. Современные проблемы подготовки многоборцев военно-спортивного комплекса в годовом цикле. В этой статье анализируются современные проблемы подготовки многоборцев военно-спортивного комплекса. Выявлены существенные отличия в научно-методической литературе и отношении тренеров в построении тренировочного процесса в годовом цикле тренировки многоборцев.

Ключевые слова: курсанты, военнослужащие, физическая подготовка, многоборье, военно-спортивный комплекс.

Annotation. Andres A.S. Modern problems of training sportsmen in military – sports complex combined competition during the year cycle. Modern problems of training process of sportsmen in military – sports complex combined competition are being analyzed in this article. Essential differences in scientific-methodical literature and relation of trainers to building of training process during the year cycle of sportsmen's training has been revealed.

Keywords: cadets, military service men, physical training, combined competition, military – sports complex.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рациональна побудова процесу підготовки, послідовне акцентування впливів фізичної підготовки на ті чи інші якості, навички і властивості військовослужбовців з урахуванням задач військово-професійного навчання, характеру прийомів і дій, що виконуються в ході інших видів навчально-бойової діяльності, усіх фізичних і психічних навантажень, суттєво стимулює процес бойового удосконалення військ [6, 8, 9]. Загальні основи раціонального планування тренувальних навантажень в підготовці спортсменів-багатоборців широко висвітлюються в спеціальній методичній літературі [2, 4, 5]. Дослідження особливостей побудови тренувального процесу спортсменів-багатоборців ВСК з урахуванням специфіки військово-професійного навчання проводилися в 1970-1980 рр.[2, 4, 5]. Але з того часу правила змагань змінилися і, як наслідок, змінився сам підхід щодо побудови річного тренувального циклу. На сьогоднішній день відсутня інформація про оптимальну тривалість підготовчого і змагального періодів, кількості тренувальних занять в мікроциклах, саму структуру і зміст підготовки багатоборців, що і робить дослідження, присвячені вивченню зазначених проблем актуальними.

Робота виконана за планом НДР Національного університету “Львівська політехніка”.

Метою нашого дослідження було виявити сучасні організаційно-методичні підходи у побудові фізичної підготовки багатоборців ВСК.

Методи і організація дослідження. Нами було проведене анкетування тренерів збірних команд восьми вищих військових

навчальних закладів і начальників фізичної підготовки військових частин. В опитуванні взяли участь 89 респондентів. Середній вік – $38,08 \pm 11,29$ років, стаж роботи з багатоборцями коливається в межах $13,45 \pm 10,70$ років

Результати. Тренувальний процес багатоборців складається з трьох періодів: підготовчого (вересень – березень), змагального (квітень-травень) і перехідного (червень – серпень). Підготовчий період поділяється на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий. Загально-підготовчий етап у багатоборців ВСК припадає на вересень – грудень. Головними завданнями виступають: адаптація новачків до нових умов життєдіяльності та підвищення загальної фізичної підготовленості. Особливу увагу приділяють розвитку витривалості і сили. Інтенсивність навантажень - невисока. Стабільність спортивної форми залежить, у першу чергу, від обсягу підготовчої роботи. Тому оптимальна тривалість одного тренувального заняття, на думку 53,2% респондентів складає 120 хв (табл.1).

Майже половина (48,2%) провідних фахівців, опитаних нами, вважає що у загально-підготовчому етапі підготовчого періоду достатньо займатися тричі на тиждень. Трохи менша кількість (41,2%) тренерів вважають доцільним займатися п'ять разів на тиждень. Хотілось би зауважити, що такої думки дотримуються тренери молодшого покоління. Щоденні тренування пропонуються і в сучасних методичних рекомендаціях щодо підготовки воїнів-спортсменів [4]. Фахівці ж старшого покоління вважають, що для набуття спортивної форми багатоборцями у підготовчому періоді достатньо триразових занять тривалістю 120 хв. Методичні посібники 1973 і 1977рр. видань по підготовці багатоборців [2, 5] дають саме такі рекомендації.

На спеціально-підготовчому етапі відбувається удосконалення спеціальної підготовленості багатоборців ВСК. Велика увага приділяється удосконаленню спортивної техніки. Рекомендується присвятити цей етап удосконаленню відстаючих видів. Більшість тренерів (65,2%) пропонують переходити на 5-ти разові заняття, окремі з них рекомендують 6 і навіть 10 тренувальних занять в тиждень. Тривалість заняття при цьому може збільшуватися навіть до 150 хв.

На етапі безпосередньої підготовки до змагань більшість (60,8%) фахівців схиляються до п'ятиразових тренувань, окремі вважають доцільним тренуватися двічі на день, але з меншою тривалістю - до 90 хв. Саме такої думки дотримуються і фахівці з легкоатлетичних багатоборств [3, 7]. При цьому слід згадати ще один (ступеневий) підхід у тренуванні, що застосовується на етапі безпосередньої підготовки до

змагань. В першому мікроциклі змагального періоду пропонується п'ятиразове тренування, другий передбачає до 10-12 тренувань на тиждень, і в заключному мікроциклі безпосередньо перед змаганнями проводяться 4-5 - разові тренування на тиждень [А. Рудскіх, 1975, цит. За 7].

Таблиця 1

Показники обсягу тренувань на різних етапах річного циклу

Етапи річного циклу	Кількість занять на тиждень				Тривалість одного заняття, хв		
	3	4	5	6 -10	90	120	150
У першій половині підготовчого періоду, %	48,2	10,8	41,0	-	46,8	53,2	-
У другій половині підготовчого періоду, %	5,6	23,6	65,2	5,6	46,8	46,8	6,4
На етапі безпосередньої підготовки до змагань, %	22,4	11,2	60,8	5,6	46,8	53,2	-

Невирішеними на сьогодні є також питаннями: доцільності послідовності вправ багатоборства ВСК у тижневому мікроциклі та оптимальні поєднання вправ в одному тренувальному занятті. Відповіді наших респондентів (табл.2) розділилися наступним чином: 1-му і 3-му варіантам, запропонованим нами, надали перевагу відповідно 33,6% і 33,0% опитуваних. До 2-го варіанту схилилися 16,8% фахівців. Свій варіант поєднання вправ у тижневому мікроциклі тренувань запропонували 16,6%.

Як бачимо, серед фахівців з багатоборства ВСК немає єдиної думки в питанні поєднання і послідовності застосування у тижневому мікроциклі різних видів багатоборства.

Таблиця 2

Поєднання в тижневому мікроциклі вправ з багатоборства ВСК

Варіанти, %	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
1 33,60	100 м Підтягування	3000 м	Смуга перешкод Підтягування	Відпочинок	100 м Смуга перешкод	3000 м	Відпочинок
2 16,80	100 м, Смуга перешкод Підтягування	3000 м	Підтягування	100 м, Смуга перешкод	Смуга перешкод Підтягування	Відпочинок	Відпочинок
3 33,03	100 м, 3000 м	Смуга перешкод 100 м	3000 м Підтягування	Відпочинок	100 м Смуга перешкод	3000 м	Смуга перешкод, Підтягування
Інші варіанти 16,57							

Виступи в багатоборстві ВСК висувають перед спортсменом–військовослужбовцем специфічні вимоги до фізичної підготовленості. Фахівцям потрібно було проранжувати сім фізичних якостей за ступінню їх значущості для успішних виступів у змаганнях. (рис. 1.)

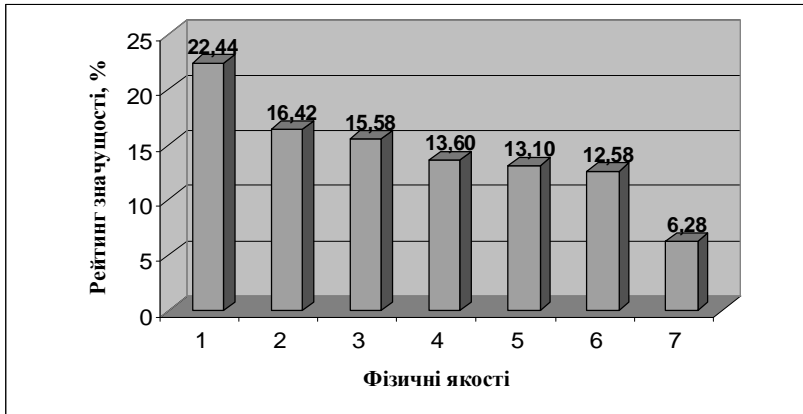


Рис1. Рейтинг значущості основних фізичних якостей на думку респондентів

Примітки: 1 – швидкісно-силові якості; 2 – спритність; 3 – бистрота; 4 – сила; 5 – силова витривалість; 6 – витривалість; 7 – гнучкість.

Як видно з рисунка швидкісно-силові якості, на думку фахівців, найбільш вагомі для досягнення високого спортивного результату. Такі фізичні якості як бистрота, сила, витривалість, спритність та силова витривалість знаходяться на приблизно одному ступені значущості для успішного виступу спортсмена–багатоборця ВСК. Розбіжність між спритністю (2-гою за рейтингом) і витривалістю (5-ю за рейтингом фізичною якістю) складає лише 3,8%. Гнучкість, на думку опитаних нами фахівців, не суттєво впливає на результативність виступу у змаганнях. Її вклад у структурі фізичної підготовленості багатоборця ВСК значно менший від попередніх за рейтингом фізичних якостей.

Успіх команди буде залежати і від того на скільки оптимально буде здійснюватись процес розвитку фізичних якостей в реальних умовах з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Не враховувати індивідуальні особливості кожного багатоборця, на нашу думку, буде помилкою. Так вважають і інші фахівці [1, 3, 7].

Актуальною в умовах, що склалися сьогодні, залишається

питання оптимального співвідношення часу, що відводиться у підготовчому періоді на кожному з вправ багатоборства ВСК. Більш третини опитаних (35,4%) обрали третій з запропонованих нами варіантів розподілу часу тренувального заняття (таблиця 3). Ще приблизно така ж кількість респондентів вважає оптимальним у підготовчому періоді приділяти однакову кількість часу на удосконалення усіх видів багатоборства. Деякі з опитаних нами фахівців (9,6%) запропонували свій варіант (5-тий) розподілу часу, обґрунтовуючи тим, що власне результати в бігу на 100 метрів і в підтягуванні на перекладині дають реальну можливість набрати більше очок.

Таблиця 3

Варіанти співвідношення часу, що відводиться в навчально-тренувальних заняттях на різні види багатоборства у підготовчому періоді

Види багатоборства	Варіанти відповідей				
	1	2	3	4	5
100 м	25%	30%	20%	35%	30%
3000 м	25%	30%	20%	15%	20%
Підтягування	25%	20%	30%	15%	20%
Смуга перешкод	25%	20%	30%	35%	30%
На думку фахівців	31,0%	24,0%	35,4%	-	9,6%

Практично усі фахівці наголошують на тому, що підбір співвідношення засобів мусить носити суто індивідуальний характер. Як показує практичний досвід, порівняння індивідуальної структури спортивних досягнень з модельними даними дозволяє виявити загальні резерви і перспективи подальшого спортивного удосконалення [1]. Особливу увагу варто приділяти відстаючим видам багатоборців [3, 7].

Оптимальнішим варіантом розвитку витривалості до бігу на 3000 метрів 66,6% фахівців, що взяли участь в опитуванні, вважають такий: у підготовчому періоді варто застосовувати метод безперервної і інтервальної вправи, а у змагальному - краще застосовувати метод інтервальної і повторної вправи на відрізках від 600 до 2000 метрів. 33,4% респондентів вважають, що у підготовчому періоді витривалість слід розвивати методом безперервної вправи, а в змагальному – методом інтервальної вправи. Отже і з цього питання існують виражені розбіжності думок фахівців. Це свідчить про раціональність подальших експериментальних досліджень проблеми підготовки багатоборців ВСК в річному циклі.

Висновки.

1. У науково-методичній літературі з проблем підготовки багатоборців ВСК відсутня єдина думка щодо оптимального співвідношення годин на різні види підготовки, необхідної кількості тренувальних занять на тиждень, тривалості одного тренувального заняття на різних етапах річного циклу підготовки, а також поєднання їх в тижневому мікроциклі. Аналогічні розбіжності думок існують і в практиці, про що свідчать результати анкетного опитування провідних фахівців України з багатоборства ВСК.

2. На думку опитаних фахівців провідне місце в структурі підготовленості багатоборця ВСК до змагальної діяльності відіграють швидкоісно-силові якості. Інші фізичні якості, на їх думку, мають допоміжне значення.

3. Виявлені суттєві розбіжності в науково-методичній літературі та ставленні тренерів до побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки багатоборства ВСК свідчать про необхідність **подальших експериментальних досліджень** цієї проблеми.

Література

1. Дрюков В. Модельные и индивидуальные характеристики соревновательной деятельности спортсменов в современном пятиборье // V международный научный конгресс: Олимпийский спорт и спорт для всех". – Минск, 2001. – С.209.
2. Киризиук В.В. Организация учебно-тренировочной работы по военному пятиборью в частях и училищах. Львов: «Слава родины», 1973. – 22 с.
3. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
4. Лодяев Н.Ф. Военное троеборье. Москва: Воениздат, 1988. – 256 с.
5. Мамонтьюк К.Ф., Рыбалко В.Г. Офицерское многоборье: методическое пособие. Москва: Военное издательство Министерства обороны СССР, 1977. – 126 с.
6. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП- 97).К: Міністерство Оборони України, 1997. – 397 с.
7. Підготовка десятиборців / Полищук В.Д., Жордочко Р.В., Тумасов Ю.Н. К: Здоровье, 1988. – 176 с.
8. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов и слушателей / Под редакцией Л. А. Вейднер-Дубровина, В.В. Миронова и В.А. Шейченко. Санкт-Петербург: ВДКИФК, 1992. – Ч.І. - 340 с.
9. Теорія та організація фізичної підготовки військ: Підручник/ Під ред.Ю.О. Резнікова, В.М. Афоніна.- Львів: ЛВІ, 2002.- 316 с.

Надійшла до редакції 13.12.2003р.

ОЦІНКА РОЛІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПОЖЕЖНИКІВ МІНІСТЕРСТВА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ УКРАЇНИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТУВАННЯ

Антошків Ю.М.

Львівський інститут пожежної безпеки МНС України

Анотація. В даній статті розглядаються проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки, її місце та роль у підготовці молодих фахівців пожежної охорони МНС України.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, анкетування, службова підготовка.

Аннотация. Антошків Ю.М. Оценка роли профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-пожарников Министерства чрезвычайных ситуаций Украины по результатам анкетирования. В данной статье рассматриваются проблемы профессионально-прикладной физической подготовки, ее место и роль в подготовке молодых специалистов пожарной охраны МЧС Украины.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, анкетирования, служебная подготовка.

Annotation. Antoschkiv U.M. Assessment of a role of professional - applied physical preparation of the cadets - firemen of the Ministry of extraordinary situations of Ukraine by results of questionnaire design. The problems of profession - applying physical training and its place and role in training young specialists Fire Safety of Ukraine are described in this article.

Keywords: profession – applying physical training, testing, special training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні вимоги передбачають підготовку фахівців Державної пожежної охорони (ДПО) Міністерства надзвичайних ситуацій (МНС) України нового спрямування, здатних виконувати оперативно-службові завдання на високому професійному рівні [4]. Важливу роль у цьому відіграє професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) [2, 3].

Одним із основних розділів підготовки курсантів пожежно-технічних навчальних закладів МНС України є фізична та пожежно-стройова підготовка. Сучасні способи гасіння пожеж з застосуванням різноманітної пожежної техніки вимагають від особового складу пожежної охорони високої професійної майстерності складовою частиною якої є фізична підготовленість (Наказ МНСУ № 319 від 05.09.2003 р.) [5].

Для ефективності системи професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів пожежно-технічних навчальних закладів МНС

України, необхідно не лише здійснити аналіз і оцінку стану ППФП та досвіду провідних фахівців ДПО України, але й визначити шляхи її вдосконалення. При цьому необхідно враховувати думку провідних фахівців щодо вирішення низки проблем, які не сприяють ефективному функціонуванню системи підготовки [1].

Робота виконана за планом НДР Львівського інституту пожежної безпеки МНС України.

Формулювання цілей роботи. Для узагальнення думки фахівців Державної пожежної охорони МНС України на сучасний стан і проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки в системі службової підготовки нами було проведено анкетування фахівців ДПО України, завданням якого були:

1. Виявити стан професійно-прикладної фізичної підготовки в пожежно-технічних навчальних закладах МНС України.
2. З'ясувати, значення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості для якісного виконання професійних обов'язків пожежника.
3. Визначити, чи достатнім є рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів, котрих готують у вузах пожежної безпеки.
4. З'ясувати, які із фізичних якостей є найбільш необхідні працівнику ДПО МНС України для якісного виконання його службових обов'язків.
5. Дослідити які види спорту (окрім пожежно-прикладного) на думку опитаних в найбільшій мірі сприяють розвитку необхідних професійно-прикладних фізичних якостей працівника ДПО МНС України.

Результати дослідження. Всього для проведення дослідження було розповсюджено 150 анкет, з яких 50 - у Харківську Академію пожежної безпеки МНС України, 50 – у Черкаський інститут пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля та 50 - у Львівський інститут пожежної безпеки МНС України. З усіх анкет, які було розповсюджено, повернулося 141 анкета (94%).

Окрім викладачів кафедр пожежно-технічних навчальних закладів в опитуванні взяли також участь співробітники гарнізонів ДПО МНС України.

Дослідження проводились упродовж вересня-жовтня 2002 р.

Серед усіх респондентів визначено дві підгрупи, які відрізнялися одна від одної наявністю у працівників спортивних розрядів. Чисельність фахівців ДПО України у котрих були спортивні розряди складало 77 осіб (51 %), 3 них: 9 майстрів спорту України; 15 кандидатів у майстри спорту;

21 спортсмен першого розряду; 22 спортсмени другого розряду; 10 спортсменів третього розряду.

Усі опитувані розрядники це спортсмени що займаються: пожежно-прикладним спортом 54 %; легкою атлетикою 27 %; іншими видами спорту, які культивуються в пожежно-технічних навчальних закладах МНС України -19 %.

На питання: „Яке значення, на Вашу думку, має рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості для якісного виконання професійних обов’язків пожежника?” респонденти відповіли: „Вирішальне” – 22 %; „Дуже велике” – 42 %; „Велике” – 15 %, „Суттєве” – 15 %, „Не надто велике” – 5 %, „Незначне 0 % . Це є свідченням того, що високий рівень професійно-прикладної підготовленості посідає чинне місце в системі професійної підготовки пожежника.

Аналізуючи відповіді респондентів на питання: «Чи достатнім на Вашу думку, є рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів, котрих готують у вузах пожежної безпеки?», було отримано такі дані: 45 % респондентів вважають „цілком достатнім”, 25 % - „швидше достатній”, 30 % „недостатній”. Отже, на думку 55 % опитаних слід звернути увагу на вдосконалення системи прикладної фізичної підготовки.

На запитання: « Чи часто в реальних умовах використовуються ті навички котрі набуваються при заняттях пожежно-стройовою підготовкою?» респонденти вважають „часто” – 46 %, „не дуже часто” – 40 %, „нечасто” – 14 %, „інше”- 0 % (рис. 1.).

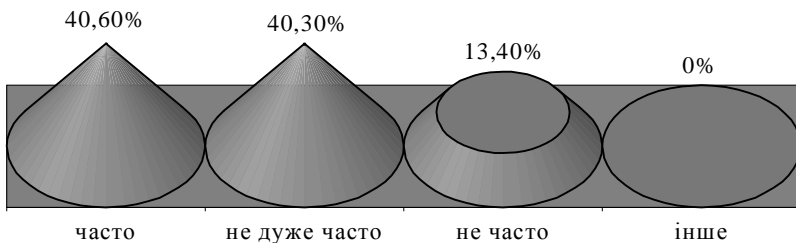


Рис. 1. Оцінка частоти використання навичок, котрі набуті на заняттях з пожежно-стройової підготовки.

Значний відсоток респондентів, що визначають незначне використання отриманих при занятті ППФП навичок на практиці, може свідчити про недостатню відповідність навчальної програми до умов виконання бойових завдань. При визначенні найбільш необхідних рухових якостей, які повинні бути притаманними фахівцям ДПО України,

думка респондентів розподілилась наступним чином (рис. 2).

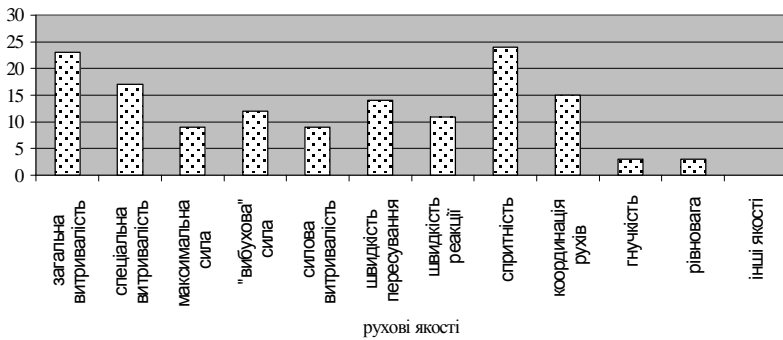


Рис. 2. Оцінка пріоритетності розвитку основних рухових якостей для працівника ДПО України.

Аналізуючи відповіді опитуваних, слід зауважити, що при визначенні видів спорту, котрі сприяють розвитку основних фізичних якостей, підвищенню професійної майстерності у вирішенні оперативно-службових завдань працівників ДПО України є (рис. 3):

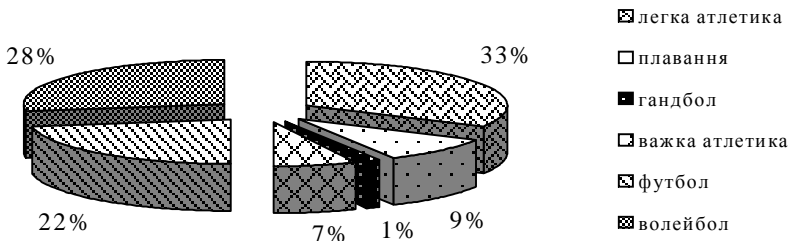


Рис. 3. Оцінка пріоритетності видів спорту в системі ППФП для працівника ДПО МНС України.

Близько 50% опитаних вважають що обсяг необхідних занять фізичної підготовки повинен складати 7 годин на тиждень ,а близько 30% -4 години , в той час як реальний обсяг навантажень при підготовці курсантів ДПО складає 6-8 годин на місяць (не враховуючи ранкової гімнастики).

Висновки:

Таким чином аналіз відповідей фахівців дозволяє стверджувати, що не зважаючи на велику роль в підготовці курсанта ППФП, рівень її у вищих пожежно-технічних навчальних закладах є недостатнім, навички здобуті під час занять не в повній мірі відповідають вимогам бойової

діяльності, а обсяг навантаження не відповідає оптимальному.

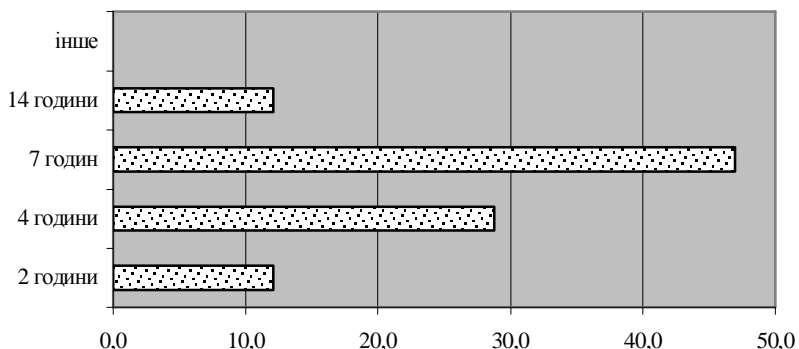


Рис. 4. Кількість годин необхідних для занять з фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України.

Виявлено, на думку респондентів, що найбільш сприятливими для підвищення рівня ППФП пожежника є такі види спорту як: легка атлетика, волейбол та футбол.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення інших проблем ролі професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів-пожежників міністерства надзвичайних ситуацій України.

Література:

1. Антонєць В.Ф. Формування потреби фізичного самовдосконалення у майбутніх офіцерів-прикордонників: Автореф. дис. канд. пед. наук. — Хмельницький, 1998. — 20 с.
2. Демочкин В.В. Физическая подготовка курсантов автомобильных вузов в процессе военно-профессионального обучения: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) — СПб. — Москва: ВИФК, 1999. — 22 с.
3. Загорский Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания. — М.: ГЦОЛИФК. — 1981. — 78 с.
4. Ковальчук А.М. Вдосконалення системи фізичної підготовки особового складу Львівського інституту пожежної безпеки МВС України // Пожежна безпека - 2001: Зб. наукових праць. — Львів: СПОЛЮМ, 2001.— С. 29-31.
5. Про порядок розподілу начальницького складу та військовослужбовців МНС України на медично-вікові групи і перелік контрольних вправ для прийняття заліків із фізичної підготовки : Наказ МНС України № 319 від 05 вересня 2003 р.

Надійшла до редакції 07.12.2003р.

ЕЛЕКТРОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СПОСІБ ОЦІНКИ СТУПЕНЮ УТИЛІЗАЦІЇ СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Ахметов Р. Ф.

Житомирський державний педагогічний
університет імені Івана Франка

Анотація. У багатьох видах спорту спортивний результат залежить від рівня швидкісно-силових якостей, тому розробка та використання адекватних засобів оцінки цих якостей є одним з актуальних завдань, що стоять перед спортивною наукою. Ця робота присвячена розробці та впровадженню в практику підготовки спортсменів нового способу оцінки силових якостей за допомогою електрофізіологічного методу.

Ключові слова: швидкісно-силові якості, ступінь утилізації, площа електроміограми, м'язова активність.

Аннотация. Ахметов Р.Ф. Электрофизиологический способ оценки степени утилизации силовых возможностей у спортсменов скоростно-силовых видов спорта. Во многих видах спорта спортивный результат зависит от уровня скоростно-силовых качеств, поэтому разработка и использование адекватных способов оценки этих качеств является одной из актуальных задач, стоящих перед спортивной наукой. Настоящая работа посвящена разработке и внедрению в практику подготовки спортсменов нового способа оценки силовых качеств с помощью электрофизиологического метода.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, степень утилизации, площадь электромиограммы, мышечная активность.

Annotation. Akhmetov Rustam. The article refers to the ways of improvement of rhythmic and timing characteristics of the run in high-jumping with the help of technical aids. In many kinds of sports the result obtained depends on the level speed and force qualities, therefore the development and use of adequate ways of estimation of these qualities is one of the actual problems facing sports science. The present work is devoted to the development and introduction into practice the training of sportsmen of a new of estimation of speed and force qualities with the help of electrophysiological method.

Keywords: speed and force characteristics, utilization degree, range of electric miogramme, muscle efficiency.

Постановка проблеми. Ефективність підготовки спортсменів залежить від визначення їхнього стану на основі об'єктивних критеріїв підготовленості з подальшою своєчасною корекцією складових тренувального процесу.

При управлінні такою складною динамічною системою як спортивна підготовка, де керуючою системою виступає тренер, а керованою – спортсмен, необхідно враховувати всі основні закономірності управління. Багатогранний, часто перемінний стан спортсмена під впливом різноманітних факторів повинен постійно

враховуватися шляхом внесення змін у програму тренувальних занять. Це завдання вирішується на основі принципу зворотного зв'язку, відповідно до якого керуюча система повинна отримувати інформацію про ефект, що досягається тією чи іншою дією суб'єкта керування (викладач-тренер) на керований суб'єкт [1; 2; 3; 4; 6; 7; 8].

Робота виконана за планом НДР Житомирського державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У багатьох видах спорту, і зокрема в легкоатлетичних стрибках, спортивний результат залежить від швидкісно-силових якостей, і тому розробка й використання адекватних способів оцінки цих якостей є одним з актуальних завдань, що стоять перед спортивною наукою.

На цей час запропоновано найрізноманітніші педагогічні тести, що дозволяють оцінювати швидкісно-силові якості. До них, зокрема, можна віднести: стрибок угору з місця за Абалаковим за допомогою рук і без допомоги рук; стрибок у довжину з місця; потрійний стрибок з місця з ноги на ногу й на штовховій нозі; ривок штанги; біг 30 м зі старту і з ходу; метання ядра двома руками вперед і назад через голову і т.д. [5; 7; 9].

Незважаючи на певну цінність цих тестів, вони мають один загальний недолік: при використанні педагогічних тестів установлюється сам факт, що один спортсмен, наприклад, вистрибнув угору дещо вище, ніж інший. На цій основі спортивні педагоги роблять висновок, що спортсмен, який показав кращий результат у тестовій вправі, володіє кращими швидкісно-силовими якостями. Однак, при такому тестуванні відомості про справжні, тобто потенційні швидкісно-силові можливості спортсмена і ступінь їх утилізації повністю відсутні.

Образно кажучи, у цих випадках повністю відсутня інформація про те, який ККД (коефіцієнт корисної дії) нейро-моторного апарату був реалізований при виконанні тестової вправи.

Мета дослідження: запропонувати новий електрофізіологічний метод оцінки швидкісно-силових якостей спортсменів. Відповідно до цього методичного підходу як показника ступеня утилізації силових можливостей використовується числове значення відношення величини площі електроміограми (ЕМГ), яка фіксується під час відштовхування до екстрапольованої площі, відповідної максимальній М-відповіді м'яза, яка викликається непрямою його стимуляцією.

Як оцінка швидкісних можливостей використовується показник часу реалізації відштовхування. Амплітудні характеристики електроміограми визначались у відносних одиницях – у площі

інтегрованої електроміограми, а не в абсолютних її значеннях.

Методи та організація дослідження. У наших дослідах як рухову модель було використано реальний стрибок у висоту з розбігу. В експериментах реєстрація ЕМГ проводилася з литкового, чотириголового і великогомілкового м'язів штовхової ноги і чотириголового м'яза махової ноги стрибуну під час відштовхування при стрибках у висоту.

Реєстрація ЕМГ проводилася за допомогою телеметричної установки "Спорт-4" з наступним записом на магнітограф фірми "Ніхон-Кохден". Телеметричні передавачі жорстко прикріплювалися за допомогою спеціального пояса в області попереку спортсмена. Обробка ЕМГ – площа (в умовних одиницях) та часові характеристики здійснювалися за допомогою аналогової обчислювальної машини.

Реєстрація максимальної М-відповіді здійснювалася з медіальної головки литкового м'яза. Для цього здійснювалося подразнення нерву в підколінній ямці прямокутним імпульсом тривалістю 2 мс. Вибір литкового м'яза зумовлений, по-перше, його високою функціональною значимістю при здійсненні досліджуваного руху і, по-друге, суб'єктивними оцінками всіх досліджуваних спортсменів, що вказують на значну напругу даного м'яза в момент поштовху. Крім того, добре відомо, що чинником, який найбільш тісно корелюється з результатом у стрибках у висоту, є показник сили, яка розвивається м'язами литки [5; 9].

В експериментах узяли участь 10 спортсменів, які були розбиті на дві групи. До першої групи увійшли спортсмени, члени збірної команди України, які в результаті анкетування провідних спеціалістів-тренерів визнані спортсменами, що відзначаються найбільш раціональною технікою стрибка у висоту. Отримані результати бралися за еталон при порівняльному аналізі. У другу групу (7 спортсменів) увійшли спортсмени II і I розрядів.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показують, що амплітудні характеристики електроміограм м'язів під час відштовхування у різних досліджуваних еталонної групи практично збігаються. Найбільше значення має литковий м'яз штовхової ноги (в середньому – 630 відн. од.), чотириголовий м'яз стегна махової ноги – 475 відн. од., великогомілковий м'яз штовхової ноги – 427 відн. од., чотириголовий м'яз стегна штовхової ноги – 302 відн. од. (табл. 1).

У цілому, подібна тенденція в характері розподілення м'язової активності в досліджуваних групах м'язів спостерігається й у спортсменів, що складають другу групу. Але в них спостерігається значне зниження цього показника в кількісному відношенні у фазі

відштовхування, де він приблизно вдвоє нижчий порівняно з першою групою (табл. 1). Розрізнення змін статистично достовірні. Як уже відзначалося вище, амплітудні характеристики електроміограми в цьому дослідженні визначались у відносних одиницях, тобто у площі інтегрованої електроміограми, а не в абсолютних її значеннях.

Таблиця 1
Зміни площі електроактивності м'язів при виконанні відштовхування у стрибках у висоту

Групи	М'язи	Статистичні символи						
		М	%	$M \pm m$	δ	V	t	P
Еталонна (1) n = 3	1. Литковий штовхова	630	100	$630 \pm 5,8$	17,5	2,7	-	-
	2. Чотириголовий штовхова	302	100	$302 \pm 10,5$	31,5	10,4	-	-
	3. Великогомільковий штовхова	427	100	$427 \pm 4,6$	14,0	3,3	-	-
	4. Чотириголовий махова	475	100	$475 \pm 3,5$	10,5	2,2	-	-
Контрольна (2) n = 7	1. Литковий штовхова	354	56,1	$354 \pm 14,6$	63,6	17,8		
	2. Чотириголовий штовхова	134	44,3	$134 \pm 5,7$	24,7	18,4		
	3. Великогомільковий штовхова	303	70,9	$303 \pm 3,8$	16,4	5,4		
	4. Чотириголовий махова	327	68,8	$327 \pm 12,7$	54,9	16,7		

Порівняльний аналіз показав також, що амплітудні характеристики при відштовхуванні розрізняються не тільки у різних спортсменів другої групи, але і при виконанні ряду наступних спроб в одного й того ж спортсмена.

Зараз немає можливості зіставити електроміографічні характеристики відштовхування під час стрибків у висоту, отримані в наших дослідях, оскільки подібні досліді не проводилися. Проте, наші відомості свідчать про те, що електроміографічна картина істотно відрізняється у спортсменів, які брали участь у цих експериментах. Особливо відчутно це виявлено при порівняльному аналізі еталонної і другої груп (табл. 1).

Таким чином, ці результати показують, що в техніці стрибка у висоту істотне значення має міжм'язова координація і її вдосконалення помітно впливає на досягнення в цьому виді спорту. Крім того, експерименти показали, що у спортсменів, що входять до складу збірної команди України, значно коротша фаза опори, але суттєво більша при цьому електроактивність м'язів. Це дозволяє зробити висновок, що спортсмени високого класу у значно більшій мірі реалізують свої швидкісно-силові можливості. Про це ж свідчить ступінь використання силових можливостей, який оцінюється, як відмічалось вище, за відношенням амплітуди ЕМГ до максимальної М-відповіді, що

викликається непрямую стимуляцією литкового м'язу.

Середнє значення ступеня утилізації силових можливостей у спортсменів високого класу – 39,2%, тоді як у другої групи воно в середньому складає 19,0% (табл. 2).

Таблиця 2

Ступінь використання силових можливостей спортсменів

(1) група еталону		(1) контрольна група	
С - й	41,3 %	Л - в	21,4 %
Г - й	38,8 %	К - н	21,2 %
Д - о	37,5 %	Б - в	20,1 %
		Л - о	18,3 %
		А - ч	16,7 %
		З - в	18,5 %
		К - о	17,1 %

Висновок

Отримані результати досліджень дозволяють зробити висновок, що застосування запропонованого електрофізіологічного методу визначення ступеня використання швидко-силових якостей при виконанні спортивних вправ надають можливість індивідуально здійснювати підбір найбільш раціональних тренувальних засобів і методів, спрямованих на вдосконалення цих якостей з урахуванням рівня підготовленості і кваліфікації спортсменів.

Подальші дослідження планується направити на вивчення інших проблем оцінки ступеню утилізації силових можливостей у спортсменів швидко-силових видів спорту.

Література:

1. Бир С. Наука управления. – М., 1971. – 111 с.
2. Верхошанский Ю.В. Об оптимальном управлении процессом спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 10. – С. 2–6.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К., 2002. – 293 с.
4. Годик М.А. Применение методов многомерного статистического анализа для выбора и оценки контрольных упражнений // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 5. – С. 44–46.
5. Дьячков В.М. Целевые параметры управления технико-физическим совершенствованием системы подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. научн. трудов. – М., 1984. – С. 95–109.
6. Зацюрский В.М. Проблема надежности двигательных тестов (лекция для студентов). – М., 1978. – 19 с.
7. Кутман М.М. Обоснование контрольных испытаний как средства оценки состояния легкоатлета с целью управления его тренировочным процессом (на примере прыгунов в высоту): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Тарту, 1971. – 24 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К., 1997. – 583 с.

9. Стрижак Л.П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – М., 1992. – 32 с.

Надійшла до редакції 09.12.2003р.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ПУЛЬСОМЕТРІЇ У ТРЕНУВАННІ ЛИЖНИКІВ-ВETERANІВ

Виноградський Б.А., Крупський В.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний інститут фізичної культури

Анотация. У статті розглянуто доцільність використання методу безперервної пульсометрії в процесі підготовки лижників-ветеранів.

Ключові слова: лижники-ветерани, пульсометрія, засоби контролю, крокомір, інтенсивність.

Аннотация. Виноградский Б.А. Крупский В.П. Использование метода беспрерывной пульсометрии в тренировке лыжников-ветеранов. В статье рассмотрена целесообразность использования метода непрерывной пульсометрии в процессе подготовки лыжников-ветеранов.

Ключевые слова: лыжники-ветераны, пульсометрия, средства контроля, шагомер, интенсивность.

Annotation. Vinogradsky B., Krupsky V. The using of the continuous pulsmeasuring method in the process of the preparation of skiers-veterans. The article considers the questions about the expedience of the using of the continuous pulsmeasuring method in the process of the preparation of skiers-veterans.

Keywords: skiers-veterans, pulsmeasuring, control facilities, pedometer, intensity.

Постановка проблеми. Як відомо, найдоступнішим з точки зору технічної реалізації і, в той же час, інформативним фізіологічним показником в спорті є частота серцевих скорочень (ЧСС). Однак, з кожним днем зростає потреба в масовій, технологічно надійній, пульсометричній системі. Розроблені до цього часу системи для визначення ЧСС не відповідають тим вимогам, що висувуються до апаратури специфічними умовами її експлуатації в лижному спорті. Тому необхідною є чітка наукова порівняльна оцінка різних варіантів функціональних схем і вироблення критеріїв оптимізації результатів.

Дозування циклічних навантажень за ЧСС отримало значне розповсюдження в процесі тренування лижників-ветеранів. Проте, інструментальні засоби контролю реакцій серцево-судинної системи на циклічне навантаження під час виконання змагальної вправи лижниками-ветеранами практично не використовуються. Безперервний моніторинг динаміки ЧСС з урахуванням частоти кроків має дати цінні дані для об'єктивізації тренувальних та змагальних навантажень. У спеціальній

літературі з цього питання таких даних не виявлено.

Робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи на 2001-2005 рр. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту за темою 1.4.1. „Удосконалення біомеханічних методів підвищення технічної майстерності спортсменів вищої кваліфікації”.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До проблеми контролю термінових реакцій з боку серцево-судинної системи зверталася значна кількість науковців [2,4,5]. Викристалізувалася наукова думка про можливість та доцільність контролю величини та інтенсивності фізичного навантаження на організм спортсмена на основі аналізу величини ЧСС. В роботах вказується на особливості динаміки ЧСС протягом виконання змагальної вправи. Проте зрозуміло, що врахування лише динаміки ЧСС є недостатньою умовою глибокого аналізу. Потрібна і паралельна точна фіксація зовнішніх впливів на організм, в нашому випадку, - інтенсивності фізичних навантажень. В більшості випадків, обсяг та інтенсивність фіксуються за допомогою відеоапаратури, або використовується педагогічне спостереження [4,6]. Як один так і другий метод є доволі трудомістким.

Проведені дослідження дали підставу для подальшого вивчення реакцій ЧСС та величин фізичного навантаження на основі використання вимірювальної апаратури, яка працює в автономному режимі.

Метою дослідження є вдосконалення системи підготовки лижників-ветеранів на основі використання безперервного інструментального моніторингу спеціалізованої рухової активності і показників частоти серцевих скорочень під час тренувальних занять.

Завдання дослідження:

1. Розробити апаратно-програмний комплекс для кількісного вимірювання параметрів рухової активності і показників ЧСС у лижників-ветеранів під час тренувальних занять.
2. Виявити оптимальні співвідношення безперервних циклічних навантажень різної інтенсивності в тренуванні лижників-ветеранів.
3. Визначити довжину дистанції і швидкість пересування лижників-ветеранів при виконанні безперервної циклічної роботи в підготовчому періоді річного макроциклу

Методика дослідження. Безперервна реєстрація ЧСС, до недавнього часу, була можлива тільки за наявності телеметричної апаратури. Нами розроблено принципово новий інструментальний комплекс, який складається з блоку обробки і накопичення інформації, що дозволяє не відразу передавати дані, а проводити первинну обробку і зберігання їх протягом 24 годин. Надалі, прочитування і аналіз отриманої

інформації відбувається за допомогою персонального комп'ютера. Розроблений нами апаратно-програмний комплекс для кількісного вимірювання параметрів рухової активності складається з двох основних частин: індикаторів рухової активності (ІДА) і комп'ютера з відповідним програмним забезпеченням (рис.1.). Комплекс надає можливість паралельно виводити показники кількості рухів спортсмена і реакції організму людини на виконану роботу на базі визначення ЧСС.

ІДА дозволяє виконувати наступні функції:

- вимірювати ЧСС в діапазоні від 40 до 250 ударів на хвилину;
- вимірювати кількісні параметри рухів (кроків) в діапазоні від 0 до 125 рухів на хвилину;
- задавати дискретність вимірювання в інтервалі від 5 до 600 секунд;
- здійснювати запам'ятовування і зберігання результатів вимірювань, отриманих з дискретністю 10 секунд, тривалістю не менше, ніж 24 години;
- програмувати робочі режими вимірювання;
- видавати дані для аналізу на комп'ютер.



Рис. 1. Блок-схема апаратно-програмного комплексу для кількісного вимірювання параметрів рухової активності

Безпосередньо ІДА складається з давача ЧСС і давача - крокоміра, які перетворюють відповідні рухові сигнали в електричні імпульси, що поступають в мікропроцесор. Мікропроцесор обробляє

отриману інформацію і береже її в енергозалежному пристрої, що оперативно-запам'ятовує, а на вимогу передає її через інтерфейс RS 232 на комп'ютер.

Поєднання давачів ЧСС і крокоміра дає можливість на фоні спеціалізованої рухової активності розрізнити етапи виконання навантажень різної інтенсивності, реакцію організму на них, проаналізувати їхній взаємозв'язок, опосередковано суміщати кількісні показники рухової активності та рівня фізичної підготовленості і працездатності.

Для вирішення поставленого завдання досліджувалася ЧСС в умовах змагань з бігу на 3000 м, а також в умовах бігу до відмови із швидкістю 90-85-80 м із швидкістю, яка становила 75-70% від змагальної (підйоми долалися імітацією поперемінного двокрокового ходу).

Для вирішення даного питання було організовано три групи, рівноцінні за функціональними можливостями, по 15 чоловік у віці 50-60 років.

У 1-й групі тренувальне заняття містило безперервний біг значного об'єму в поєднанні з імітацією із швидкістю 85-80% від змагальної.

У 2-й групі пропонувався безперервний біг малого об'єму з імітацією в підйом із швидкістю 85-80 % від змагальної.

У 3-й групі акцент робився на переривчастий біг, у поєднанні з імітацією із швидкістю 102-110% від змагальної.

У період проведення досліджень на технічну, загальнофізичну і швидкісно-силову підготовку відводилося 40% тренувального часу.

Результати дослідження виявили, що для змагань з бігу і бігу до відмови характерні такі особливості:

- 1) різке післястартове підвищення ЧСС;
- 2) тривала стабілізація ЧСС на рівні, властивому тому або іншому режиму пересування;
- 3) нове різке підвищення ЧСС до 180 уд/хв;
- 4) коротка стабілізація пульсу на рівні 175 уд/хв;
- 5) відмова від заданого режиму пересування, тобто перехід на повільнішу швидкість бігу (рис.2).

У змаганнях з бігу на 3000м ЧСС на підйомах, рівних ділянках складала 175 уд/хв, спусках – 160 уд/хв. При бігу із швидкістю 90-85% від змагальної, пульс на підйомах і рівних ділянках становив 170 уд/хв, на спусках, - на 10-15% менше. При бігу із швидкістю 85-80 % від змагальної, підйоми і рівні ділянки долалися при ЧСС 160 уд/хв, а на спусках вона знижувалася до 150 уд/хв. В діапазоні 75-70% від змагальної

швидкості ЧСС на підйомах, рівних ділянках і спусках відповідно дорівнювала 150-145 і 140 уд/хв.

На мал. 2 представлені верхні межі ЧСС в кожному з режимів пересування.

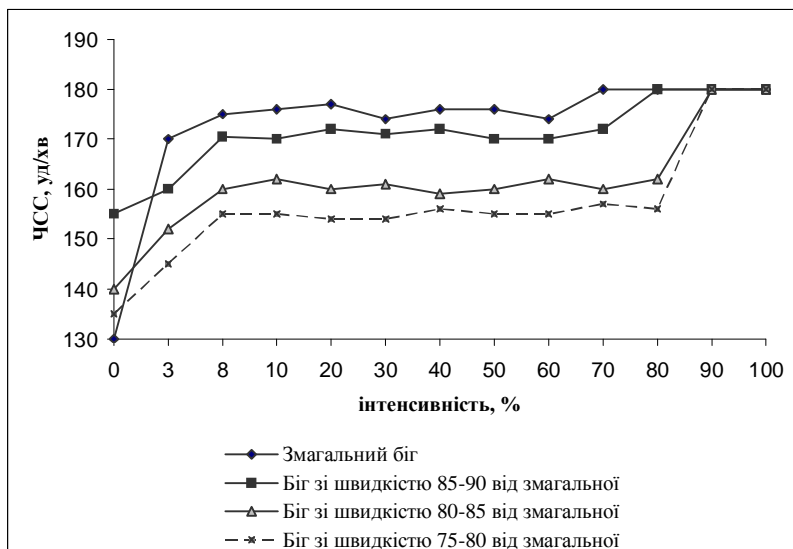


Рис 2. Залежність ЧСС в змаганнях з бігу і в бігу до відмови від швидкості

В ході педагогічного експерименту в змаганнях з бігу на 3000 м лижники-ветерани 1-ої групи поліпшили результати з 16 хв 04 с до 14 хв 42 с (зсув - 1 хв 22 с), 2-ої групи – з 15 хв 57 с до 15 хв 21 с (зсув - 36 с) і 3-ої групи – з 15 хв 53 с до 15 хв 32 с (зсув - 21 с).

Поза сумнівом, що основою для високих результатів спортсменів-ветеранів 1-ої групи послужило застосування в їхній підготовці значно більшого, у порівнянні з 2-ою і 3-ою групами, об'єму безперервного бігу на 3000 м, в поєднанні з імітацією із швидкістю у 85-80 % від змагальної. Застосування даного швидкісного режиму в 2-ій групі також виявило її перевагу над контрольною (3-ою). Аналіз циклічної підготовки лижників-ветеранів 2-ої і 3-ої груп переконує в тому, що, при рівному об'ємі переривчастих і безперервних циклічних вправ, останні, що виконуються із швидкістю у 85-80 % від змагальної на 3000 м, відіграють значнішу роль в підвищенні результатів, ніж переривчасті, які виконуються із швидкістю 100-110 % від змагальної на 3000 м.

Випробування в бігу до відмови показали, що лижники-ветерани 1-ої групи в обох випадках значно перевершували лижників інших груп, а відмінності між 2-ою і 3-ою групами незначний ($P > 0,05$).

Вважаємо, що діапазон у 90-85% від змагальної швидкості неприйнятний при виконанні безперервної циклічної роботи в підготовчому періоді через надмірну фізіологічну дію на організм ветеранів (ЧСС до 180 уд/хв).

Висновки.

1. Розроблено апаратно-програмний комплекс для кількісного вимірювання параметрів рухової активності і показників ЧСС у лижників-ветеранів під час тренувальних занять.
2. У підготовчому періоді циклічної підготовки лижників-ветеранів віком 50-60 років переважне застосування безперервних навантажень (біг в поєднанні з імітацією на 3000 м із швидкістю 85-80 і 75-70 % від змагальної) сприяє підвищенню спортивних результатів. Якнайкращих показників вони досягали при переважанні швидкісного діапазону у 85-80% від змагальної швидкості (59% від всього об'єму циклічної роботи).
3. Безперервний біг (в поєднанні з імітацією) у швидкісному діапазоні 85-80 % від змагальної швидкості в більшій мірі сприяє підвищенню спортивних результатів.
4. В результаті педагогічного експерименту ми прийшли до висновку, що безперервні циклічні навантаження, які виконуються із швидкістю 85-80 і 75-70 % від змагальної, сприяють підвищенню спортивних результатів в більшій мірі, ніж повторні й інтервальні зі швидкістю 102-110 % від змагальної.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення інших проблем використання методу безперервної пульсометрії у тренуванні лижників-ветеранів.

Література

1. Виноградський Б.А., Матвій В.І., Приступа Є.Н., Ріпак І.М., Соколовський І.М. Пристрій для оцінки рухової активності. Деклараційний патент України на винахід №39293А, від 15.06.2001, Бюл.№5.
2. Годик М.А. Контроль в процесі спортивної підготовки // Підготовка футболістів. - Москва: Фізкультура і спорт. – 1997. – С.5-8.
3. Крупський В.П. Динаміка змагальної швидкості лижників-ветеранів в основних циклічних вправах у річному циклі підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр.за ред Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ). - 2003.- № 6. – 104 с.
4. Манджосов В.Н. Треніровка лыжников-гонщиков (очерки истории и методики). - Москва: Фізкультура і спорт. – 1986. – 96 с.
5. Применение пульсометрии в подготовке спортсменов высокого класса:

Методические рекомендации / Под ред. академика Д.А.Полищука. – К.: ГНИИФКиС, 1996. – 80 с.

6. Хаскелл У.Л. Двигательная активность, спорт и здоровье в будущем тысячелетии / Наука в олимпийском спорте: «Спорт для всех». – Киев: Олимпийская литература, 2000. Специальный выпуск. – С.25-35.

Надійшла до редакції 03.12.2003р.

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ КРИТЕРІЇВ ТА ПОКАЗНИКІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКЛАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ДИСЦИПЛІН У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Дияк В.В.

Національна академія Державної прикордонної
служби України, м. Хмельницький

Анотація. У статті автор розкриває одну із методологічних основ процесу оптимізації викладання соціально – економічних дисципліни, а саме визначення його критеріїв.

Ключові слова: навчальний процес, оптимізація, критерії, показники критеріїв, курсанти.

Аннотация Дияка В.В. Определение основных критериев оптимизации преподавания социально - экономических дисциплин в Высшем военном учебном заведении. В статье автор раскрывает одну из методологических основ оптимизации преподавания социально - экономических дисциплин, а именно определения его критериев.

Ключевые слова: учебный процесс, оптимизация, критерии, показатели критериев, курсанты.

Annotation. Diyak V.V. Determination of the basic criteria and indices of teaching optimization of socio – economic disciplines in Higher Military Educational Establishments. In the article the author describes one of the methodological basis of teaching optimization process of the socio – economic disciplines, namely determination of its criteria.

Key words: process of studying, optimization, criteria, criteria indices, cadets.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Початок нового тисячоліття розставляє свої акценти в усіх сферах життєдіяльності соціуму, не винятком є система освіти взагалі і система вищої спеціальної освіти зокрема. В умовах реформування та реорганізації прикордонних військ у Державну прикордонну службу істотно зростає роль соціально – економічних дисциплін при підготовці офіцерів – прикордонників. Відповідно проблема оптимізації викладання зазначених дисциплін набуває якісно нової актуальності у сучасних умовах. Останнє обумовлене зміною умов, виникненням нових факторів, що порушує сталу рівновагу. У цьому вічне протиріччя педагогічного

процесу, з якого народжується рушійна сила його прогресу.

Вивчення й аналіз вузівської практики свідчить, що на кафедрах соціально-економічних дисциплін склалась певна система підвищення ефективності викладання, що сприяє досягненню оптимальних результатів. До її складу входять: комплексне цілепокладення; визначення міжпредметних зв'язків при вивченні навчальних дисциплін; розподіл і планування навчального навантаження викладачів; організація консультативно-діагностичної роботи; вивчення й облік індивідуальних особливостей курсантів; обмін досвідом педагогічної діяльності; надання методичної допомоги викладачам початківцям; удосконалення форм, методів і засобів викладання навчальних дисциплін; удосконалення практики контролю навчальних занять; удосконалення комплексу дидактичних матеріалів; проведення педагогічних (методичних) експериментів; покращення навчально-матеріальної бази освітнього процесу; створення програмних засобів навчання при використанні комп'ютерних технологій та ін.

Бабанский Ю.К. рекомендує визначити оптимізацію навчально-виховного процесу одночасно за декількома критеріями. Як основні він пропонує вважати наступні критерії: 1) ефективність навчально-виховного процесу; 2) якість вирішення навчально-виховних завдань; 3) витрати часу в навчально-виховному процесі [3, С.58-64].

Верхола Л.П. для оцінки оптимізації процесу навчання дисциплінам, що викладаються у вузі, використовує наступні критерії:

- рівень відповідності значущості та змісту вузівської дисципліни цілям і задачам навчання майбутнього фахівця;
- ступінь відповідності змісту і форм педагогічних впливів дисципліни, що вивчається у Вузі реальним можливостям студентів;
- повнота забезпечення рівня і міцності знань, умінь і навичок з дисципліни, що досліджується відповідно до програми в межах темпово - часових норм навчальної роботи [2, С.13-19].

Ряд вчених як критерій ефективності навчально-виховного процесу пропонує використовувати систему критеріальних задач і якість їх вирішення, відношення числа правильно вирішених задач до загального числа задач, що були визначені [4, С.134-135].

Слід відмітити, що термін “оптимальний” означає: найкращий з точки зору певних критеріїв [1, С.13]. Сам факт визначення критеріїв оптимізації ще не є гарантією всебічного обґрунтування її процесу, тому що обрані критерії повинні повністю та всебічно відображати зміст та кінцеві результати процесу, що оптимізується. Тому вибір критеріїв є визначальним та самим відповідальним етапом всього процесу

оптимізації [2, С.12-13].

Робота виконана за планом НДР Національної академії Державної прикордонної служби України.

Формулювання цілей роботи. Тому до числа важливих і складних питань процесу оптимізації відноситься розробка критеріїв оцінки ефективності досліджуваного педагогічного явища.

Результати дослідження. Процес пошуку і перевірки на практиці системи критеріїв було здійснено в три етапи і включав у себе:

1. Аналіз наявних підходів до розуміння сутності критеріїв оцінки розвитку й удосконалення процесів навчання і викладання зокрема.

2. Вивчення досвіду розробки критеріїв дослідниками, що займалися проблемою оптимізації діяльності педагогів.

3. Виявлення критеріїв оцінки ефективності здійснення процесів оптимізації в практиці викладання, їхня систематизація і перевірка можливості застосування на практиці.

Досвід проведення педагогічних досліджень, у тому числі і військово-педагогічних, показав, що при розробці критеріїв оцінки педагогічної діяльності необхідно враховувати наступні вимоги:

по-перше, виходити з мети і завдань конкретної військово-педагогічної діяльності;

по-друге, відбирати такі критерії, що об'єктивно відбивають ознаки, властиві досліджуваній діяльності, незалежно від волі і свідомості суб'єкта;

по-третє, ці ознаки повинні бути найбільш істотними і стійкими;

по-четверте, ознаки повинні розкривати основний зміст критеріїв.

Складність визначення критеріїв оцінки ефективності процесу оптимізації викладання пояснюється тим, що він знаходиться в постійній залежності від іншого виду діяльності - навчання. Реалізація процесу викладання здійснюється для того, щоб одержати необхідні результати не у виконавця, а в іншого суб'єкта загального процесу навчання - курсантів.

З урахуванням цього Бабанський Ю.К. рекомендує визначати оптимізацію навчально-виховного процесу одночасно за декількома критеріями. Як основні він пропонує вважати наступні критерії: 1) ефективність навчально-виховного процесу; 2) якість вирішення навчально-виховних завдань; 3) витрати часу в навчально-виховному процесі [3, С.58-64].

Верхола Л.П. для оцінки оптимізації процесу навчання

дисциплінам, що викладаються у вузі, використовує наступні критерії: рівень відповідності значущості та змісту вузівської дисципліни цілям і задачам навчання майбутнього фахівця; ступінь відповідності змісту і форм педагогічних впливів дисципліни, що вивчається у Вузі реальним можливостям студентів; повнота забезпечення рівня і міцності знань, умінь і навичок з дисципліни, що досліджується відповідно до програми в межах темпово - часових норм навчальної роботи [2, С.13-19].

Ряд вчених як критерій ефективності навчально-виховного процесу пропонує використовувати систему критеріальних задач і якість їх вирішення, відношення числа правильно вирішених задач до загального числа задач, що були визначені [4, С.134-135].

На сучасному етапі розробки проблеми ефективності викладання дослідники також продовжують наукову роботу, щодо визначення та уточнення її критеріїв, останніми є показники сформованості знань, вмінь та навичок і певних інтелектуальних якостей, що характеризують різні сторони розвитку інтелекту [5, С.11]

Наведені позиції щодо вибору зазначених критеріїв дозволяє нам зробити висновок:

- критеріїв, у відповідності з якими здійснюється оптимізація викладання, може бути один або декілька. В іншому випадку передбачається, що порівняння альтернатив спочатку буде робитися за одним критерієм, потім за іншим і буде обрано варіант, який кращим чином відповідає усьому комплексу критеріїв чи домінуючому серед них;
- критерії можуть бути особистими, загальними й інтегральними, що залежить від рівня вивчення різних компонентів даного процесу;
- оптимізацію викладання необхідно проводити по заздалегідь визначених критеріях, у відповідності з якими можна буде оцінити ефективність проведеної роботи.

Для того, щоб критерії, що визначаються, були взаємообумовленими і послідовними, необхідно виділити такі підстави, які б дозволили об'єктивно визначити склад і кількість виявлених критеріїв, основні орієнтири в діяльності викладача з організації і здійснення вивчення навчальної дисципліни в навчальних групах і курсових потоках.

При визначенні критеріїв використовувався аналіз літературних джерел, результати спостережень і бесід з викладацьким складом Академії ДПС. Пошук підстав здійснювався за допомогою модельного уявлення викладання як процесу послідовної реалізації навчальних планів і програм у ході навчання.

При розробці, визначенні й обґрунтуванні критеріїв і показників, що визначають рівень реалізації оптимізації викладання соціально-економічних дисциплін, були прийняті за основу деякі принципи положення.

По-перше, пріоритет у визначенні різних показників процесу оптимізації викладання був відданий експертному оцінюванню фахівців у цій області, як у теоретичному плані, так і на практичному рівні.

По-друге, процес викладання не обмежувався рамками безпосереднього викладання в ході різних видів навчальних занять, а містив у собі етапи проектування і рефлексії, без яких, на думку автора, викладання стає обмеженим.

По-третє, було здійснено розмежування між тим, що викладач планує здійснити на занятті і тим, що він реалізує у своїй діяльності в наявних умовах ВУЗа (кафедри). Останнє обумовлено тим, що найчастіше викладачі це уявляють у моделі майже ідеально, але реалізувати на практиці їм це вдається тільки частково.

У результаті проведеної роботи було виділено чотири критерії оптимізації викладання соціально-економічних дисциплін у військовому Вузї:

- проективно – конструктивний, що відображає ступінь володіння викладачем технікою моделювання і планування, як змісту навчальної дисципліни, так і навчальної взаємодії з курсантами і слухачами;
- особистісно - діяльнісний, що дозволяє оцінити педагогічну культуру, майстерність і ступінь володіння прийомами педагогічного впливу на тих, кого навчають;
- операційно – виконавчий, що враховує рівень використання прийомів керування навчальною діяльністю курсантів (слухачів) та навчальних груп у цілому;
- результативно – практичний, що відображає якість процесу навчання і конкретних результатів досягнення поставлених цілей у ході вивчення навчальної дисципліни й ефективності педагогічної взаємодії з курсантами і слухачами.

Змістовну основу кожного критерія складає якісна характеристика і рівень виразності показників, що відбивають специфіку розв'язуваних задач на кожному етапі та характер педагогічної взаємодії у ході навчального процесу.

Відповідно для кожного критерія було визначено наступні показники оптимізації викладання соціально – економічних дисциплін. Так для проективно – конструктивного критерія характерні наступні

показники:

- відповідність змісту цілям навчання з навчальної дисципліни;
- наявність змісту професійної діяльності у змісті навчального матеріалу;
- структурно – логічна впорядкованість змісту навчального матеріалу;
- бачення місця й ролі предметних знань у комплексі знань про людину і суспільство;
- знання різноманітних технологій, методик та прийомів викладання навчального матеріалу, включаючи комп'ютерну техніку;
- володіння прийомами моделювання навчальних педагогічних ситуацій;
- наявність та розвиненість здатності до рефлексії своєї діяльності.

Для особистісно – діяльнісного було також визначено показники:

- рівень педагогічної культури викладача;
- рівень педагогічної майстерності;
- морально – ціннісні характеристики особистості викладача;
- розвиток мотивації до педагогічної діяльності;
- стан морально – психологічної стійкості та володіння технікою самоуправління;
- володіння технікою педагогічного спілкування.

Операційно – виконавчий критерій визначальний наступними показниками:

- володіння прийомами мовної техніки;
- володіння прийомами мимічної і пантомимічної виразності;
- володіння прийомами подання навчального матеріалу;
- володіння прийомами використання технічних засобів навчання і контролю;
- володіння методиками здійснення вхідного, поточного і підсумкового контролю;
- володіння технікою і методами виховання;
- вміння оптимізувати умови навчальної взаємодії в ході навчального процесу;
- оптимальність організації своєї праці в ході навчальних занять і при підготовці до них.

Показниками результативно – практичного критерія є такі:

- рівень успішності у навчальних групах з дисциплін;
- рівень задоволеності викладача ходом і результатами навчання з навчальної дисципліни;
- рівень задоволеності тих, кого навчають, курсантів і слухачів за підсумками навчального заняття і вивчення навчальної дисципліни

в цілому;

- оцінки тих, хто перевіряв хід навчальних занять, їх дидактичне і методичне забезпечення;
- наявність і повнота встановленої звітності за підсумками вивчення дисципліни.

Висновки. Отже, слід відмітити, що визначення критеріїв оптимізації повинно носити об'єктивний характер, характеризувати різні сторони діяльності викладача і обов'язково слід враховувати умови сьогодення. Саме від вдалого виокремлення критеріїв оптимізації із числа загальноновизнаних залежить кінцевий результат навчального просу, що спрямований на досягнення оптимальності.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших критеріїв та показників оптимізації викладання соціально-економічних дисциплін у Вищому військовому навчальному закладі.

Література:

1. Бабанский Ю.К., Поташник М.М. Оптимизация педагогического процесса: (В вопросах и ответах). – К.: Рад. Школа, 1983. – 287с.
2. Верхола А.П. Оптимизация процесса обучения в ВУЗе – К.: Вища школа, 1979. – 176с.
3. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения /общедидактический аспект/. М.: Педагогика, 1977. – 252с.
4. Беспалько В.П., Татур Ю.Г. Системно – методическое обеспечение учебно – воспитательного процесса подготовки специалиста: Учеб.-метод. пособие. М.: Высшая школа, 1989. – 144с.
5. Матрос Д.Ш., Полев Д.М., Мельникова Н.Н. Управление качеством образования на основе новых информационных технологий и образовательного мониторинга – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 128с.

Надійшла до редакції 09.12.2003р.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Захожий В.В.

ПТУ № 10 м. Луцька

Анотація. У статті висвітлюються основні підходи до вдосконалення фізичного виховання школярів. Наголошується на необхідності врахування у процесі фізичного розвитку учнів їх індивідуальних особливостей.

Ключові слова: фізичне виховання, оптимізація, школярі.

Анотация. Захожий В.В. Современные подходы к оптимизации физического воспитания школьников. В статье освещаются основные подходы к совершенствованию физического воспитания школьников. Отмечается необходимость учета в процессе физического развития учеников их индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, оптимизация, школьники.

Annotation. Zachozhiy V. Modern Approaches to the Improvement of the Physical Training of School children. In this article the main approaches towards improvement of the physical training of school children are conveyed. The stress is made on the fact, that it is necessary to take into account the individual features of every school-boy and school-girl.

Key words: physical training, schoolchildren, improvement.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтегральним показником соціально-економічного і духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому і підлітковому віці. На цей процес впливає багато чинників: генетичні фактори, спосіб життя, соціально-економічні та екологічні умови. Як зазначається у Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” в Україні склалась вкрай незадовільна ситуація із станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Майже 90 % школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

За результатами досліджень в галузі медико-біологічних і педагогічних наук [3, 5] засоби фізичного виховання сьогодні вважаються як найбільш природні і потужні впливи, які здатні забезпечити не лише загальний, але й цілеспрямований розвиток функцій і систем організму людини. Індивідуальні особливості біологічного формування організму, адаптація його до середовища потребують застосування розвиваючих фізичних вправ, адекватно адаптованих до можливостей організму школярів. У низці наукових публікацій автори вказують шляхи вирішення оздоровчих і виховних завдань за допомогою педагогічних впливів, які вимагають мінімум необхідних затрат для досягнення рівня загальної підготовленості, яка забезпечує універсалізм. Але застосування тренуючих засобів повинне відповідати не лише віковим і статевим відмінностям, але й індивідуальному рівню фізичної підготовленості та адаптаційним можливостям організму.

Робота виконана згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою “Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з урахуванням темпів біологічного і морфо-функціонального розвитку”.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні підходи до оптимізації фізичного виховання школярів..
2. Виявити напрямки поліпшення якості фізичного виховання

в школі.

Виклад основного матеріалу. Оздоровча спрямованість фізичного виховання досягається при дотриманні двох основних принципів:

– корекції засобами фізичного виховання сумарної добової рухової активності в межах гігієнічної норми;

– наявності гігієнічно обгрунтованої моделі процесу фізичного виховання, який сприяє зміцненню здоров'я дітей і підлітків.

Гігієнічна норма рухової активності – це науково обгрунтовані кількісні параметри, які повністю задовольняють біологічні потреби організму, які розвиваються, в рухах і сприяють нормальному росту, розвитку і зміцненню здоров'я дітей і підлітків. Гігієнічна норма розробляється на основі вивчення реакцій організму, яке може проводитися на різних рівнях: клітинному; органів і тканин; окремих функціональних систем чи міжсистемних взаємозв'язків; цілісного організму; коли виявляються зміни захисних і пристосувальних механізмів; передпаталогічні і паталогічні стани; популяції, коли змінюються медико-демографічні показники (народжуваність, смертність, середня тривалість життя, статистичні показники захворюваності, інвалідності і фізичного розвитку).

Сьогодні ставить перед освітянами нагальне завдання суттєвої перебудови системи фізичного виховання дітей та молоді на основі принципів гуманістичної педагогіки. Найважливішими з цих принципів є: посилення уваги до особистості кожної людини як до вищої соціальної цінності; перетворення учня із об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога у суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення; формування у дитини мотивації різнобічного і гармонійного розвитку, тощо.

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою мають орієнтувати вчителя не лише на рухову підготовку учнів, але й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Навантаження слід добирати в залежності від підготовленості учня, спеціальний час відводити для використання вправ, обраних за власним бажанням. Такий підхід стимулює учнів до набуття навичок виконання вправ у процесі самостійних занять.

Основне фізичне навантаження, як відомо, учні отримують під час уроків фізичної культури. Однак, як засвідчили спеціальні дослідження, для правильного фізичного розвитку підлітків двох уроків фізичної культури на тиждень недостатньо. Встановлено, що належну фізичну підготовку мають лише ті школярі, які окрім уроків фізичного

виховання систематично займаються ще два-три рази на тиждень в спортивних секціях чи в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Т.В.Осадчук вважає [4], що велика увага має приділятися естетичним аспектам уроків – культурі й виразності рухів, музичному супроводу. Акцентується увага на позитивних якостях та досягненнях учнів, на задоволенні їх потреби в самоствердженні й спілкуванні. Вирішення цих завдань припускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищенні їх емоційної насиченості, максимальну різноманітність форм, методів і засобів фізичного виховання, широке використання наочних й технічних засобів.

Л.С.Шестерова [7] рекомендує вчителям фізичної культури вводити в зміст уроків спеціальні вправи, пов'язані із зміною тембру і гучності звукових команд, музичний супровід; вправи, спрямовані на подразнення вестибулярного апарату – колові оберти головою і тулубом, різкі зупинки після ходьби і бігу, стрибки з поворотом, вправи на рівновагу. Найбільш сприятливий вік – 11 років. Порівняння показників швидко-силових здібностей і функціонального стану слухового і вестибулярного аналізаторів показав, що найвищий зріст результатів у швидко-силових вправах спостерігається у тих учнів, в яких відмічається значний зріст як тривалості чуття звуку так і стійкості вестибулярного апарату.

Т.В. Гнітецька вважає [1], що спеціальні дихальні вправи не лише відновлюють (або формують) правильний механізм дихання, а й мають тренувальне значення для дихальних м'язів. Це має особливо важливе значення для дітей спеціальних медичних груп. Однак, як профілактичний та оздоровчий засіб дихальні вправи рекомендуються дітям і основної медичної групи, оскільки систематичне використання таких вправ підвищує стійкість організму до кисневого нестатку (гіпоксії), тонізує організм, очищує нервові канали та врівноважує нервові процеси, активізує функції печінки та селезінки, поліпшує травлення.

У роботах Т.Ю.Круцевич [3] відмічається, що типологічні особливості термінових і кумулятивних адаптаційних реакцій необхідно враховувати у процесі фізичного виховання шляхом вибору адекватних тренувальних програм. Було розроблено раціональні режими тренування для підлітків з різними типами нервової системи.

Нормативні рівні фізичного стану можуть бути представлені у вигляді моделей, характеристиками яких є функціональні показники серцево-судинної, дихальної, нервової систем у спокої чи після виконання фізичного навантаження, а також показники фізичної працездатності, фізичної підготовленості, тощо. Такі моделі можуть відповідати

середньовіковим, належним чи індивідуальним нормам. Згідно основним умовам управління необхідно виміряти аналогічні характеристики у керованого об'єкта, зіставити із заданою моделлю, виявити розходження між ними і ступінь віддаленості від мети. Цільові моделі конкретизують педагогічні задачі, дозволяють підібрати засоби, методи, обсяг та інтенсивність навантажень адекватно індивідуальним особливостям тих, хто займається. Разом з цим необхідно врахувати причини зниження показників – перенесені захворювання, вплив несприятливих факторів довкілля, детренованість внаслідок обмеження рухової активності.

Основним змістом методики А.В.Сватъєва [6] для початківців веслувальників-академістів став індивідуальний розрахунок дозування тренувальних навантажень на основі енерговитрат організму на конкретний вид м'язової діяльності. Для кожного спортсмена розмір енерговитрат розраховувався за певною формулою. З'явилась практична реалізація принципу точного дозування фізичних навантажень на основі розробленого методу індивідуального планування тренувальних навантажень у рамках кожного окремого тренування, що складають в цілому річний тренувальний цикл.

Доцільним, на думку Р.З.Поташнюк [5] видається і створення соціологічного забезпечення навчально-виховного процесу з точки зору формування постійної громадської думки батьків, вчителів, учнів не тільки щодо змісту навчальних програм, але й реальних шляхів управління здоров'ям учнів.

Окремі автори вважають, що впровадження домашніх завдань в практику фізичної культури при наявній особистій зацікавленості учнів у цьому, дає можливість усім школярам виконати нормативи шкільної програми з фізичного виховання. Для цього необхідно побудувати правильно методику завдань додому і налагодити систему перевірки та оцінювання зросту результатів. Вважається, що учні не виконують домашні завдання тому, що запропоновані вправи їм не цікаві. Тому треба підбирати для учнів такі вправи для розвитку рухових якостей, щоб вони були схожі на різні міні ігри і змушували б їх змагатися з самими собою.

На думку А.П.Кривенко [2], у процесі фізичного виховання підлітків необхідно вирішувати такі завдання:

- 1) на початку чверті ознайомити учнів із системою домашніх завдань;
- 2) провести змагання між паралельними класами по задачі контрольних нормативів, щоб виявити вихідний рівень фізичної підготовленості;
- 3) систематичний контроль над виконанням домашніх завдань;
- 4) виявляти учнів, які не виконують домашні завдання;
- 5) учням зі слабкою підготовленістю необхідно назначати додаткові

заняття в групі загальної фізичної підготовки;

- б) в кінці чверті необхідно провести змагання по здачі контрольних нормативів, щоб виявити рівень фізичної підготовленості і оцінити ефективність виконання домашніх завдань.

Індивідуалізація на уроках фізичної культури передбачає використання різноманітних нетрадиційних засобів та методів фізичного виховання для кожної дитини, враховуючи перш за все її психофізіологічний стан, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Оптимізація фізичного виховання школярів проводиться шляхом корекції сумарної добової рухової активності в межах гігієнічних норм.

2. У науковій літературі пропонуються різноманітні напрямки вдосконалення фізичного виховання. Спільною рисою рекомендацій є застосування індивідуального підходу, що дозволяє забезпечити найкращий оздоровчий ефект.

Подальші дослідження необхідно направляти на розробку індивідуалізованих програм фізичного виховання школярів.

Література

1. Гнітецька Т.В. Методичні особливості занять дихальними вправами з дітьми шкільного віку // Науковий вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки. Вип. 4. Фізична культура і спорт. Луцьк: Вежа, 2000.– 52-56.
2. Кривенко А.Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.– Харків: ХХІІІ, 1999.– №19.– С. 18-22.
3. Круцевич Т.Ю. Особенности индивидуальной адаптации к физическим нагрузкам подростков с различными типами ВНД // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. Праць під ред. С.С.Єрмакова – Харків: ХХІІІ, 2000.– №22.– С.19-26.
4. Осадчук Т.В. Творчий підхід до організації фізичного виховання сучасних школярів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волинського державного університету імені Лесі Українки: Луцьк, 1999.– С. 460-464.
5. Поташнюк Р.З. Фізичний розвиток і захворюваність учнів прогімназійних класів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.– Харків: ХХІІІ, 2000.– № 9.– С. 3-7.
6. Сватєв А.В. Індивідуальний підхід до дозування фізичних навантажень як засіб оптимізації фізичного здоров'я і рухової підготовленості починаючих веслувальників-академістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. С.С.Єрмакова – Харків: ХХІІІ, 1999.– №22.– С.11-15.
7. Шестерєва Л.Е. К вопросу о взаимосвязи уровня развития скоростно-силовых

качеств и функционального состояния отдельных сенсорных систем у школьников средних классов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.– Харків: ХХІІІ, 1998.– №10.–С. 20-24.

Надійшла до редакції 11.12.2003р.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОМОТОРИКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ЛЕГКОЮ ФОРМОЮ РОЗУМОВОЇ ВІДСТАЛОСТІ

Людмила Харченко

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. В даній статті досліджуються рівень розвитку та особливості психомоторних здібностей учнів 9-10 років з легкою формою розумової відсталості.

Ключові слова: розумова відсталість, психомоторні здібності, тести.

Аннотация. Харченко Л.Л. Характеристика психомоторики младших школьников с лёгкой формой умственной отсталости. В данной статье исследуются уровень развития и особенности психомоторных способностей у учеников 9-10 лет с лёгкой формой умственной отсталости.

Ключевые слова: умственная отсталость, психомоторные способности, тесты.

Annotation. Harchenko L. Characteristics of psychomotorics of mentally lagged younger-school-aged children. In this article the level of development and peculiarities of psychomotorics abilities of slightly mentally lagged younger-school-aged children (9-10 years old) are investigated.

Key words: mentally lagged, psychomotorics ability, tests.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В середині ХІХ на початку ХХ століття були зроблені перші спроби системного опису моторної сфери людини, вивчення вікових змін моторики та індивідуальних відхилень від стандартів, формування понятійного апарату, обґрунтування та початок використання терміну “психомоторика” у психологічних дослідженнях, розробка концепції побудови рухів (М.А. Бернштейн, 1934; В.М. Бехтерев, 1928; М.О. Гуревич, М.І Озерецький., 1930; І.М. Сеченов, 1867; О.О. Толчинський, 1923). Ряд науковців проводили теоретичні дослідження в області психомоторики, вивчали її на основі діяльного підходу (В.М. Девишвілі, 1979; М.Д. Гордєєва, 1995; А.В. Запорожець, Л.А. Венгер, В.П. Зінченко, А.Г. Рузьська, 1967; Є.П. Ільїн. 1980, 1986, 2000; М.Н. Ільїна, 1976; А.І. Назаров, 1995; М.П. Фетискін, 1972; Л.В. Чахїдзе, 1970 та ін.). Однак, не зважаючи на наявність таких досліджень, й досі відсутні загальноприйняті визначення психомоторних здібностей й уявлення про психологічні основи їх діагностики, формування

механізмів саморегуляції (В.П. Озеров, 1976-1995, 2002).

Процес психомоторного виховання відкриває великі можливості для виховання особистості в цілому. Заняття з фізичного виховання мають бути спрямовані на гармонійний розвиток, вдосконалення фізичних і психічних компонентів особистості. Психомоторні здібності, що забезпечують процес фізичного виховання, та є його результатом, мають такі характерні риси: вони роблять можливим засвоєння широкого та різноманітного кола психомоторних дій; забезпечують управління руховими діями у варіативних умовах; гарантують можливість самостійного набуття нових умінь та навичок; є необхідними та достатніми для засвоєння основи будь-якої психомоторної дії [3, 4]. Формування психомоторики, в значній мірі, вирішується засобами фізичного виховання. Психомоторні здібності дітей можуть змінюватись як під впливом природного розвитку, так і в результаті цілеспрямованої діяльності – в процесі фізичного виховання (В.П. Озеров, 2002). Щоб зрозуміти характер і якість змін, які відбуваються під впливом запропонованої експериментальної методики, необхідно на початку експерименту вивчити особливості психомоторики у дітей молодшого шкільного віку з легкою формою розумової відсталості.

Робота виконується згідно плану НДР Львівського державного інституту фізичної культури.

Мета дослідження – оцінка рівня розвитку психомоторних здібностей у дітей з легкою формою розумової відсталості.

Методи та організація дослідження. При проведенні дослідження використовувались такі методи: аналіз науково-методичної літератури, тестування (визначення стану психомоторних здібностей), педагогічне спостереження, математична статистика.

В дослідженні, на етапі констатуючого експерименту, були задіяні 18 учнів з легкою формою розумової відсталості віком 9-10 років, загальноосвітньої допоміжної школи-інтернату №104 м. Львів (с.м.т. Брюховичі).

Визначення рівня розвитку психомоторики молодших школярів-олігофренів відбувалось у березні 2003 року. Програма тестування психомоторних здібностей складалась з 7 тестових завдань: 1) здатність до одночасності виконання рухів; 2) статична рівновага за методикою Яроцького; 3) визначення динамічної рівноваги; 4) тест “Десять “вісімок””; 5) маніпуляція дрібними предметами; 6) хват падаючої лінійки; 7) човниковий біг із перенесенням кубиків з одного ряду в другий [1, 6].

Результати дослідження та їх обговорення. Запропоноване нами тестове завдання на визначення *здатності* дитини-олігофрена

одночасно виконувати задані рухи – якісний. Якщо дитина виконала цей тест, то в особистих картках учнів ставився +, якщо не виконала - . Отримані показники цього тесту визначались у процентному співвідношенні. Так, із тестовим завданням впорались 55 % учнів (n=18), що дещо не узгоджується з положенням М.І. Озерецького про неспроможність, біля 60 % учнів молодших класів допоміжних шкіл, виконати протилежні дії на обох руках одночасно [1].

Отримані нами показники тесту на визначення рівня розвитку **статичної рівноваги** коливаються в межах від 10 до 24 сек. ($16,11 \pm 0,49$). Варто зазначити, що в процесі виконання тесту у дітей з легкою формою розумової відсталості виникали певні труднощі, а саме під час виконання колових рухів головою. Так, спостерігались наступні помилки: 1) виконання неповних колових рухів; 2) одночасне виконання колових рухів головою із коловими рухами тулуба; 3) виконання поворотів й нахилів головою вправо, вліво; 4) імітація колових рухів очима (дитина у підсвідомості вважає, що виконує необхідну рухову дію). Прояв зазначених особливостей виконання тесту спонукав нас до наочної демонстрації підвідних вправ (для усвідомлення учнями правильного виконання запропонованої рухової дії). Такий методичний підхід перед виконанням дитиною тестового завдання, дозволив нам отримати більш об'єктивні дані. Варто зазначити, що тест передбачає й оцінювання в балах (за 5-ти бальною шкалою), (див. Рис. 1). Так, тестове завдання на 4 бали виконали 22 % учнів, на 3 – 33 %, на 2 – 44 %. Як ми бачимо, рівень розвитку статичної рівноваги у молодших школярів з легкою формою розумової відсталості є низьким.

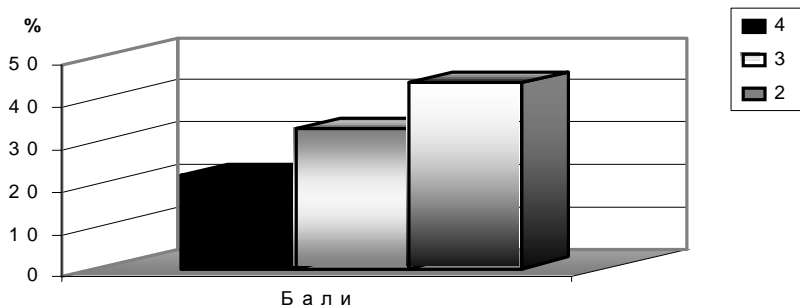


Рис. 1. Оцінка рівня розвитку статичної рівноваги учнів 9-10 років із легкою формою розумової відсталості (n=18), (в балах).

Показники **динамічної рівноваги** визначались в кількості поворотів на рейці перевернутої гімнастичної лави, які дитина спроможна

виконати за 20 секунд. Отримані показники є дуже низькими, в середньому 2,97 повороту ($\pm 0,18$). В процесі виконання молодшим школярем з легкою формою розумової відсталості тестового завдання, ми виявили прояв мотивації дитини не на результат, а на обережність під час виконання поворотів. Діти виконували їх у повільному темпі. Переважна більшість учнів постійно шукали підтримки як з боку вчителя, так і з боку учнів (хапали за руку; прохали, щоб хтось підійшов). Отримані результати ми перевели у бали, що передбачено тестовим завданням. Так, 22 % молодших школярів із легкою формою розумової відсталості виконали цей тест на два бали, інші 88 % учнів не заробили жодного бала.

Тестове завдання “Десять “вісімок” (Копилов, 1987), спрямоване на визначення рівня розвитку координації рухів. Ніж швидше учні зроблять десять рухів - імітація вісімки, тим краще показник координації рухів. Так, отримані результати коливаються в межах від 30 до 70 секунд, в середньому 49,1 секунди ($\pm 0,76$). Під час виконання тесту у дітей виникали наступні труднощі: 1) губили м’яч; 2) випрямляли тулуб; 3) зупинялись, переключаючи увагу на інший образ; 4) виконували колові рухи навколо однієї ноги декілька разів поспіль. Якщо виникали вказані помилки в процесі виконання тесту, час зупинявся і спроба повторювалась. Ми давали учням три спроби. Отримані результати були переведені у бали, що передбачені тестом. Так, 100 % учнів обох дослідницьких груп виконали цей тест на два бали, що вказує на мінімальний рівень розвитку координації.

Тест на виявлення здатності до *маніпуляції дрібними предметами* відображає ручну швидкість, предметний і просторовий рівні організації рухів. Чим швидше дитина виконає запропоноване випробування, тим краще. Діти впорались із тестовим завданням з першої спроби, але отриманий середній показник не є високим 81,1 секунди ($\pm 1,25$). Переважній більшості молодших школярів з легкою формою розумової відсталості важко було взяти потрібний сірник. Виконання тесту відбувалось у повільному темпі, в результаті, були отримані низькі показники. Результати тесту підтверджують положення про низький рівень диференціації рухів пальців рук у дітей-олігофренів [1, 7].

Тест “*Хват падаючої лінійки*”, застосовувався для виявлення у молодших школярів з легкою формою розумової відсталості швидкості рухової реакції. Вона визначалась за реакцією учня на падіння лінійки (довжина 30 см.). Варто зазначити, що з цим завданням впорались 44 % учнів. Отримані показники, переважно, низькі в середньому 24,25 см. ($\pm 0,56$) і були отримані лише з третьої спроби. Це підтверджує думку ряду

дослідників М.Озерський (1969), І. Равич-Щерба (1969), Є. Правдина-Винарська (1957), (В. Бондар, Г. Дульнев, О. Лурія, О. Мастюкова, В. Петрова та ін.) [2], що притаманні дітям-олігофренам загальмованість та скованість рухів, пов'язані з недостатньою рухливістю нервових процесів.

Для виявлення здатності дітей з легкою формою розумової відсталості до оцінки просторово-часових та динамічних параметрів рухів, нами був запропонований тест *“Човниковий біг із перенесенням кубиків з одного ряду в другий”*. Варто зауважити, що із тестовим завданням не впорались 100 % учнів (n=18). Виконання цього тесту викликало у дітей значні труднощі. А саме: 1) не усвідомлення стартової команди “Руш!”, й звуковий сигнал; 2) повільне пересування по дистанції; 3) губились у напрямках бігу; 4) взявши кубик, переважна більшість дітей, зупинялись й довго розглядали його; 5) відмова від виконання тесту (домінував страх перед розміщеною дистанцією). Не спроможність дітей-олігофренів виконати цей тест підтверджує положення М. Стамбака [5] про недорозвиненість кінестетичного самоконтролю, де однією з причин цього дефекту є порушення орієнтації у розумово відсталих дітей.

Висновки:

1. В результаті проведеного дослідження виявлений низький рівень розвитку психомоторних здібностей у дітей 9-10 років з легкою формою розумової відсталості. Виходячи з передбаченої системи оцінювання тестових випробувань, запропонованої учням, можна констатувати про значне відставання дітей-олігофренів 9-10 років від здорових школярів цього ж віку в рівні розвитку психомоторики.

2. Враховуючи те, що розвиток спритності, в значній мірі, є необхідною передумовою розвитку психомоторики дітей з розумовою відсталістю, припускаємо, що вкрай важливим є розвиток спритності саме ігровим методом фізичного виховання. На нашу думку, раціональне використання ігрового методу на уроках фізичної культури сприятиме більш ефективному розвитку психомоторики дітей з легкою формою розумової відсталості.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення інших проблем психомоторики молодших школярів з легкою формою розумової відсталості.

Література.

1. Вайзман М.П. Психомоторика дітей-олігофренів.- М.: Педагогіка,1976.- 104 с.
2. Козленко М. Формування інтелектуального компонента рухових дій в учнів допоміжної школи // Дефектологія. №3, 1998. - С. 7.
3. Озеров В.П. Психомоторные способности человека.-Дубна: Феникс+, 2002.- 320 с.

4. Озеров В.П. Формирование психомоторных способностей у школьников.-Кишинев: Лумина, 1989.-109с.
5. Пинский Б.И. Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы.- М.: Педагогика, 1977.- 128с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.- К.: Олімпійська література, 2001.- 440 с.
7. Самыличев А.С., Олейник В. М. Мышечная работоспособность учащихся вспомогательной школы. // Дефектология. № 3. 1988, С. 15-18.

Надійшла до редакції 07.12.2003р.

ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ В ЕПОХУ МІДІ І БРОНЗИ

Цьось А.В., Навроцький Е.М.

Луцький інститут розвитку людини університету “Україна”
Волинський державний університет імені Лесі Українки

Анотація. У статті розглядаються тенденції розвитку фізичного виховання на території України в епоху міді і бронзи. В епоху мідного віку особливого розвитку набула календарна землеробська обрядовість з широким набором рухливих ігор, танців та різноманітних фізичних вправ. Поступова зміна способу та умов життя в період бронзи сприяла розвитку військово-фізичної підготовки. Провідне місце займають верхова їзда, заарканювання, стрільба із лука, полювання верхи на коні.

Ключові слова: фізичне виховання, епоха міді, епоха бронзи, розвиток.

Аннотация. Цьось А.В., Навроцький Э.Н. Тенденции развития физического воспитания на территории Украины в эпоху меди и бронзы. В статье рассматриваются тенденции развития физического воспитания на территории Украины в эпоху меди и бронзы. В эпоху медного века особенного развития приобрела календарная земледельческая обрядность с широким набором подвижных игр, танцев и разнообразных физических упражнений. Постепенное изменение способа и условий жизни в период бронзы содействовало развитию военно-физической подготовки. Ведущее место занимают верховая езда, заарканивание, стрельба из лука, верховая охота.

Ключевые слова: физическое воспитание, эпоха меди, эпоха бронзы, развитие.

Annotation. Tsos A. Navrotskyi E. Tendencies of physical training development on the territory of Ukraine in Copper and Bronze Epoch. In the article there are revealed the tendencies of physical training development on the territory of Ukraine in Copper Epoch. In this Epoch the agriculture traditions accompanied by games, dances and physical exercises got great popularity. Changes of life conditions and mode of life provoked military training. The main role belonged to racing, arching and hunting on horses.

Key words: physical training, Copper and Bronze Epoch, development.

Постановка проблеми. У процесі історичного розвитку створюються специфічні духовні та матеріальні цінності фізичної культури, що відображаються в нагромадженні знань про фізичну

природу людини, виданні науково-методичної літератури, будівництві спортивних споруд, виготовленні спортивного інвентарю і т.д. Сукупність матеріальних і духовних цінностей складають традиції фізичної культури народу, які виконують важливі соціальні функції і є складовою частиною національної культури.

Робота виконана відповідно до науково-дослідної роботи 17-97 Волинського державного університету імені Лесі Українки “Закономірності виникнення і розвитку фізичного виховання в Україні” (номер держреєстрації 0196 U 006624).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історичні аспекти фізичної культури були предметом численних досліджень [5, 6, 8, 9]. У наукових роботах висвітлені причини виникнення фізичної культури [6], розвиток системи тіловиховання окремих народів [8, 9], використання традицій фізичної культури в сучасних умовах [6, 9]. Водночас, недостатньо вивченими лишаються питання щодо розвитку фізичного виховання в окремих історичних періодах.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості фізичного виховання на території України в епоху міді.
2. Окреслити зміст фізичного виховання на території України в епоху бронзи.

Виклад основного матеріалу. Центральне місце серед культур мідного віку на території України належить трипільській культурі, яка проіснувала майже дві тисячі років (4000 р. до н.е. – 2000 р. н.е.), і обіймала територію басейнів річок Прут, Дністер та Південний Буг, а пізніше Середнє Придністров'я, Волинь, Південно-Західне Причорномор'я. Вперше вона була відкрита наприкінці XIX ст. археологом В.Хвойкою на середньому Дніпрі в районі м.Трипілля і відтоді ввійшла в науковий обіг під назвою трипільської. Це була високорозвинена культура різноманітних барв, складного орнаменту, з пишною декоративністю мальованих хат, розписаних печей, розмальованого фарбами посуду. Відповідно до цього, трипільську культуру звуть також культурою мальованої кераміки [7].

Основу трипільського господарства становило землеробство. Допоміжну роль відігравало скотарство, а на ранніх етапах розвитку – мисливство, рибальство та збиральництво.

Землеробський характер господарства трипільців відображає їх ідеологія, стрижнем якої був культ плодючості, що супроводжувався складною обрядовістю та символікою.

Основним матеріалом культових дійств був образ жінки, в якому,

напевне, об'єднувалися мати – родителька, яка дає нове життя, і животворні сили природи. Втілення цього образу відбувалося, перш за все, через спеціально створені антропоморфні глиняні статуетки, які виконували роль берегинь домашнього вогнища, родоначальниць, служили амулетами, що викликають плодючість жінок і охороняють від злих духів.

Враховуючи побут населення трипільської культури і їх вірування (культ плодючості), можна констатувати, що саме в цей період особливого розвитку набула сільськогосподарська календарна обрядовість з широким набором ігор, танців та фізичних вправ. Про це свідчать й археологічні знахідки. В.Седов [10], описуючи фігурки, що зображають танцюючих чоловіків, вказує, що кожен з них стоїть, взявшись у боки, буцім-то готуючись піти в присядки, ноги зігнуті в колінах, руки – в ліктях і впираються в коліна.

Багато зображень людей знайдено і на рештках посуду трипільської доби. Цікаву систематизацію і класифікацію цих малюнків зробив Т.Г.Мовша [4]. Він визначив, що на трипільських малюнках руки людей зображені в десятих позиціях: 1 – руки опущені вниз вздовж тулуба; 2 – руки діагонально підняті вгору; 3 – руки дугоподібно зігнуті й притиснуті до голови; 4 – одна рука піднята вгору, а друга – витягнута в сторону; 5 – руки еліпсеподібно зігнуті в ліктях і притиснуті до голови; 6 – права рука біля голови, ліва – на стегні; 7 – ліва рука біля голови, права – на стегні; 8 – руки дугоподібно зігнуті на талії; 9 – права рука дугоподібно зігнута й від ліктя спрямована вгору, ліва – зігнута під кутом і спрямована до голови; 10 – дві руки витягнуті в одну сторону. Крім цього, в залежності від символів і супутників малюнки бувають таких видів: з диском або кулею на голові; в масці і руками на талії; в масці і руками вліво; в масці і з луком; в спеціальному одязі (з бахромою) з різними позиціями рук.

На нашу думку, на цих малюнках зображено не що інше як обрядові танці людей трипільської культури. І в залежності від призначення танці, очевидно, поділялися на декілька груп. Перша група танців (найбільша) виконувалась у звичайному одязі і включала виконання різних рухів руками, ногами й тулубом. До другої групи, на нашу думку, належали танці в спеціальному одязі, що, імовірно, були присвячені певним святам чи подіям. Третю групу складають танці з предметами (диск або куля). І, нарешті, до четвертої групи належать танці в масках, з предметами і без предметів в руках, що присвячувалися певним культам.

У зв'язку з тим, що на малюнках зображені з луками і чоловік і

жінка, можна припустити, що цією зброєю вони володіли однаково добре, чому сприяло тривале систематичне тренування дітей обох статей.

До унікальних пам'яток кемі-обинської культури слід віднести антропоморфні стели, що неодноразово зустрічаються при похованнях. Серед них особливої уваги заслуговує стела з кургану поблизу с.Казанки. Це довга діоритова плита, що закінчується виступом, якому надано форму голови людини. Добре модельовані плечі й спина. Рельєфом виділено обличчя – ніс і брови, що мають «совиний» вигляд, а також складені на грудях руки з чітко окресленими кистями. На нижній половині стели зображені, очевидно в ритуальному танку, дві рельєфні фігурки людей [1].

У фізичному вихованні дітей провідну роль відігравали різноманітні рухливі ігри та забави. більшість із них проводилися на вулицях, майданчиках, у лісі, біля озер і річок. Водночас, окремі з них відбувалися на дерев'яних токах, які мостили з дубових дощок, щільно притискаючи одну до одної. За формою тік був круглий. Ігри були досить суворі. Н.Н.Денисюк [2] подає зміст ігор «коло бито». За умовою гри діти розташовувалися на току. Інші сідали із спеціальним киями навколо току і били навкоси по його поверхні. Учасники гри повинні були бігати доти, доки кий не зіб'ють їх. Діти досить сильно потерпали від цих кийів. Тому, щоб уникнути ударів, вони мусили швидко бігати, високо підстрибувати на одній і двох ногах, швидко котитися чи крутитися.

Для дитячих ігор застосовували фаланги пальців бика з прибитими, з одного боку, стінками діафізів. Очевидно, ці отвори служили для заповнення чимось порожнини фаланги для збільшення її ваги. Як гральні приналежності використовувались астрагали дрібної рогатої худоби, підточені з бокової та опорної площини. Своєрідну серію становлять мініатюрні (висота до 2 см) глиняні конуси, знайдені в Луці-Врублівецькій, Бразі, Печорі та інших місцях. Вони нагадують фішки для гри і, мабуть, для цього служили. Нарешті, слід відзначити знайдені в Луці-Врублівецькій глиняне дитяче брязкальце яйцеподібної форми, всередині якого були глиняні кульки. Подібне брязкальце виявлено і в Солонченях [1].

Таким чином, в епоху мідного віку на території України особливого розвитку набула календарна землеробська обрядовість з широким набором рухливих ігор, обрядових танців та різноманітних фізичних вправ.

Після епохи міді в історії людства наступає бронзовий вік (друга половина III – початок I тис. до н.е.), під час якої поширилися виробы з бронзи (сплав міді з миш'яком, оловом). Цей перехід був зумовлений

тим, що бронза твердіша і легкоплавкіша.

В цей час вага землеробства починає зменшуватися. В окремих регіонах провідну роль стало відігравати скотарство. У розкопках трипільських селищ археологи часто знаходять кістки бика, і не зустрічають решток коня. кіннотник-вершник не був властивий трипільській культурі. А ось в післятрипільській культурі (епоха бронзи) вершник-скотар став провідним.

Крім того трипільці мали поселення переважно на відкритих місцях, що вказує на їх мирний і осілий побут. В період бронзи люди стали селитись на берегових горбах, відрубних кручах.

Загалом, умови життя у післятрипільській період різко змінилися. Зникла безпека, яка досі дозволяла селитися на відкритих і небезпечних місцях. З'явилася натомість постійна небезпека, загроза. Люди змушені були шукати додаткові засоби для своєї оборони і, зокрема, в топографічних особливостях місцевості.

Поступова зміна способу та умов життя в період бронзи сприяла переосмисленню ідеалів, світоглядних орієнтацій населення. Військова загроза сприяла розвитку якісно нових рухових умінь та фізичних вправ. Для захисту власних інтересів і майна та завоювання чужих земель все більшої ваги набуває військово-фізична підготовка. Зміст фізичного виховання в цей період почав визначатися способом життя тваринників і тактичними потребами легкої кінноти. Життєво важливу функцію втратили біг, стрибки. На перший план вийшла верхова їзда, заарканювання, стрільба з лука і полювання верхи на коні.

Вимоги до військово-фізичної підготовки в період бронзи постійно зростали й одночасно набирали демонстраційного характеру. Умови життя і постійна військова загроза викликали необхідність ускладнити процес підготовки юнаків до самостійного життя. підготовка до церемоній посвяти у воїни стала загальноприйнятною. В межах самої посвяти, що, у великій мірі, зберегла раніше існуючі види дійств, на перший план виступає суперництво на зразок змагання. У змісті посвят переважали фізичні вправи, що сприяли формуванню рухових умінь і навичок, характерних для бойової підготовки. Виникли навіть постійні ритуальні центри проведення обрядів посвяти. Звільнилась група людей, які відповідали за проведення церемоній, а в деяких місцях і тотемічні родові спілки, які проводили випробування при виборі вождя племені. Інколи основним критерієм вибору вождя була перемога у певному поєдинку чи змаганні [3].

Переслідування дичини й облавні полювання, в яких приймав участь практично весь чоловічий склад племені, набули характеру

військових маневрів. Проведення поєдинків, які передували битвам, служили «пробою сил» або «передбаченням» і організовувалися таким чином, щоб символізувати непереможність тих, хто веде боротьбу, й уособлювали силу спільності героїв. Спільні змагання символізували кровну приналежність один до одного. Подібну мету – примиритися і залякати – мали також поєдинки перед битвою, на що вказує міфологія майже всіх народів.

Практично всі кочові племена користувалися лазнями. Пар розводили у шкіряній юрті. На розпечене каміння сипали насіння коноплі, а потім його обливали водою.

Військові ритуальні танці народів бронзового віку відображали умови життя кочівників та останки магічних явлень періоду кам'яного ладу. Великий інтерес до танців базувався також на віруваннях, пов'язаних з медитацією.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. В епоху мідного віку особливого розвитку набула календарна землеробська обрядовість з широким набором рухливих ігор, танців та різноманітних фізичних вправ.

2. Поступова зміна способу та умов життя в період бронзи сприяла розвитку військово-фізичної підготовки. Провідне місце займають верхова їзда, заарканювання, стрільба із лука, полювання верхи на коні.

Подальших досліджень вимагають питання розвитку фізичного виховання в різних історичних періодах.

Література

1. Археологія Української РСР: У 3 т. – К.: Наукова думка, 1971. – 452 с.
2. Денисюк Н.Н. Праукраїнська цивілізація. – К., 1999. – 126 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Пер. с венгер. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
4. Мовша Т.Г. Антропоморфные сюжеты на керамике культур трипольско-кукутенской общности // Духовная культура древних обществ на территории Украины. Сб. науч. труд. – К.: Наукова думка, 1991. – С.34-47.
5. Молчанов С.В. Триединство физической культуры. - Минск: Польшія, 1991. -141с.
6. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. - Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1998.-217с.
7. Петров В. Походження українського народу. – К.: МП «Фенікс», 1992. – 192 с.
8. Попеску І.К. Становлення та розвиток фізичної культури і спорту народів Балканського півострова: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - К., 1997. - 48 с.
9. П.Пристапа Є.Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - К., 1996. - 48с.
10. Седов В.В. Восточные славяне // Археология в СССР. – М.: Наука, 1982. – С.72.

Надійшла до редакції 11.12.2003р.

НАВЧАННЯ ЗАГАРТОВУВАННЮ ТА ГАРТУВАННЯ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ

Чорнобай І.М., Артимович О.І.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Вивчена гартувальна діяльність та проведена проба на холододову стійкість учнів 8-9 класів. Проаналізоване навчально-методичне забезпечення, виявлені недоліки у процесі навчання загартовуванню учнів.

Ключові слова: навчання гартуванню, загартовування, контроль за загартованістю. Аннотация. Чернобай И.Н., Артымович О.И. Обучение закаливанию и закаливание учеников 8-9 классов. Изучена закаливающая деятельность и произведена проба на холододовую стойкость учеников 8-9 классов. Проанализировано учебно-методическое обеспечение, выявлены недостатки в процессе обучения закаливанию учеников.

Ключевые слова: обучение закаливанию, закаливание, контроль за закаленностью. Annotation. Chornobay I.M., Artymovych O.I. Health hardening training and hardening of the pupils from the 8-th and 9-th forms. The Health hardening activities were scrutinized and test on resistance to cold was carried out among the pupils from the 8-th and 9-th forms. Training and methodologicae approaches were analised and shortcomings of the health hardening training process were pinpointed.

Key words: Health hardening training, health hardening, control over health hardening process.

Постановка проблеми. Як зазначають Щербінська А.М., Руденко А.О. (1997), щорічно в Україні хворіє гострими респіраторними захворюваннями, грипом від 10 до 14 млн. осіб, серед них 47-55% діти, особливо школярі [1]. В 2001-2003 роках у зв'язку з карантинном з приводу епідемії грипу у 3-й чверті відмінялося навчання на протязі 10-ти і більше днів у всіх школах міста.

Запобігти значному розвитку ГРЗ, грипу можна за допомогою загартовування, про що стверджують (Приходченко К.М., 1986; Омельченко Л.І., Починок В.Т., 1987, Линець М.М., 1993; Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В., 1997, та ін.) [2-5]. За даними Зотова А, під впливом систематичного загартовування значно зменшується відсоток простудних захворювань: 1-й рік – 47%; 2-й рік – 26%; 3-й рік – 17%; 4-й рік – 10% [4]. У людей, що загартовуються, захворювання протікають у легших формах, зменшуються ускладнення (Руденко А.А., Муравская Л.В., Пархомец Б.А., 1997, Воронцов И.М., Подосинников И.С., Блинов А.Е., 1991, Таточенко В.К., Ботвиньева В.В., Извольская З.А., 1987 та інші [6-8].

Знання з загартовування є складовою фізичної культури і повинні надаватися у навчанні [5,9,10].

Робота виконана за планом НДР Львівського державного

інституту фізичної культури.

Мета дослідження: Вивчення гартувальної діяльності учнів 8-9 класів середніх шкіл міста Львова.

Завдання дослідження:

1. Вивчити гартувальну діяльність учнів 8-9 класів.
2. Провести констатуючий природний експеримент з визначенням холодової стійкості (за пробою Подшибякіна А.К.) учнів, які загартовуються і не гартуються.
3. Визначити причини, що не сприяють розвитку гартувальної діяльності учнів.

Предмет дослідження. Гартувальна діяльність школярів 8-9 класів м. Львова.

Методи дослідження: вивчення літературних джерел; анонімне опитування; природний констатуючий педагогічний експеримент з пробою на холодову стійкість за методом Подшибякіна А.К.; математико-статистична обробка даних; теоретичний аналіз та синтез.

Дослідження проводилися на базі шкіл № 18, 13, 73, 65 міста Львова серед учнів середніх класів, вчителів фізичної культури.

Опитано анонімно за допомогою розроблених анкет 100 учнів та 20 вчителів. Для проведення проби на холодову стійкість за методикою Подшибякіна А.К. [30], була сформована шляхом випадкової вибірки експериментальна і контрольна групи (ЕГ і КГ) по 22 учні кожна. У ЕГ ввійшли здорові учні 8-9 класів, які загартовувалися процедурами повітряна ванна, обливанням холодною водою, ходінням босоніж, купанням у холодній воді. КГ складала здорові учні, що не загартовувалися.

Аналіз літературних джерел, навчально-методичного забезпечення. Тематика загартовування розглядається у різних навчальних дисциплінах, навчальних курсах з валеології, фізичної культури, що відображено у багатьох публікаціях [10-13 та ін.], навчально-методичному забезпеченні [5, 14-19 та ін.].

Питання загартовування учнів 8-9 класів передбачаються у “Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні” [9], «Базовому змісті шкільної валеологічної освіти» [14]. У вимогах до рівня підготовки учнів основної школи зазначено, що учні мають мати знання і володіти вміннями загартовування [14]. Програми з курсу “валеологія» [15,16, 20], “фізична культура” [21 та інші] не передбачають розгляду питань загартовування для учнів 8-9 класів, ця тема розглядається у початкових класах.

У навчальному посібнику з фізичного виховання [5] у главі 2 “Формування знань у процесі фізичного виховання” для учнів 8-9 класу не розглядаються питання загартовування. Вони надаються у початкових класах школи. Навчання вмінням, навичкам загартовування у посібнику з фізичного виховання авторів Ареф’єв В.Г., Столітенко В.В., 1997 [5] не надається.

У посібниках для вчителів валеології [18, 19, 22 та ін.], посібнику для учнів 8-х класів [23] розглядаються методики загартовування, надаються методичні поради з навчання загартовуванню школярів. У працях науковців, освітян [24-27 та ін.] розглянуті багатотипові українські народні традиції загартовування за допомогою повітря, води, ґрунту, роси, сонячного опромінення. Проведений нами аналіз навчально-методичного забезпечення для учнів середніх класів засвідчив, що у ньому не відображені належним чином українські народні звичаї, традиції загартовування.

У навчально-методичному забезпеченні нами не виявлено запроваджених у навчання способів контролю за гартувальною діяльністю учнів, окрім опитування. У працях [10, 28] рекомендується вести облік загартовування у паспортах здоров’я.

Аналіз літературних джерел дозволив виявити ряд способів контролю за гартувальною діяльністю людини. Для визначення індивідуальної раціональної гартувальної холодової дози застосовують холодову пробу Маршака Е.М.. За цією пробою оцінюють терморегуляцію ділянки шкіри після охолодження до відновлення температурного фону за допомогою контактних датчиків температури [29].

Лукоянов Ю.Е., 1989, запропонував досконалішу пробу реєстрації температурного стану шкіри зовнішньої поверхні кисті за допомогою термографа на протязі повної тривалості холодової проби. Температура шкіри вимірюється безконтактно і записується у вигляді термохронограми на сітці координат. Проба триває 3-5 хв., з яких 15 с. – дія холоду (пробірки з водольодовою сумішшю) і 3-5 хв. – відновного періоду [29]. Автор зазначає, що найінтенсивніше відновлення температурного фону в місці охолодження відбувається на початку його відновлення.

Загартованість людини оцінюють за тривалістю загартовування [4, 30]. Латишев Г.Д. зазначає, що мало загартовані люди – ті, що загартовувалися на протязі року; середньо загартовані – що гартувалися від року до 3-х років; добре загартовані – ті, що гартуються понад 3-

роки [4].

Для оцінки загартовування застосовується також проба на холодову стійкість (Подшибякин А.К., 1986) [30], де аналізуються зміни показників ЧСС при охолодженні стоп водою. Заміряється ЧСС у стані спокою, на першій хвилині 3-х хвилинного охолодження, через 3 хв. відновлення. Температура води 14°-17°С. Ступінь загартованості оцінюється за зміною ЧСС. На першій хвилині охолодження стоп в нормі має бути зменшення ЧСС або незначне його збільшення до 4-х уд/хв. На третій хв. після холодової проби ЧСС має повністю відновитися до висхідної величини, або незначно збільшитися чи зменшитися до 2-х уд/хв.

Результати досліджень. Гартувальна діяльність учнів.

Учні вказали, що у школі їх навчили загартовуватися способами: повітряна ванна – 6%; вмивання у холодній воді – 21%; обливання холодною водою – 15%; плавання у басейні – 23%; купання у холодній воді – 8%; загартовування босоніж – 9%. При цьому, відмітили, що навчання були тільки теоретичні 80% учнів. Стверджують, що їх не вчили загартовуватися на уроках «валеології» 42% учнів; на уроках фізичної культури – 54%.

Серед вчителів не загартовується 65%; не самовдосконалюються з питань загартовування дітей - 60%. Ознайолювали дітей з системою оздоровлення П.К. Іванова 45% вчителів. Не знають, чи вміють їх учні гартуватися холодною водою 60% вчителів; не знають скільки дітей з класу загартовується і якими способами 70% вчителів.

Відмітили, що загартовуються 22% учнів, що гартуються інколи – 46%; що не гартуються – 32%. З них виконують повітряні ванни – 8%; легко одягаються на зарядці, тренуванні – 5%; ходять у походи – 3%; обтираються вологим рушником – 1%; вмивають руки, шию, тулуб холодною водою - 2%; вмиваються холодною водою – 16%; роблять контрастні обливання, душ – 11%; обливаються холодною водою – 6%; приймають холодний душ – 4%; купаються у басейні – 1%; купаються у водоймах влітку – 13%; купаються у холодній воді влітку 9%; відвідують парну, сауну - 5%; ходять босоніж – 16%; роблять зарядку на подвір'ї, стадіоні 8%; у парку, коло озера – 20%.

За допомогою опитувань учнів, аналізу записів у картках медичних обстежень та класних журналах нами виявлено, що на протязі навчального року хворіло ГРЗ у КГ 16 школярів, а у ЕГ – 7 школярів. На момент проведення холодової проби всі учні були здоровими на протязі місяця часу.

У ЕГ, учні якої загартовувалися до початку навчального року і на

протязі навчального року виявлені наступні показники ЧСС у спокої, на першій та третій хвилині охолодження і на 3-тій хвилині відновлення (Табл. 1). Показники ЧСС майже повністю відновлювалися в учнів ЕГ на 3-тій хвилині після охолодження. Різниця у відновленні не перевищувала 4 уд/хв у порівнянні зі станом спокою до холодового навантаження.

Таблиця 1

Результати проб на холодову стійкість школярів ЕГ

№ п.п.	Способи загартовування учнів	ЧСС у спокої	ЧСС 1 хв. охолодж.	ЧСС 3хв. охолодж.	ЧСС 3-х хв. відновл.
1.	Обливання холод. водою	72	88	92	76
2.	Повітряні ванни	76	100	100	76
3.	Обливання холод. водою	68	76	80	72
4.	Обливання холод. водою	68	76	76	68
5.	Обливання холод. водою	76	92	92	76
6.	Повітряні ванни	64	76	76	68
7.	Повітряні ванни	68	72	72	68
8.	Обливання холод. водою	64	100	88	68
9.	Повітряні ванни	78	104	92	78
10.	Купання в холодній воді	68	84	84	72
11.	Обливання холод. водою	68	84	76	68
12.	Повітряні ванни	64	68	68	64
13.	Ходіння босоніж	76	88	84	76
14.	Повітряні ванни	72	84	84	76
15.	Повітряні ванни	68	76	68	64
16.	Обливання холод. водою	64	72	72	64
17.	Повітряні ванни	68	76	72	72
18.	Повітряні ванни	72	80	80	76
19.	Обливання холод. водою	68	76	76	68
20.	Повітряні ванни	72	84	80	72
21.	Обливання холод. водою	64	72	76	64
22.	Обливання холод. водою	68	76	76	68
	М	69,4	81,8	80,2	70,6
	m	0,95	2,14	1,82	1,0

Показники ЧСС в учнів КГ (які не загартовувалися), після 3-х хвилин відновлення відрізнялися від ЧСС у спокої на 4-ри і більше уд/хв (Табл. 2).

Учні ЕГ за показниками ЧСС достовірно краще відновлювалися, ніж учні КГ ($P < 0,01$) [31]. Показники ЧСС у стані спокою, на першій і третій хвилинах охолодження в учнів ЕГ і КГ вірогідно не відрізняються, $P > 0,5$. (Табл. 3).

Таблиця 2

Результати проб на холодову стійкість школярів КГ

№ п.п.	ЧСС у спокої	ЧСС на 1 хв. охолодження	ЧСС на 3 хв. охолодження	ЧСС на 3-х хв. відновлення
1.	68	84	72	72
2.	72	88	84	76
3.	72	84	88	84
4.	64	88	80	76
5.	80	96	88	72
6.	72	80	76	72
7.	76	84	80	76
8.	68	92	80	80
9.	76	88	84	80
10.	72	84	84	80
11.	64	72	72	68
12.	68	76	80	76
13.	68	72	84	72
14.	76	88	84	80
15.	72	80	80	76
16.	60	68	68	64
17.	64	72	76	72
18.	68	76	72	72
19.	72	80	80	76
20.	68	72	76	72
21.	64	80	76	72
22.	64	72	72	68
М	69,5	80,7	78,9	74,4
m	1,05	1,61	1,18	1,0

Таблиця 3

Значення t-критерію Ст'юдента та достовірності Р результатів порівняння холодової проби ЕГ і КГ

Показники Ч С С	t	P
Ч С С в спокої	0,07	> 0,5
Ч С С на 1 хв. охолодження	0,41	> 0,5
Ч С С на 3 хв. охолодження	0,60	> 0,5
Ч С С на 3 хв. відновлення	2,70	< 0,01

Висновки

1. У навчально-методичному забезпеченні для учнів 8-9 класів питання загартовування передбачені у основоположних освітніх документах. Проте, у переважній більшості програм, навчальних посібників з предметів “валеологія», “фізична культура” розгляд питань гартування для учнів 8-9 класів не передбачається; не звернено належної

уваги й на багатівікові українські народні традиції, звичаї загартовування. У навчально-методичному забезпеченні не передбачено контрольних тестів на загартованість учнів; тематика гартування розглядається лише у початкових класах, що разом узятє, очевидячки, знижує рівень знань та володіння навичками загартовування школярів підліткового віку.

2. Виявлено низький рівень ефективності навчання загартовуванню у школі. У 8-9 класах загартовується різними способами мала кількість учнів, лише 22%.

3. Констатуєчий природний експеримент з визначенням холодової стійкості показав, що учні, які загартовуються повітряними ваннами, обливаннями холодною водою, купаннями у холодній воді, ходінням босоніж мають кращу холодову стійкість, достовірно краще відновлюються після холодового навантаження, ніж учні, які не гартуються (значення t-критерію Ст'юдента 2,70; достовірність результату $P < 0,01$).

Практичні рекомендації

1. Відповідальним працівникам освіти, розробникам навчального забезпечення для учнів 8-9 класів з предметів «валеологія», «фізична культура» рекомендуємо впровадити у навчальний процес питання загартовування.

2. З метою підвищення ефективності навчання загартовуванню у шкільний навчальний процес рекомендуємо запровадити контроль за гартувальною діяльністю школярів. З цією метою пропонуємо застосовувати пробу на холодову стійкість (Подшибякін А.К.) з визначенням змін ЧСС внаслідок опускання стоп у холодну воду і після 3-х хвилинного відновлення; метод опитування з метою визначення тривалості загартовування на протязі року, трьох років і більше, запропонований Латишевим Г.Д., а також, більш складні інструментальні проби.

3. Пропонуємо підвищувати професійний рівень та діяльність вчителів з тематики загартовування учнів середніх класів. У школах створити умови для загартовування школярів, передбачити спеціальні місця для проведення гартувальних процедур. Вчителям школи сумісно з медичними працівниками проводити моніторинг гартувальної діяльності, загартованості та захворюваності учнів ГРЗ. У паспортах здоров'я відмічати досягнення учнів у загартованості.

Подальші напрямки досліджень:

1. Розробка способів контролю, тестів загартованості школярів та їх застосування у шкільному навчально-виховному процесі.
2. Вивчення гартувальної діяльності та захворюваності школярів у

регіонах України.

3. Вивчення навчального процесу за темою загартовування у середніх класах шкіл України.

Література:

1. Щербінська А.М., Руденко А.О. Профілактика грипу та гострих респіраторних захворювань. // Журнал практичного лікаря.- К: ИИО "Медицина України", 1997.- № 1.- С. 4-6.
2. Приходченко К.М. Школа закаливания на дому.- Мн.: Полюмя, 1986.80с.
3. Омельченко Л.І., Починок В.Т. Загартовування дітей і підлітків/ Бібліотечка матері і дитини.-К: «Здоров'я», 1989.-С. 6; 72с.
4. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів: ЛДІФК, Пустомитівська райдрукарня.- С.26-33.
5. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник.- К: ІЗМН, 1997.- 37-42 с.
6. Руденко А.А., Муравская Л.В., Пархомец Б.А. Постгриппозные осложнения // Журнал практичного лікаря.- К: ИИО "Медицина України", 1997.- № 1.- С. 10-13.
7. Воронцов И.М., Подосинников И.С., Блинов А.Е., Гурина О.П., Сорокина Л.М. Влияние закаливания на показатели иммунитета у часто болеющих детей / Вопросы охраны материнства и детства.- № 10, октябрь, том 36 - М: "Медицина", 1991.- С. 3-8.
8. Таточенко В.К., Ботвиньева В.В., Извольская З.А., Турсунов М.М. и другие. О частой респираторной заболеваемости у детей. //Педиатрия, научно-практический журнал им. Г.Н. Сперанского.- №6.- М: "Медицина", 1987.- С. 37-41.
9. Бойченко Т., Вадзюк Н., Волкова С., Горашук В. та ін.. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні / Шкільний курс «Валеологія»: Збірник матеріалів.- К: Освіта, 1994.- С. 13-14.
10. Чорнобай І.М. Питання фізичної культури у навчальних предметах «валеологія», «безпека життєдіяльності», «фізична культура» у початкових класах /Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХХІІІ, 1999.- № 1.- С.3-8.
11. Качеров О. Б. Здорова родина - здорове суспільство/ Журнал «Фізичне виховання в школі» №3 , 1997.- К: «Педагогічна преса».- С.46 - 48.
12. Чорнобай І.М. Валеологія та фізична культура /журнал «Початкова школа».-К: «Преса України», № 9 вересень 1998.- С. 39-41.
13. Чорнобай І.М. Валеологічне навчання. Загартовування молодших школярів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХХІІІ, 1999.- № 20.- С 9-14.
14. Бойченко Т., Вадзюк Н., Мовчанюк В., Усатенко Т. та ін.. Базовий зміст шкільної валеологічної освіти / Шкільний курс «Валеологія»: Збірник матеріалів.- К: Освіта, 1994.-С. 20-35.
15. Бойченко Т., Вадзюк Н., Волкова С., Горашук В. та ін. Програма шкільного інтегративного курсу «валеологія» / Шкільний курс «Валеологія»: Збірник матеріалів.- К: Освіта, 1994.- С.36-73.
16. Волкова С.С. Програма з методики валеології за напрямом "Фізична культура і спорт" / Програми з валеології для вищих закладів освіти / Укл. Команєва О.О..- К: ІЗМН, 1997.- С. 98-101.

17. Інформативно-методичні матеріали для проведення валеологічного навчання в початковій школі. Загартування. /Валеологія (інформаційно - методичний збірник).- К.: Т-во «Знання» України, 1996.- С. 306-314.
18. Язловецький В.С. Дітям про здоров'я / Посібник для вчителів валеологів.-Кіровоград, 1995. - С. 60-68.
19. Язловецький В.С. Практикум з методики викладання основ валеології та нетрадиційних методів оздоровлення.- Кіровоград, 1995.- С. 89-92.
20. Програма «Основи валеології та медичних знань» /Інформаційний збірник МО України.- К: Освіта, 1994, № 17-18.- С.37-49.
21. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура» 1-11 класи.- Міністерство Освіти і Науки України. - К: «Перун», 2001.
22. Антон Алатон. Валеологія на допомогу вчителю.- К: «Алатон», 1997.-104 с.
23. Царенко А.В., Ялук Г.Ф., Бабин І.І., Черняк В.М.. Валеологія. Навчальний посібник для учнів 8-9 класів загальноосвітньої школи./- К: “Генеза”, 1998.-С. 71-100.
24. Скуратівський Василь. Місяцелік: Український народний календар-К: Мистецтво 1992.-208с.
25. Кузь В.Г., Руденко Ю.Д., Сергійчук З.О. Основи національного виховання. Концептуальні положення.- К: «Київ», 1993.-150с.
26. Цьось А.В. Здоров'я в традиціях українського народу / Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України // Зб. наук. праць.- Кіровоград, КДПУ ім. В. Винниченка.- 2000.- С.12-16.
27. Чорнобай І.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи за народним християнським календарем.-Львів: «Інтелект-Захід».- 5.05.1999.- 15с.
28. Програма «Основи здорового образу життя» для загальноосвітньої школи всіх ступенів колективу авторів Запорізького державного університету: Волкова С.С., Кружило Г.Г., Левін.М.Й., Ляхова Н.М., затверджена управлінням народної освіти Запорізького міськвиконкому, 1993.
29. Лукоянов Ю.Є. Практика раціонального закалювання: определение холодовой биодозы с помощью дистантной термохронографии. // Педиатрия, научно-практический журнал им. Г.Н. Сперанского.- №12.- М: “Медицина”, 1989.- С. 82-83.
30. Подшибякин А.К. Закаливание человека.- К: Здоров'я, 1986.- 80 с.
31. Спортивная метрология: Учеб. для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Заиорского.- М.: Физкультура и спорт, 1982.- С.48; 240.

Надійшла до редакції 13.12.2003р.

РОЗВИТОК ОСНОВНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

Шептицький В.Ф.

Кіровоградський державний педагогічний університет

Анотація. У статті наведений аналіз і розглянуто питання розвитку основних рухових якостей у розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку у порівнянні з нормою, в контексті підготовки їх до експериментальної роботи з включенням до ігрової діяльності.

Ключові слова: рухові здібності, розвиток, корекція, гра, допоміжна школа.

Аннотация. Шептицкий В.Ф. Развитие основных двигательных качеств у умственно

отсталых школьников младшего возраста. В статье приведен анализ и рассмотрен вопрос развития основных двигательных качеств у умственно отсталых младших школьников, в свете подготовки их к экспериментальной работе.

Ключевые слова: двигательные способности, развитие, коррекция, игра, вспомогательная школа.

Annotation. Sheptitskiy V.F. Development of the basic motorial qualities for the mentally backward schoolboys of low age. In article the analysis is given and the question of development of the basic impellent qualities at mentally retarded younger schoolboys is considered, in view of their preparation for experimental work.

Key words: impellent abilities, development, correction, game, auxiliary school.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ріст і розвиток дитячого організму підкоряється віковим закономірностям, які складають періоди зі специфічними кількісними і якісними особливостями, характерними для певного етапу життя. У молодших школярів ці особливості значною мірою залежать від рухових здібностей організму. Дослідниками встановлено, що рухові здібності у дітей у нормі та патології мають різні параметри формування, різну інтенсивність і функціональні особливості.

В фізіології, педагогіці, теорії та методиці фізичного виховання до основних рухових здібностей людини відносять такі компоненти як сила, швидкість, витривалість, спритність, їх формування має особливі, специфічні риси в умовах норми й патології. Порівняльний аналіз цих компонентів дає можливість визначити об'єктивну доцільність у корекційно-відновлювальній роботі з аномальними дітьми в процесі організації рухливих та спортивних ігор, а відтак і у всьому обсязі навчального матеріалу з фізичного виховання початкової школи. Виховання рухових здібностей, формування умінь та навичок містить у собі послідовний вплив на організм розумово відсталих дітей індивідуально дозованих навантажень, що в кінцевому підсумку сприяє їх успішному засвоєнню.

Робота виконана за планом НДР Кіровоградського державного педагогічного університету.

Метою дослідження стало намагання прослідкувати стан розвитку фізичних здібностей розумово відсталих дітей для подальшого включення їх в експериментальну роботу з активним використанням в навчальному процесі рухливих та спортивних ігор.

Матеріали дослідження. У спеціальній літературі М.О.Козленко, О.А.Дмитрієв, Б.В.Сермеев, Ю.Г.Васін відзначається, що показники власне силових і швидкісно-силових здібностей у розумово відсталих дітей відстають від норми на 15-30%. Отже, діти-олігофрени,

як хлопчики, так і дівчатка, молодших класів поступаються за рівнем м'язової сили своїм одноліткам із масових шкіл.

Знижений рівень м'язової сили у розумово відсталих дітей у значній мірі пояснюється тим, що на уроках фізичної культури їх силовий підготовці приділяється недостатньо уваги. Як на уроках фізичної культури в спеціальних загальноосвітніх школах для дітей-олігофренів, так і в позаурочний час, школярі обмежені в можливостях виявлення м'язових зусиль, які в певній мірі можуть реалізуватися за допомогою рухливих ігор. Використання адекватних засобів і методів силової підготовки на заняттях із розумово відсталими дітьми не тільки зміцнює їх м'язову систему, але й сприяє покращенню загального стану організму.

Безпосередньо з предметом нашого дослідження пов'язаний рівень розвитку швидкості рухів і його порівняльні характеристики в роботі з нормальними та аномальними дітьми. На підставі спеціальних досліджень є можливість визначити, що серед усіх фізичних якостей швидкість важче всього підлягає вдосконаленню. Це проявляється й у дітей-олігофренів. В молодшому шкільному віці відбувається підвищення швидкості рухів нормально розвинутих дітей на 13%; у розумово відсталих цей показник нижчий на 10-25%, тобто учні масових шкіл переважають в рівні розвитку швидкості рухів аномальних дітей.

При проведенні занять із розумово відсталими дітьми необхідно враховувати, що більш ефективному вихованню швидкості сприяє комплексний розвиток рухових здібностей.

З усіх параметрів вищої нервової діяльності найбільш порушеним при олігофренії є рухливість нервових процесів М.С.Певзнер. Різне зниження рухливості нервових процесів, викликане порушенням чи недорозвитком кори головного мозку, утруднює розвиток швидкості рухів у розумово відсталих дітей, що чітко відмічається при аналізі даного показника у дітей-олігофренів усіх вікових груп.

Узгодженість рухів при виконанні вправ на швидкість залежить перш за все від чіткої регуляції рухів із боку центральної нервової системи. Головною ланкою в довільній регуляції рухів під час виконання вправ на швидкість є комплексний аналіз кінестетичних, зорових, вестибулярних та інших відчуттів, на основі якого здійснюється системність і диференційованість еферентних імпульсів до рухових органів. В результаті при виконанні вправ на швидкість у дітей-олігофренів відзначається уповільненість, загальна незібраність, недостатня погодженість і наявність зайвих рухів

Дані матеріали свідчать про необхідність розробки спеціальної методики розвитку швидкості у розумово відсталих дітей, враховуючи

особливості нервово-рухової сфери і функціонального стану організму.

Теоретичним підґрунтям формування й розвитку основних рухових здібностей у працях вітчизняних і зарубіжних авторів є розвиток процесів витривалості дитячого організму, які розглядаються як здібність переборювати втому.

Розвиток витривалості у учнів - хлопчиків масових шкіл проходить нерівномірно, але з постійною тенденцією в бік її збільшення. В період початкового навчання збільшення рівня загальної витривалості складає 30%. Інша картина вікових змін спостерігається у дівчаток. В молодшому шкільному віці цей показник у них неухильно зростає, але темпи приросту складають лише 19%.

Якщо порівняти абсолютні значення показників загальної витривалості аномальних і нормально розвинутих дітей, то можна побачити, що розумово відсталі хлопчики молодшого шкільного віку відстають на 35% від своїх ровесників в нормі. Відставання дівчаток-учениць допоміжних шкіл від їх одноліток із масових шкіл складає 41%.

Розвиток витривалості лімітується діяльністю серцево-судинної та дихальної систем організму. Доведено, що чим краще функціонують ці системи, тим вищий показник витривалості.

У розумово відсталих дітей досліджувані функції характеризуються інотропними зрушеннями як у спокої, так і після навантаження різного характеру. Параметри зазначених вище зрушень найбільш виражені у дітей-олігофренів. Саме послаблення функцій серцево-судинної та дихальної систем в аномальних дітей зменшує їх витривалість.

Унаслідок специфіки перебігу фізіологічних процесів в організмі розумово відсталих дітей особливої уваги потребує питання розвитку координаційних функцій. Це підтверджується дослідженнями проведеними М.О.Козленком при вивченні фізичної підготовленості учнів молодших класів у нормі та патології, який установив, що при виконанні фізичних вправ, що потребують точності рухів, діти з недостатнім розумовим розвитком показують дуже низькі результати. Автор відмітив той факт, що між характером рухів пальців при ручній праці та виконанням відповідних вправ на уроці фізичної культури існує прямий зв'язок. У дітей-олігофренів виникають певні труднощі при виконанні тестів, які характеризують тимчасові параметри. Виявлені порушення в ритміці рухів, в функції рівноваги й амплітуди рухів.

Порушення координації рухів, недоліки в фізичному розвитку і руховій підготовленості у розумово відсталих дітей мають негативний вплив на оволодіння життєво важливими уміннями і навичками, що

викликає гостру необхідність в проведенні корекційно-виховної роботи.

Розвинені координаційні здібності є необхідною умовою для успішного навчання фізичним вправам, вони приводять до більшої пластичності і варіативності рухів, до збільшення рухового досвіду. В процесі трудової діяльності координаційні здібності сприяють ефективному виконанню робочих операцій і забезпечують економне витрачання енергетичних ресурсів,

Беручи до уваги нейрофізіологічні функції, які лежать в основі координації рухів, В.Й.Лях при вихованні та удосконаленні координаційних здібностей у школярів в нормі пропонує загострювати увагу на вправах, які мають кінестетичну диференціацію, ритм, реакцію (просту у складну), рівновагу і орієнтування в просторі.

Особливу увагу звертають на розслаблення м'язів, так як ефективність координації рухів визначається умінням вчасно напружувати і розслабляти м'язи. Ця сторона координаційних здібностей, як справедливо відмічає Ю.В.Верхошанський, невиправдано забута як в науковій, так і методичній літературі.

Спеціалісти в галузі фізичного виховання, фізіологи, а також дефектологи вважають, що м'язове розслаблення - елемент будь-якого руху людини, обумовлене механізмами центрального походження. Розслаблення являє собою важливу складову частину рухової навички, для формування якої потрібне досить тривале і цілеспрямоване тренування. Тому у більшості людей здатність до розслаблення виражена гірше, ніж у тих, хто займається спортом.

В молодшому віці виникає необхідність поєднання процесу розвитку координаційних здібностей з формуванням основних фізичних якостей. Відсутність належної педагогічної уваги до питань координаційного вдосконалення призводить до того, що діти, пройшовши школу, головним чином «кондиційного тренування», вельми нерационально, недоцільно і неекономно управляють своїми рухами та погано володіють власним тілом.

Результати дослідження та рекомендації. Отже, порівняльний аналіз виявив гетерохронність і гетеродинамічність в розвитку рухової функції у аномальних дітей. Значне відставання дітей допоміжної школи за рівнем показників фізичної підготовленості пояснюється тим, що сила, збудливість і рухливість нервових процесів у них значно знижені і утруднені. До того ж, в процесі навчання нові умовні зв'язки, особливо складні, пов'язані з точністю, координацією рухів, швидкістю і силою у розумове відсталіх молодших школярів формуються значно повільніше, ніж в учнів масових шкіл і залишаються нестійкими. Ця слабкість

замикаючої функції кори головного мозку, яка проявляється в утрудненому формуванні нових умовних зв'язків, є важливою особливістю вищої нервової діяльності дітей-олігофренів.

На фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей, поряд з функціональними особливостями, великий вплив здійснює рухова активність. Дослідженнями фахівців встановлено, що основні рухові якості у розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку формуються і розвиваються на основі особливих специфічних факторів, матеріально-фізіологічних субстанцій та перебігом процесів вищої нервової діяльності. На підставі вище сказаного можна зробити узагальнення: такі діти потребують цілеспрямованого корекційного впливу по розвитку основних рухових функцій на базі спеціально-організованого навчально-виховного процесу, особливо фізичного виховання і, зокрема, його основних компонентів, в тому числі ігрових ситуацій в початковому періоді навчання. Ці дані потребують **додаткового вивчення** і уточнення в процесі спеціальних **подальших досліджень** в галузі організації ігрової діяльності в нормі та патології.

Література:

1. Верхошанский Б.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
2. Лях В.И. Средства и методы развития координационных способностей // Физическая культура в школе. - 1987. - № 6. - С. 22-25.
3. Самыличев А.С. О воспитании двигательных способностей учащихся вспомогательной школы на уроках физической культуры II Дефектология . — 1985. - № 3. -С. 25-31.
4. Сермеев Б.В. Определение физической подготовленности школьников. - М.: Педагогика, 1973. - 104 с.
5. Сермеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей / Учебно-методическое пособие. Горький, 1976. - 85 с.
6. Синев В.Н. Коррекция интеллектуальных нарушений у учащихся вспомогательной школы: Докт . дисс. — М., 1988.

Надійшла до редакції 13.12.2003р.

СТРУКТУРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИХОВАТЕЛЯ З ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Петренко С.А.

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова.

Анотація. У статті висвітлюється проблема структури педагогічної діяльності вихователя з формування основних рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку. Визначені компоненти професійної діяльності педагога, спрямовані на формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок. Розкрита роль

знань, умінь, навичок і особистісних якостей майбутнього фахівця дошкільного профілю у навчанні дітей основних рухів.

Ключові слова: структура педагогічної діяльності, знання, вміння, особистісні якості.

Аннотация. Петренко С.А. Структура педагогической деятельности воспитателя по формированию у дошкольников основных двигательных умений и навыков. В статье рассматривается структура педагогической деятельности воспитателя по обучению детей дошкольного возраста основным движениям. Определены компоненты профессиональной деятельности педагога, направленные на формирование у дошкольников основных двигательных умений и навыков. Раскрыта роль знаний, умений, навыков, личностных качеств будущего специалиста дошкольного профиля по обучению дошкольников основным движениям.

Ключевые слова: структура педагогической деятельности, знания, умения, навыки, личностные качества.

Annotation. Petrenko S. A. The pedagogical structure of an elucidator's according to the main motion's teaching of children under school age. The article deals with the pedagogical structure of an elucidator's according to the main motion's teaching of children under school age. It points out necessity to master the knowledge, the habits and the skill of children's under school age teaching to stir for students. The article's importance to personal qualities of a teacher during the children's teaching of the main motions.

Key words: structure of pedagogical, knowledge, skill, personal, qualities.

Постановка проблеми. Одним із найголовніших завдань суспільства є виховання здорового, гармонійно розвиненого молодого покоління. У зв'язку з цим нагальною є проблема підготовки майбутніх спеціалістів до фізичного виховання дітей дошкільного віку, зокрема навчання їх основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, повзання та лазіння, вправи з рівноваги).

Зміст і особливості будь-якої професійної діяльності визначаються об'єктивними вимогами суспільства. Для вихователя дошкільного закладу ці вимоги виражені в меті і завданнях фізичного виховання – формування рухових умінь і навичок, міцного здоров'я, фізичних якостей та здібностей. Мета і завдання реалізуються через відповідну структуру діяльності педагога.

Важливою умовою перебудови навчального процесу підготовки майбутніх вихователів до формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок є визначення структури професійної діяльності.

Робота виконана за планом НДР Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Комплексне дослідження Н.В. Кузьміною педагогічної діяльності та її структурних

компонентів показало, що ця діяльність включає в себе такі тісно пов'язані компоненти, як конструктивний, комунікативний та організаторський. Кожному з них відповідає певна група робочих функцій, а також педагогічних здібностей [2]. Отже, кожен компонент передбачає наявність певних функцій, здібностей, умінь.

О.І. Щербakov додатково виділив у структурі педагогічної діяльності дослідницьку (гностичну) функцію[2].

Важливий внесок у розробку психологічних проблем діяльності педагога зробили Ф.Н. Гонаболін, В.А. Крутецький, Н.Д. Левітов, Л.Ф. Спирін та ін. Їх дослідження структури педагогічної діяльності, наукової побудови на її основі професіограми, відкрили додаткові можливості для оптимізації керування процесом формування майбутнього вчителя-вихователя [4].

Л.Г. Семушина, досліджуючи професійні функції вихователя дошкільного закладу, виділила наступні: функція охорони життя і здоров'я дітей; власне педагогічні функції, які включають планування навчально-виховної роботи з дітьми; організаційні функції, які передбачають створення педагогічних умов для успішного навчання та виховання дітей; функція педагогічної просвіти батьків; функція самоосвіти. Виділені Л.Г. Семушиною функції в основному розкрили складну структуру діяльності вихователя дошкільного закладу, її специфіку [4].

Отже, як бачимо з вище сказаного, основна увага дослідників була спрямована на вивчення компонентів загальної структури педагогічної діяльності, ґрунтовних праць щодо розкриття важливих умінь, здібностей, функцій вихователя, які забезпечують формування основних рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку на сьогодні у вітчизняній педагогіці не знаходимо.

Тому, **метою нашого дослідження** є аналіз і конкретизація змісту структурних компонентів педагогічної діяльності вихователя з формування рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку.

Результати дослідження. У діяльності педагогів дошкільної освіти можна виділити конструктивні, організаційні, комунікативні та гностичні компоненти діяльності які забезпечують формування у дітей основних рухових умінь і навичок. Ці компоненти мають свої особливості.

Зміст конструктивного компоненту складають розробки календарних планів і конспектів занять з формування у дітей дошкільного віку основних рухових умінь і навичок. При цьому слід урахувати:

- 1) добір засобів, відповідно до поставлених завдань;
- 2) фізичну підготовленість дітей, їх вік;
- 3) теоретичні і практичні знання дошкільників у галузі

- фізичного виховання на рівні сучасних вимог;
- 4) використання підготовчих вправ, для успішного оволодіння дітьми руховими уміннями і навичками (в тому числі в природних умовах);
 - 5) забезпечення страховки і допомоги дітям під час виконання складних рухів (стрибки, лазіння, вправи з рівноваги).

Конструктивна діяльність вихователя, на наш погляд, є основою для всієї наступної роботи з формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок, але позитивний результат вона приносить лише в поєднанні з організаторською.

Основна функція педагога – організація різноманітних видів діяльності дітей з метою глибокого і міцного засвоєння ними знань, умінь, навичок із основних рухів і виховання на цій основі необхідних якостей особистості. Організаторську діяльність прийнято вважати стержневою і найбільш важливою в педагогічній роботі. Роль організаторської діяльності вихователя особливо важлива під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, які включають виконання основних рухів для зміцнення здоров'я дітей і їх всебічного розвитку. Організаторська робота полягає в реалізації проектів конструктивної діяльності та в її коректуванні, має творчий характер і мобілізує значення. Вона включає організацію власної діяльності педагога (розподіл часу на підготовку до виконання рухів і на процес їх виконання); раціональне використання способів організації проведення фізкультурних занять з формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок (фронтальний, груповий, поточний, індивідуальний) відповідно до завдань і підготовленості дітей.

Правильна подача навчального матеріалу на занятті з формування у дошкільників рухів полягає у постановці завдань, показі і поясненні техніки виконання рухів, наданні допомоги дітям в процесі рухової діяльності. Не можна забувати і про чітке виконання шиків і перешиків, підготовку до рухової діяльності, відпрацювання окремих видів рухів та їх дозування. Модель власної поведінки вихователя будує, виходячи з необхідності раціонально розподіляти свою увагу, вибирати відповідний тон спілкування з дітьми, контролювати власні дії. Також професійні вміння включають організацію і керівництво діяльністю інших педагогів і батьків (проведення консультацій для колег, батьків з формування у дітей різних видів рухів).

Комунікативний компонент діяльності вихователя полягає в умінні правильно взаємодіяти з дітьми і педагогами дошкільного закладу. І конструктивна, і організаційна діяльність здійснюються успішно лише в тому випадку, якщо вихователь уміє будувати правильні взаємостосунки

із дітьми та колегами, якщо, плануючи заняття і свою діяльність з формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок, він урахує психолого-педагогічні та вікові особливості дітей.

Праця вихователя неможлива без елементів дослідницької (гностичної) діяльності: пізнання змісту навчального предмету, психології дітей, самопізнання педагога, перебудови своєї роботи на основі постійного самовдосконалення. Аналіз педагогічних ситуацій, засобів і методів, проектування результату, конструювання і реалізація навчально-виховного процесу, спрямованого на успішне засвоєння дітьми основних рухових умінь і навичок, оцінка виконаної роботи, формулювання нових завдань – усе це вимагає постійного пошуку і творчості. Тому дослідницьку діяльність необхідно розглядати як одну з особливих умов для здійснення всіх інших компонентів роботи педагога, яка сприяє оволодінню педагогічною майстерністю.

Мета і завдання фізичного виховання дітей, а також структура педагогічної діяльності обумовлюють зміст знань, умінь і навичок вихователя з формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок. Знання педагога, його ерудиція – це невід’ємні складові педагогічної майстерності.

Структуру знань вихователя щодо формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок складають психолого-педагогічні, медико-біологічні та спеціальні знання.

Слід зазначити, що знання без поєднання з практикою не визначають педагогічну підготовленість вихователів до формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок. Знання дієві лише в тому випадку, коли педагог уміє користуватися ними в практичній діяльності.

В.П. Безпалько зазначив, що знання й уміння – це та сама діяльність, але здійснювана в різних формах; теоретико-орієнтовна частина діяльності – знання, а уміння – практична частина діяльності [1]. Зміст професійних умінь вихователя з формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок складають специфічні рухові й власне педагогічні уміння. До перших належить володіння технікою рухів та методикою їх навчання. Ці уміння можна стосуються педагогічної техніки, за допомогою якої вихователь передає знання дітям (показ рухів, здійснення страховки тощо). Надзвичайно важливим елементом педагогічної техніки педагога під час навчання дошкільників основних рухів є виразна мова. Вихователь у процесі навчання різних рухових дій використовує пояснення, вказівки, розпорядження, команди, оцінку. Сила їх впливу визначається не тільки тим, що говорить педагог, але і тим, як він це говорить, яку інтонацію та жестикуляцію він використовує.

Безумовно, всі перераховані компоненти педагогічної діяльності в практиці спеціаліста знаходяться в тісному взаємозв'язку та взаємозалежності, але співвідношення їх суттєво відрізняється. Людина не може бути універсальною в усіх видах діяльності. Педагоги з високим рівнем майстерності в конструктивній діяльності, не завжди знаходяться на висоті в комунікативній, а інколи буває і навпаки. Краще всього людина виконує ті завдання, під час яких вона розраховує на найбільш розвинені якості й здібності. Також важливе значення під час навчання дітей дошкільного віку основних рухів мають особистісні якості вихователя: емоційність, здатність розуміти дітей, змістовність і яскравість мовлення, педагогічний такт і педагогічна вимогливість, доброзичливість, емпатія, пластичність поведінки тощо. Цілком очевидно, що, говорячи про різнобічно розвинену особистість, не завжди можна знайти потрібні якості в одній людині.

Узагальнюючи викладене, приходимо до висновку, що проблема професійної підготовки майбутніх вихователів з формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок у сучасній педагогічній науці є актуальною.

Структура професійної діяльності вихователя з формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок включає: конструктивний, організаційний, комунікативний і гностичний компоненти, які формуються і використовуються в комплексі. Педагог повинен володіти сукупністю науково-методичних знань щодо навчання дошкільників основних рухів і педагогічною термінологією, мати відповідну спрямованість на формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок, володіти високою культурою рухів. А якісний рівень прояву кожного визначається індивідуальними особливостями вихователя. Важливу роль у формуванні основних рухових умінь і навичок у дошкільників відіграють особистісні якості педагога: доброзичливе ставлення до дітей, моральна підтримка вихованців під час виконання рухів сприяють створенню атмосфери оптимізму, життєрадісності, позитивної енергії, бажання якісно, самостійно виконувати рухи.

У педагогічній роботі вихователя з формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок важливим є усвідомлення великої відповідальності за здоров'я і фізичний розвиток дітей, розуміння необхідності правильного виконання рухів дошкільниками, значущості активної рухової діяльності для гармонійного і повноцінного розвитку вихованців. Тому необхідно удосконалювати зміст структурних компонентів діяльності вихователя з формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок. На основі цього слід внести корективи у

навчальні плани і програми вищих педагогічних навчальних закладів, визначити оптимальну кількість лекційних, практичних і лабораторних занять спрямованих на підготовку студентів до формування у дошкільників основних рухових умінь і навичок.

Список літературних джерел

2. Безпалько В.П. Слагаемые педагогические технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
3. Кузьмина Н.В. Психологическая структура деятельности учителя. Гомель, 1976 – 254 с.
4. Платонов К.К. Об изучении и формировании личности учащегося. – М.: Высшая школа, 1966. – 224 с.
5. Сластенин В.А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки. – М.: Просвещение, 1976. – 160 с.

Надійшла до редакції 15.12.2003р.

СТРУКТУРА СЕРЦЕВОГО РИТМУ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ - БІГУНІВ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ РІЗНОЇ ПОТУЖНОСТІ

Дацків П.П., Яремко Є.О.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто питання вегетативної регуляції кардіогемодинаміки та особливостей змін структури серцевого ритму у легкоатлетів-бігунів під впливом фізичних навантажень різної потужності.

Ключові слова: фізичні навантаження, варіабельність серцевого ритму, адаптація, легкоатлети-бігуни.

Аннотация. Дацкив П.П., Яремко Э.О. Структура сердечного ритма у легкоатлето-бегунов при физических нагрузках различной мощности. В статье рассматриваются вопросы вегетативной регуляции кардиогемодинамики и особенности изменений структуры сердечного ритма у легкоатлето-бегунов на физические нагрузки различной мощности.

Ключевые слова: физические нагрузки, вариабельность сердечного ритма, адаптация, легкоатлеты-бегуны.

Annotation. Datskiv P.P., Yaremko E.O. Structure of cardiac rhythm of athletes - runners under physical loadings of various capacities. In the article the questions of vegetative regulation of cardiohaemodynamics and difference in variability of the cardiac rhythm structure of athletes - runners under physical loadings of various capacities are analysed.

Key words: physical loadings, variability of cardiac rhythm, adaptation, athletes – runners.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У спеціальній літературі недостатньо представлена інформація про механізми вегетативної регуляції кардіогемодинаміки різних рівнів, які зумовлюють та формують адаптаційні реакції у спортсменів легкоатлетів – бігунів на різні фізичні навантаження (ФН). Для дослідження

функціонального стану кардіогемодинаміки застосовується метод математичного аналізу серцевого ритму (СР). Цей метод виявляє можливості використання результатів аналізу СР для оцінки стану кардіорегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.

Аналіз методів оцінки варіабельності серцевого ритму у спортивній та клінічній практиці представлений в ряді робіт [1, 2, 4, 6, 7, 8, 9].

За останні роки методика вимірювання та фізіологічна інтерпретація параметрів варіаційної пульсометрії удосконалена групою експертів Європейського товариства кардіологів та Північно-Американського товариства електрофізіологів [14].

Напруження системи регуляції ритму серця при м'язовій діяльності характеризує як термінові так і довгострокові адаптаційні реакції на ФН [11, 12, 13]. Але знання механізмів адаптації кардіогемодинаміки залишається неповним. Майже відсутні роботи стосовно дослідження варіабельності серцевого ритму (ВСР) у бігунів на різні дистанції, особливо при ФН різної потужності.

Робота виконана за планом НДР Львівського державного інституту фізичної культури.

Мета дослідження: полягає у виявленні особливостей змін структури серцевого ритму шляхом статистичного аналізу динамічного ряду R-R інтервалів електрокардіограми (ЕКГ) у легкоатлетів – бігунів на короткі і середні дистанції при фізичних навантаженнях різної потужності. В літературі існує значна розбіжність даних щодо визначення адаптаційного потенціалу кардіореспіраторної системи у легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на різні дистанції. При дослідженні цих процесів недостатня увага приділялась вивченню механізмів вегетативної регуляції серцевого ритму та залежності їх від стану кардіогемодинаміки при дозованих ФН.

Методика дослідження. В обстеженні взяли участь кваліфіковані спортсмени-бігуни (віком 18–22 роки) на короткі (група А; n=10) та середні (група В; n=8) дистанції. Контрольна група (КГ) – студенти, які не займаються спортом (n=9).

Стан систем регуляції СР оцінювали за допомогою кардіоритмографічної програми ORTO Science, заснованої на математичному аналізі серцевого ритму [5]. Проводили велоергометричні навантаження потужністю в 100, 150, 200 і більше Вт з перервами між ними в 1хв. ЕКГ реєстрували в II стандартному відведенні на всіх етапах досліджень, а також в період відновлення на 5–й, 10–й і 15–й хвилині. Обчислювались наступні параметри: мода (M_o), амплітуда моди (AM_o),

варіаційний розмах (ΔX), а також інтегральний показник – індекс напруження (Π). Одночасно вимірювали АТ (по Короткову), кисневий пульс, VO_2 . Статистичну обробку даних проводили за допомогою програми Statistica 6.0. Основні результати дослідження представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка змін параметрів ВПГ у легкоатлетів-бігунів на різні ФН
($M \pm m; n=27$)

Показники	Група	до ФН	Фізичні навантаження (в Вт)					Відновлення (хв.)		
			100 Вт	150 Вт	200 Вт	250 Вт	5 хв.	10 хв.	15 хв.	
R-R (с)	гр. А	0,803 ± 0,01	0,553 ± 0,04	0,469 ± 0,04	0,418 ± 0,04	0,375 ± 0,04	0,606 ± 0,05*	0,612 ± 0,07	0,620 ± 0,05	
	гр. В	0,995 ± 0,13*	0,637 ± 0,03*	0,542 ± 0,03*	0,485 ± 0,005*	0,414 ± 0,01*	1,14 ± 0,31*	0,870 ± 0,09*	0,860 ± 0,07*	
ЧСС (уд / хв)	гр. А	75,0 ± 1,2	110,2 ± 7,3	131,2 ± 10,9	146,6 ± 16,3	167,0 ± 14,0	104,4 ± 9,9	100,8 ± 11,4	98,4 ± 9,9	
	гр. В	61,0 ± 7,3*	95,6 ± 5,5*	113,0 ± 6,6*	125,3 ± 17,6*	145,6 ± 5,7*	69,6 ± 8,4*	69,6 ± 7,1*	70,6 ± 6,2	
Mo (с)	гр. А	0,79 ± 0,01	0,54 ± 0,04	0,46 ± 0,04	0,41 ± 0,04	0,36 ± 0,03	0,58 ± 0,04	0,61 ± 0,07	0,61 ± 0,06	
	гр. В	1,04 ± 0,08*	0,62 ± 0,04*	0,53 ± 0,03*	0,48 ± 0,004*	0,41 ± 0,01*	0,82 ± 0,12*	0,86 ± 0,08*	0,81 ± 0,08*	
АМо (%)	гр. А	14,4 ± 2,8	39,0 ± 8,0	38,0 ± 15,9	52,0 ± 13,2	33,0 ± 2,8	35,8 ± 6,5	35,0 ± 8,4	29,4 ± 2,1	
	гр. В	13,0 ± 0,6	17,0 ± 0,4*	41,0 ± 8,8*	46,0 ± 6,8	66,6 ± 3,7*	13,6 ± 0,4*	14,6 ± 2,8*	13,3 ± 0,44*	
ΔX (с)	гр. А	0,35 ± 0,13	0,09 ± 0,01	0,07 ± 0,02	0,06 ± 0,01	0,05 ± 0,006	0,16 ± 0,08	0,15 ± 0,08	0,16 ± 0,08	
	гр. В	0,47 ± 0,1*	0,13 ± 0,006*	0,12 ± 0,06*	0,04 ± 0,004*	0,06 ± 0,01*	0,4 ± 0,06*	0,44 ± 0,02*	0,24 ± 0,1	
Π (ум.од.)	гр. А	32,5 ± 13,7	381,0 ± 85,2	616,7 ± 197,8	1293,3 ± 333,1	789,8 ± 89,3	215,7 ± 95,2	262,2 ± 45,1	168,1 ± 73,5	
	гр. В	14,4 ± 5,1*	107,6 ± 1,1*	246,8 ± 25,6*	1109,0 ± 76,3*	1393,3 ± 189,2*	21,8 ± 3,9*	19,3 ± 5,0*	14,5 ± 2,4*	
VO_2 % від МПК	гр. А	7,75 ± 1,6	28,6 ± 8,8	49,2 ± 14,0	60,1 ± 14,5	74,4 ± 12,9	14,8 ± 1,9	9,6 ± 2,1	9,4 ± 2,1	
	гр. В	5,1 ± 0,8	29,8 ± 6,4	41,2 ± 9,2*	49,1 ± 4,5*	67,6 ± 5,6*	5,8 ± 0,2*	5,01 ± 0,03	3,3 ± 0,44*	

Примітка: * - статистично значима різниця (при $p < 0,05$) між групою А і В.

Виклад основного матеріалу. В умовах відносного спокою (до ФН) відмічений оптимальний стан регуляторних систем серцевого ритму (СР) та помірна активність центрального контуру управління.

Тривалість R-R інтервалів у спринтерів (група А) і контрольної групи (КГ) коливається в зоні нормоергічної кардіорегуляції (відповідно 0,803 ± 0,01 с. і 0,775 ± 0,15 с.). У бігунів на середні дистанції (група В) - в зоні ваготонічної регуляції (0,995 ± 0,13 с.), що забезпечує ЧСС (відповідно 75,0 ± 1,2 ; 80,1 ± 2,3 ; 61,0 ± 7,3 уд/хв.).

Мо характеризує вірогідний рівень функціонування синусного вузла (в групі А – 0,79 с., групі В – 1,04 с., КГ – 0,72 с.) при оптимальній варіації СР (ΔX у гр. А – 0,35 ± 0,13 с., гр. В – 0,47 ± 0,1 с., КГ – 0,32 ± 0,11 с.), який відображає тонус блукаючих нервів і проявляється в більшій мірі у бігунів на середні дистанції. АМо складає у гр. А - 14,4 %, а у гр. В – 13,0 % і у КГ – 17,5 % ($p < 0,05$), що свідчить про низький рівень активності симпатичного відділу вегетативної нервової системи (ВНС).

Індекс напруження (Π) регуляторних механізмів СР (відповідно у гр. А – 32,5 ± 13,7 і у гр. В – 14,4 ± 5,1 ум. од.; КГ – 36,1 ± 9,6 ум. од.)

відображає помірну централізацію управління СР , більш виражену у бігунів на короткі дистанції і в КГ.

Після велоергометричних ФН ступінчато-зростаючої потужності спостерігаються істотні зміни всіх досліджуваних показників. Так при критичних ФН зменшення інтервалів R-R більш виражено у спринтерів. АМо зростає до 33 % (гр. А) і 66% (гр. В). Зменшується тонуc блукаючих нервів (DX зменшується у 7-8 разів і досягає рівня 0,05 – 0,06 с.). Дані свідчать про явне переважання симпатотонічних впливів. При критичних ФН (250 Вт) ІН збільшується в десятки , сотні разів. У бігунів на середні дистанції він коливається на рівні $1393,3 \pm 189,2$ ум. од. і досягає граничної величини напруженості механізмів регуляції СР і максимальної їх мобілізації (при 67 % від $VO_2 \max$). У спринтерів ІН досягає максимальної величини $1293,3 \pm 333,1$ ум. од. при ФН в 200 Вт., а при ФН в 250 Вт зменшується до $789,8 \pm 89,3$ ум. од., що вказує на тенденцію до виснаження центрального контуру регуляції СР і поступовий перехід на інтракардіальний механізм регуляції СР. При недостатніх функціональних резервах відмічається високе напруження систем регуляції СР, що виражається у зменшенні варіабельності серцевого ритму і є характерним для підвищення тонуcу центральної ланки симпатичної нервової системи.

В періоді відновлення спостерігається тенденція до стабілізації механізмів регуляції СР . На 15– й хв. відновлення у гр. А ЧСС досягає $98,4 \pm 9,9$ уд./ хв. (що вище на 32 % від вихідного рівня), а у КГ – $100,1 \pm 5,6$ уд/хв.. Значно швидше відновлюється ЧСС у гр..В (тільки на 15 % переважає вихідний рівень).

АМо поступово зменшується кожні 5 хв. після ФН , але ще не досягає вихідного рівня в гр. А, що свідчить про достатньо високий рівень тонуcу симпатичного відділу ВНС. Зростання ΔX у порівнянні з величинами при критичному ФН в 250 Вт вказує на збільшення ролі ваготонічної регуляції СР. Спостерігається також пониження ІН у бігунів на середні дистанції , але не досягає вихідного рівня . В той же час у спринтерів на 15–й хв. відпочинку рівень ІН перевищує вихідний рівень в 5 разів, при тому поглинання VO_2 відповідає $29,4 \pm 2,1$ % від $VO_2 \max$.

Чим довший час відновлення основних показників варіабельності СР, тим менші адаптаційні можливості до ФН. У бігунів на середні дистанції швидше відновлюється стан кардіорегуляції, про що свідчить ІН, який вже на 10 – 15 хв. відновлення наближається до вихідного рівня.

Велике інформативне значення має ІН, який відображає напруження механізмів кардіорегуляції, зокрема сумарну активність симпатико–адреналової системи [2, 8, 15]. За нашими даними ІН може

характеризувати також інтегральну реакцію організму спортсмена бігуна на весь комплекс факторів , які виникають при ФН різної потужності.

При критичних ФН надмірна централізація управління СР пов'язана з підвищеною активністю кіркових та підкіркових центрів і посилення симпатичних впливів на синусний вузол.

У натренованих спортсменів – бігунів , зокрема на середні дистанції ВСР більш виражена , ніж у нетренованих (КГ). Ці дані співпадають з даними ін. авторів [3, 11,12,13].

Спортсмени з високим запасом функціональних можливостей відповідають на зростання потужності при ФН робочим (оптимальним) напруженням регуляторних систем серця. При недостатніх проявах функціональних резервів у спринтерів спостерігається високе напруження механізмів кардіорегуляції , що визначається в стабільності СР, характерним для підвищеного тону центральних відділів симпатичної нервової системи.

Одержані результати мають значення для розкриття фізіологічних механізмів мобілізації резервних можливостей у бігунів на фоні зростання ФН різної потужності за даними рівня напруженості регуляторних систем організму.

Висновки.

1. У досліджуваних групах спортсменів , які протягом 3-5 років спеціалізуються в бігу виявлені два типи регуляції : у бігунів на середні дистанції домінує ваготонічний вплив, у спринтерів – нормотонічний тип кардіорегуляції.
2. ВСР залежить від вагусного впливу на систему регуляції кардіогемодинаміки і є результатом двосторонніх зв'язків блукаючих нервів з інтракардіальним апаратом саморегуляції. Зменшення ВСР корелює з зростанням ФН до критичних величин і обумовлюється поглибленням ваготонічних впливів. Механізми регуляції СР у легкоатлетів – бігунів при критичних ФН характеризуються різними рівнями напруженості, у спринтерів відмічається високий рівень індексу напруження і тенденція до виснаження адаптаційних резервних можливостей механізмів кардіорегуляції.
3. Відновлення рівня ВСР після критичних ФН відбувається повільно і коливається на достатньо високому рівні адренергічних впливів та централізації управління кардіоритму . Але у бігунів на середні дистанції спрямованість вказує на поступове домінування впливу блукаючих нервів. Хвильова структура СР дозволяє визначити нові підходи для оцінки механізмів процесів відновлення у легкоатлетів - бігунів після ФН різної потужності.

Параметри ВСР вірогідно відображають функціональний стан системи кардіорегуляції і пов'язаних із ними адаптаційними реакціями. Результати досліджень мають значення не тільки для оцінки адаптаційного потенціалу механізмів кардіорегуляції у бігунів, але й прогностичну значимість для динаміки формування функціональних резервів при ФН різної потужності.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших проблем впливу фізичних навантажень різної потужності на структуру серцевого ритму у легкоатлетів – бігунів.

Література.

1. Баевский Р.М., Клецкин С.З., Кирилов О.И. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе – М.: Наука, 1984.-220с
2. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма в клинической медицине // Физиология человека, 2002 – т.28 - № 2 – С. 70 – 82.
3. Босенко А. И., Безносос А.А., Баликова А.Г. та др.. Состояние механизмов регуляции сердечного ритма девочек 11-12 лет на уроках физического воспитания // 36. праць „ Адаптаційні можливості дітей та молоді ”, Одеса, 1998, С.29 – 33 .
4. Белова Л.А., Панчишина М.В. Комплексна оцінка кардіорегуляції за даними трьох програм математичного аналізу кардіоритму// Експериментальна і клінічна фізіологія. - Львів.,1995.- №2. С.100 -102.
5. Галеев А. П. Использование показателей сердечного ритма для оценки функционального состояния школьников с учетом их возрастных особенностей на уровне двигательной активности: Автореф. дис. канд. биол. наук , Новосибирск, 1999. – 20 с.
6. Жемайтите Д.Н. Вегетативная регуляция синусового ритма сердца у здоровых и больных //В кн.: Анализ сердечного ритма , Вильнюс – 1982. – С. 5 – 22.
7. Коркушко О.В., Писарук А.В, Шатило В.Б. и др. Анализ вариабельности ритма сердца в клинической практике (возрастные аспекты) / - К.: Алкон, 2002.-190с.
8. Котельников С.А., Ноздрачев А.Д., Одинак М.М. и др. Вариабельность ритма сердца: представление о механизмах.// Физиология человека.-2002. - том 28, - №1.-С.130-143.
9. Палец Б.Л., Палец Л.Д . Теоретический анализ многоуровневого управления кровообращения. // Кибернетика и вычислительная техника , 1993, в. 98, С.29 – 33.
10. Ниддекер И.Г., Федеров Б.М. Проблема математического анализа сердечного ритма // Физиология человека. - 1993.- Т.19 - №3. - С.80 - 85.
11. Радченко А.С., Борилкевич В.Е., Бородин А.В.и др. Внутренняя ритмика электрокардиосигнала и эффективность адаптации к циклической мышечной работе./ / Физиология человека, 2002, том 28, -№1. - С.76-86.
12. Dickhuth Н.Н., Rocker К., Mager F. et al. Physical training and vegetative regulation of the hearth // Internat. J. Sports Cardiol. 1993, V.2, p. 5 – 11.
13. De Meersman R.E. Heart rate variability and aerobic fitness // Amer. Heart. J. 1993, v. 125, p. 726 – 731.
14. Heart rate variability. Standard of measurement, physiological and clinical use. Task Force of European Society of Pacing and Electrophysiology // Europ.Heart. J.-1996. vol. 17 - P.354-381
15. Kingwell B. A., Thompson J.M., Kaye D.M. et al. Heart rate spectral analysis, cardiac

norepinephrine spillover, and muscle sympathetic nerve activity training human sympathetic nervous activity and failure.// Circulation, 1994, V.90, p. 234 – 240.

Надійшла до редакції 16.12.2003р.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРАТЕГІЧНОГО І ПЕРСПЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Прокопенко А.І.

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація. Зроблено аналіз стану проблеми управління в системі освіти. Розкрито сутність програми „Освіта» як засобу стратегічного і перспективного управління. Розроблено концепцію реалізації взаємозв'язку стратегічного і перспективного управління процесом навчання студентів у вищому закладі освіти.

Ключові слова: концепція, зв'язок, управління, навчання.

Аннотация. Прокопенко А.И. Концептуальные основы реализации взаимосвязи стратегического и перспективного управления процессом обучения в высшем учебном заведении. Проанализирована проблема управления в системе образования. Раскрыта сущность программы „Освита» как способа стратегического и перспективного управления. Разработана концепция реализации взаимосвязи стратегического и перспективного управления процессом обучения студентов высшего учебного заведения.

Ключевые слова: концепция, связь, управление, обучение.

Annotation. Prokopenko A.I. Conception of realization of interconnection of strategic and perspective management of process of learning in the higher educational establishment. The problem of a management in educational system is analised. The essence of the program „Formation» as a way of strategic and perspective management is showed. The concept of realization of interconnection of strategic and perspective management of education of students of higher educational establishment is developed.

Key words: concept, connection, management, education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема управління в системі освіти залишається актуальною, незважаючи на досить велику кількість досліджень у цьому напрямі (В.П.Беспалько, В.С.Безрукова, Т.О.Дмитренко, Г.В.Єльнікова, Ю.А.Конаржевський, М.М.Поташник, С.М. Сантурова, В.П. Сергеева, В.П. Симонов, М.С. Сунцов, Л.Фішман, Р.Х. Шакуров та інші вчені). Дослідження стосуються окремих аспектів розв'язання проблеми, таких як управління навчальною діяльністю учнів (В.П. Беспалько, Т.О. Дмитренко), проектування засобів управління (В.С. Безрукова, В.В. Костіна), формування культури управління (К.В.Яресько), управління навчальним закладом (Г.В.Єльнікова, Ю.А.Конаржевський, М.М. Поташник, С.М. Сантурова, В.П. Сергеева, Т.І.Шамова). На даному етапі розвитку педагогічної науки не вистачає комплексних досліджень

проблеми управління в освіті.

Робота виконана за планом НДР Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди.

Метою даної статі є розкриття взаємозв'язку стратегічного і перспективного управління процесом навчання студентів у вищому закладі освіти.

Результати роботи. Концептуальна ідея полягає у тому, що здійснення наступності між видами управління є підґрунтям забезпечення їх ефективності.

У статі прийнято такі визначення основних понять:

- управління - досягнення цілей через планування, організацію, керівництво, контроль;
- стратегічне управління — комплекс рішень та ідей з формулювання й використання стратегій, що ґрунтуються на правильних і далекоглядних прогнозах;
- перспективне управління - комплекс методів, шляхів, засобів, форм, що найбільше відповідають конкретним обставинам, забезпечують стратегічний успіх, передбачають майбутній розвиток.

Прикладом державного документа, в якому визначено мету, стратегію, стратегічні завдання, пріоритетні напрями і шляхи реформування освітньої галузі, є програма „Освіта» (Україна ХХІ століття). Аналіз показує, що Програма є засобом стратегічного і перспективного управління, причому взаємозв'язки між видами управління реалізовано в ній через обґрунтування пріоритетних напрямів. Сутність даних напрямів складає сукупність умов, що стосуються різних сторін освітньої галузі, а саме [1, с. 6-7]:

- реалізації зв'язків між дисциплінами на рівні міжпредметних понять (наприклад, у циклі дисциплін педагогічної спрямованості такими поняттями є навчання, виховання, розвиток, соціалізація, педагогічна система та ін.);
- широкому використанні загальнонаукових методів пізнання, а також підходів (серед методів, що знайшли повсюдне використання, є моделювання; серед підходів - системний, культурологічний, аксіологічний тощо);
- інтеграції теоретико-методологічних засад при вивченні циклів дисциплін навчального плану;
- інтеграції дисциплін на основі їх професійної спрямованості тощо.

Реальний процес самоуправляемого розвитку особистості (групи студентів, факультету, вищого закладу освіти) пов'язаний із синергетичним підходом, який описує процес розвитку як послідовність

адаптаційного та біфуркаційного етапів (адаптація — пристосування до змінних умов навколишнього середовища; біфуркація - роздвоєння, вітвлення; [6]). Адаптаційний екстенсивний самоуправляемий розвиток характеризується накопиченням кількісних змін: сприйняття студентами інформації, усвідомлення необхідності, можливості, технології засвоєння матеріалу дисциплін, що здійснюється під час сприйняття інформації у діалозі з викладачами та іншими студентами, а також у процесі самостійної роботи. Біфуркаційний етап розвитку пов'язаний з висуненням студентами проблеми, участю в її розв'язанні, прийнятті рішення, його впровадженні тощо. На даному етапі студент має зробити вибір; при цьому він використовує власний досвід, а також мислові операції аналізу, співставлення, порівняння, усвідомлення, синтезу. Якщо на етапі адаптації превалює пряме управління і співуправління на етапі біфуркації — самоуправління, що й веде до інтенсивного самоуправляемого розвитку. Завданням викладача є створення банку різноманітних творчих завдань, спрямованих на розвиток інтелектуальної сфери, а також комунікативних, рефлексивних, організаційних умінь.

Комунікативні вміння дозволяють студенту і викладачу здійснювати діалогічний тип навчання. Для того щоб цей тип навчання був розвиваючим

1. необхідністю формування у кожного студента потреби до вивчення дисципліни як певного етапу становлення його особистості;
2. застосуванням принципу природовідповідності, що вимагає врахування психофізичних особливостей як викладача, так і кожного студента;
3. зміною позиції викладача, який не тільки передає інформацію і контролює її засвоєння, але й організує процес спільної продуктивної діяльності зі студентами;
4. застосуванням у навчальному процесі особистісного досвіду студента як на заняттях, так і в позанавчальний час (наприклад, у науково-дослідній роботі);
5. культивуванням цінностей спільного досвіду, здобутого через використання діалогічних форм навчання;
6. орієнтацією змісту освіти на реалізацію його методологічної складової, що потребує навчання студентів методам проблематизації, планування, програмування, прийняття рішень, оцінювання здобутих результатів;
7. переорієнтацією навчального процесу у напрямі формування проблем самими студентами, знаходження шляхів їх розв'язання, усвідомлення результатів;

8. використанням у навчальному процесі перспективних завдань (на місяць, семестр, рік, увесь термін навчання).

З ідеєю особистісно орієнтованого підходу тісно пов'язана ідея інтегративності навчання, що проявляє себе у різних аспектах:

- культурологічній спрямованості всіх дисциплін навчального плану спеціальності, вивчення яких дає певний внесок у духовну, матеріальну та практичну складові культури людства;
- виявленні взаємозв'язків між дисциплінами, в тому числі у складі певних циклів (культурологічної, педагогічної, економічної, екологічної спрямованості);
- програми діяльності учня.

Традиційно діяльність викладача і студента ґрунтується на негативному зворотньому зв'язку, тому що при цьому зіставляється результат одного студента з результатом іншого. Позитивний зворотний зв'язок дозволяє зіставити результати, отримані студентом з його попередніми результатами і таким чином зафіксувати розвиток. Як правило, у складних системах, до яких відносяться і педагогічна система, застосовуються позитивні й негативні зворотні зв'язки. Т.І. Шамова та Т.М. Давиденко вважають, що критерій інтенсифікації саморозвитку має бути визначальним при оцінюванні результатів діяльності учня [5, с. 53]. Ми згодні з авторами і наголошуємо на тому, що позитивний зворотний зв'язок - це один з факторів, що забезпечує реалізацію перспективного управління в педагогічній системі. Дію цього фактору можливо зафіксувати за допомогою таких показників:

1. усвідомлення студентом значимості вивчаємої дисципліни для майбутнього спеціаліста в даній галузі знань і практичної діяльності;
2. усвідомлення студентом значимості вивчаємих способів діяльності для розв'язання проблем науки;
3. усвідомлення студентом можливості вивчення матеріалу дисципліни з точки зору наявних у нього знань, умінь, здібностей тощо;
4. потреба використати досвід, отриманий при вивченні конкретної дисципліни, в інших курсах;
5. потреба в реалізації навчально-творчої діяльності в процесі вивчення дисципліни;
6. потреба у розвитку конкретних умінь і навичок тощо.

Ідея позитивного зворотного зв'язку пов'язана з необхідністю застосування у вищій школі особистісно орієнтованого навчання й виховання, що ґрунтується на реалізації особистісно-діяльнісного підходу.

Відповідно до цього, особистість, яка перебуває у стані діяльності, є не об'єктом, а суб'єктом навчання, що й визначає її розвиток. Особистісно орієнтоване навчання у вищій школі характеризується такими ознаками:

Особливістю педагогічного управління є те, що реалізація функцій управління здійснюється в процесі спільної діяльності педагога й учнів. Між підсистемами існує прямий і зворотний зв'язок. Через прямий зв'язок здійснюється передача інформації; через зворотний - інформація про стан об'єкта управління. Крім того в системі можуть виникати незаплановані впливи (зовнішні, внутрішні), які порушують її функціонування. Прикладом незапланованих впливів у педагогічній системі є об'ява викладача про контрольну роботу, колоковіум, невідповідність студентів до роботи в аудиторії, погане самопочуття викладача або студента тощо. Очевидно, що у процесі управління необхідно здійснювати такий вплив на об'єкти управління, який міг би забезпечити оптимальний стан об'єкта управління з урахуванням різноманітних впливів.

При реалізації задач управління важливе значення має зворотний зв'язок (негативний, позитивний). На рис. 1 представлена структурна схема системи (С).

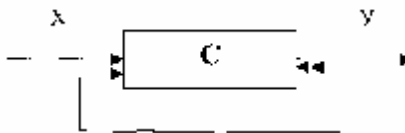


Рис. 1. Структурна схема системи (С) зі зворотним зв'язком.

Аналіз рис. 1 показує, що різниця між прямим і зворотним зв'язком полягає в тому, що прямий зв'язок забезпечує передачу інформації зі входу системи на її вихід, а зворотний - навпаки. Негативний зворотний зв'язок виконує стабілізуючу роль в системі, коли додатковий вплив діє у напрямку, протилежному основному впливу Х. Якщо додатковий вплив діє у тому ж напрямку, що й основний, зв'язок називається позитивним. У технічних пристроях (підсилювачах) позитивний зворотний зв'язок сприяє збільшенню коефіцієнта передачі. У педагогічній системі негативний зворотний зв'язок забезпечує зіставлення отриманих результатів діяльності з метою; при їх неспівпаданні педагог може здійснювати необхідну корекцію стосовно і науково-дослідних установ, новітніх, теоретичних розроблень та здобутків педагогів-новаторів тощо.

Стратегічним завданням реформування змісту освіти є

„орієнтація на інтегровані курси, пошук нових підходів до структурування знань як засобу цілісного розуміння та пізнання світу» [1, с. 11]. На жаль, дані положення стосовно процесу інтеграції не знайшли свого підтвердження та розвитку при розгляді в Програмі окремих видів освіти (вищої, післядипломної тощо). Лише одним із основних напрямів реформування військової освіти наголошено інтеграцію військової та цивільної освіти. На нашу думку, одним із аспектів реалізації взаємозв'язку між стратегічним і перспективним управлінням у вищому закладі освіти має бути саме інтеграція (між освітніми установами, з навколишнім середовищем, між дисциплінами навчального плану, між темами конкретної дисципліни тощо).

Проблема управління знайшла своє відображення в Програмі лише частково: вона згадується в основних шляхах реформування освіти як необхідність радикальної перебудови управління сферою освіти шляхом її демократизації, децентралізації, створення регіональних систем управління навчально-виховними закладами (с. 8). Ми вважаємо, що саме управління (педагогічне, соціальне) є одним з основних засобів реалізації взаємозв'язку між стратегічними планами, програмами держави та їх втіленням у педагогічний процес закладу освіти.

Проблема управління складними системами будь-якої фізичної природи є предметом розгляду в кібернетиці. Вченим-кібернетиком Л.П. Крайзмером розроблено визначення управління, що може бути застосовано у різних сферах: „Управління — це здійснення сукупності впливів на об'єкт, вибраних із множини можливих впливів, на основі програми управління та інформації про поведінку об'єкта і стан оточуючого середовища і спрямованих на підтримання або поліпшення функціонування об'єкта для досягнення заданої мети» [4, с. 196]. Перераховані функції реалізуються в системі управління, яка включає дві підсистеми. Перша реалізує функції управління; інша є об'єктом управління.

Отже, у Програмі „Освіта» (Україна XXI століття) відображено мету освіти, стратегію її реформування, пріоритетні напрями та шляхи, що є підставою для здійснення перспективного управління закладами освіти. Разом із тим, слід констатувати, що взаємозв'язок стратегічного і перспективного управління реалізовано в Програмі на підґрунті розгляду об'єктивного і суб'єктивного факторів; дія особистісного та людського факторів враховано недостатньо.

На нашу думку, фактор інтеграції суттєво впливає на функціонування системи освіти. Вчені стверджують, що на сучасному етапі розвитку педагогіки оптимізація педагогічного процесу тісно

переплітається з рішенням проблеми інтеграції [2, с. 17]. Філософи розглядають інтеграцію як процес і результат об'єднання. У Новому тлумачному словнику української мови є три терміни: інтеграція, інтегральний, інтеграційний [3, с. 193], причому інтеграція розглядається як процес об'єднання чого-небудь в єдине ціле; інтеграційний означає характеристику процесу об'єднання; інтегральний розглянуто як нерозривно зв'язаний, єдиний. У педагогічній теорії та практиці застосовується термін „інтегрований», що означає наявність інтеграції. Наприклад, загально-інженерна дисципліна „Прикладна механіка» є результатом інтеграції трьох дисциплін: „Опір матеріалів», „Теорія механізмів і машин», „Деталі машин»; інтегрованою є дисципліна „Соціальна педагогіка і соціальна робота» тощо. У педагогічних вищих навчальних закладах (Полтавському, Сумському) вивчаються такі дисципліни, як „Педагогіка та історія педагогіки», «Педагогіка та педагогічна майстерність», відповідно. Тобто, явище інтеграції не є поодиноким, воно розповсюджено у вищих закладах освіти. Вважається, що наявність інтегрованих дисциплін притаманна будь-якому університету.

У Програмі „Освіта» (Україна ХХІ століття) розгляду дії фактору інтеграції приділено значну увагу. Так, в основних напрямках реформування освіти (с.7) йдеться про необхідність здійснення органічної інтеграції освіти науки, активне використання наукового потенціалу вищих навчальних закладів:

1. зв'язку освіти з іншими сферами суспільного життя (відкритість системи освіти до оточуючого середовища);
2. забезпечення готовності людей до отримання освіти;
3. задоволення різних освітніх потреб людей;
4. досягнення нового рівня у змісті освіти;
5. навчання і виховання всебічно розвинутої особистості.

Вищевказані умови відображають дію різних факторів: перша і четверта — об'єктивного; третя і п'ята — суб'єктивного; друга — особистісного. Недостатньо відображено дію людського фактору, сутність якого полягає у підвищенні ролі та значення людини (учня, студента) в освітньому процесі, а також особистісного, що наголошує на необхідності мати особистісно спрямовану систему освіти.

Шляхи реформування освіти подано у загальному вигляді; пріоритетним названо розвиток гуманітарної сфери, що знайшло відображення у восьми положеннях Програми [1, с. 12], в той же час як природничо-математична сфера характеризується лише обов'язковістю

її вивчення у різних закладах, зв'язком з гуманітарною сферою, а також з життям.

Слід зазначити, що шляхи реформування освіти сформульовано неповно; вони не дозволяють глибоко розкривати особливості змісту, методів, форм діяльності педагогів і учнів.

У розділі Програми „Вища освіта» пріоритетні напрями реформування віддзеркалюють переважно об'єктивний фактор, а саме: прогнозування потреб в освіті, створення державної системи добору студентів, оптимізація мережі закладів, розширення можливості здобувати освіту, розроблення нових моделей вищої освіти, оновлення змісту освіти, застосування принципів гуманізації та демократизації тощо [1, с. 33-36]. Як показує аналіз, пріоритетні напрями не розкривають дії особистісного і людського факторів. Те ж саме можна зазначити стосовно шляхів реформування, із яких не витікають необхідні методи, засоби, форми та зміст діяльності. Характеризується природовідповідним педагогічним процесом, зміною позиції викладача на організатора спільної продуктивної діяльності зі студентами, що ґрунтується на їхньому досвіді, отриманому у різних видах робіт (пізнанні, науковому дослідженні), орієнтацією на застосування перспективних завдань, розв'язання яких передбачає вміння обґрунтувати проблему, висунути гіпотезу, знайти спосіб й отримати рішення.

Висновки.

1. Ідеї особистісно орієнтованого навчання, позитивного зворотного зв'язку пов'язані з проблемою інтеграції у змісті освіти, що проявляє себе у культурологічній спрямованості навчальних дисциплін, наявності циклових і міжциклових зв'язків, широкому використанню міжпредметних понять, загальнонаукових методів і підходів.
2. Опис процесу розвитку на основі синергетичного підходу дозволяє виділити два основні етапи діяльності — адаптаційний і біфуркаційний, спроектувати засоби управління екстенсивним самоуправляємим розвитком на етапі адаптації та інтенсивним самоуправляємим розвитком на етапі біфуркації.
3. Здійснення діалогічного виду навчання, забезпечення цілісності педагогічного процесу, використання ситуативної технології дозволяє сформулювати у студентів рефлексивну культуру, що є, на думку відомих учених Т.І. Шамової і Т.М. Давиденко, однією з головних ідей сучасної освіти.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших

проблем концептуальних засад реалізації взаємозв'язку стратегічного і перспективного управління процесом навчання у вищому закладі освіти.

Література

1. Державна національна програма „Освіта» (Україна XXI століття). - К: Райдуга, 1994.- 61с.
2. Дмитренко Т.О. Сучасний стан вирішення проблеми оптимізації педагогічного процесу / Проблеми інженерно-педагогічної освіти: Українська інженерно-педагогічна академія, 2001. - №1. - с. 14-18.
3. Новий тлумачний словник української мови. В 4 тт. Т.2. — Київ: АКОНІТ, 1999.- с.193.
4. Крайзмер Л.П. Кибернетика: Учеб. пособие для сельскохозяйственных вузов по специальности „Экономическая кибернетика». - М.: Экономика, 1977. - 277с.
5. Шамова Т.И., Давыденко Т.М. Управление образовательным процессом в адаптивной школе. - М.: Центр „Педагогический поиск», 2001. - 384с.
6. Словник іншомовних слів / Укладачі: С.М. Морозов, Л.М. Шкарапута. - Київ: Наукова думка, 2000. - 680с. - (Словники України).
7. Новейший философский словарь: 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Интерпрессервис; Книжный Дом, 2001. - 1218с.

Надійшла до редакції 17.12.2003р.

МЕТОДИ ТА ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Ревенко В.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються види лекцій, проводиться порівняльний аналіз їх ефективності. В роботі обґрунтовано переваги безупинної системи проблемно-розвиваючого навчання, за допомогою якої найбільш повно реалізується ідея розвитку творчих здібностей студентів.

Ключові слова: метод, форма, лекція, урок, студент.

Аннотация. Ревенко В.О. Методы и формы проведения лекционных занятий. В статье рассматриваются виды лекций, проводится сравнительный анализ их эффективности. В работе рассматриваются преимущества непрерывной системы проблемно-развивающего обучения, с помощью которой наиболее полно реализуется идея развития творческих способностей студентов.

Ключевые слова: метод, форма, лекция, урок, студент.

Annotation. Revenko V.O. Methods and forms of holding of lecture lessons. In the article the views of the lectures are esteemed, the comparative analysis of their efficiency is carried out. In activity are esteemed of advantage of a continuous system of problem-developing training, with the help by which one is fullest the idea of development of creative capacities of the students will be realized.

Keywords: method, form, lecture, lesson, student.

Постановка проблеми полягає у вивченні методів та форм проведення лекційних занять. Лекція у вищому навчальному закладі відіграє велику роль, що визначається відповідними метою і задачами. Поряд з іншими формами і засобами навчання, лекція носить не тільки

інформативний, але і навчальний характер. Її головним моментом є ознайомлення студентів з основним змістом предмета вивчення, головними ідеями і напрямками розвитку визначеної області науки.

Лекція вводить студентів у ту частину предмета, де встановлюють зв'язок із усіма видами навчальної роботи: практичними, семінарськими й іншими заняттями.

Конкретний зміст лекцій може бути різноманітним. Він повинен включати: виклад змісту визначеної області науки, аналіз історичних явищ, висвітлення шляхів наукових вишукувань, критику і наукову оцінку стану теорії та практики.

Вид лекції залежить від ряду факторів: логіки навчального процесу, змісту дисципліни, її місця в загальній системі підготовки студентів. Основними ознаками за якими класифікують лекції можна назвати наступні:

1. Логіка навчального процесу.
2. Стан видів і рівнів пізнавальної діяльності тих, кого навчають.

За однією групою ознак лекції поділяють на:

- навчально-програмні (вступні, звичайні, заключні);
- проблемні (у ході яких розкривається якась цілком визначена проблема);
- оглядові (використовувані в період підготовки студентів до державних іспитів або до захисту дипломних проектів);
- настановні (використовувані, в основному, у системі залікового навчання).

За іншою групою ознак виділяють лекції:

- пояснювально-ілюстративні;
- проблемні.

Робота виконана за планом НДР Харківської державної академії фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самостійні заняття є визначальною формою тому, що від їхньої якості, обсягу, цілеспрямованості цілком залежить рівень підготовки фахівців у вузі [6]. Проблемне навчання полягає у створенні перед студентом послідовності проблемних ситуацій, у дозволі цих ситуацій у процесі спільної діяльності викладача і студента при максимальній самостійності студентів і під направляючим керівництвом викладача [5]. Прийнято розрізняти чотири рівні проблемності [2]. Позитивний досвід організації проблемних лекцій є в Київському національному державному університеті й у багатьох вузах Росії (узагальнення цього досвіду викладається в [4 - 7]). Як впливає з цих джерел, побудова проблемної лекції повинна включати наступні етапи:

орієнтований, постановочний, пошуковий, настановний, етап реконструкції та заключний. З докладним викладом та інтерпретацією зазначених етапів на прикладі вивчення деяких розділів математики, фізики й інших курсів можна ознайомитися в ряді робіт [3 - 13].

Метою цієї роботи є розгляд ефективності пояснювально-ілюстративних і проблемних лекцій, проведення їхнього аналізу та порівняння.

Результати роботи. Для досягнення поставленої мети дослідження обрано метод аналізу різних типів побудови лекції.

Пояснювально-ілюстративні лекції

Досліджений матеріал полягає в приведених структурних різновидах лекцій при викладанні теоретичних знань.

У відповідності з традиційним підходом до проведення зазначених типів лекцій на них викладаються теоретичні знання та формуються способи, що випливають з теорії задачі, надаються засоби чи алгоритми їхнього вирішення, приводяться рішення цих задач. На наступних семінарських, практичних заняттях чи у процесі самостійної роботи студенти закріплюють теорію і вправляються в рішенні типових задач. Знання, задачі і «способи їхнього рішення вводяться на лекціях як уже відома інформація, що залишається тільки засвоїти і заборонити, а потім проконтролювати.

Активність студентів за цих умов може виявлятися лише в процесі сприйняття нової інформації, її запам'ятовування. Ця схема навчання не припускає участі процесів активного мислення студентів під час сприйняття лекції. Студенту залишається засвоїти результати розумової роботи викладача. Чи значить це, що студент на лекції пояснювально-ілюстративного характеру не міркує про предмет почутого і побаченого, не мислить? Ні, не значить. Деякі з них виявляють розумову активність. Незважаючи на це, під час лекцій пояснювально-ілюстративного характеру відсутнє більш-менш усвідомлене керування розумовою активністю студентів за рахунок розвитку професійного теоретичного і практичного мислення майбутнього фахівця, а значить елемент розвитку їхніх творчих здібностей є відсутнім.

У традиційної лекції є багато позитивних сторін. Крім того, що добре підготовлений викладач на відміну від підручника може знайти спосіб викладання адаптованого до даної аудиторії матеріалу, він передає студентам своє особисте ставлення до досліджуваних наукових положень. Особистість і авторитет викладача, його відношення до матеріалу, що викладається, часто відіграють важливу роль, коли мова йде про відношення до досліджуваної теми. Викладач виховує своєю особистістю,

своєю поведінкою.

Незважаючи на те, що традиційні лекції існують не одне століття, на сьогодні вони викликають багато дискусій як серед викладачів, так і серед студентів. Першим з дискусійних питань є питання про ступінь подробиці матеріалу, що викладається на лекції. Немає сумніву, що лекція повинна спонукати студентів до міркування, звертання до книги. Як цього домогтися?

Досвід показує, що студенти молодших курсів не вміють учитися, не знають, як домагатися розуміння навчального матеріалу, а нерідко просто не відрізняють розуміння від формального запам'ятовування слів, формулювань. Розуміння базується на знанні раніше вивчених положень.

Традиційна лекція вимагає, щоб нові положення викладалися докладно, доступно для розуміння і швидкого запам'ятовування студентами. У своєму конспекті їм варто записувати всі пояснення викладача, а викладач повинний так вибудовувати лекційний матеріал, щоб по можливості частіше звертатися до основних положень курсу, підкреслюючи їхню фундаментальність. Помічено, що студентам легше запам'ятати, ніж зрозуміти. Почасти таке відношення до матеріалу проковується рекомендаціями фахівців з педагогіки, які вказують, що запис лекції повинен бути коротким і відображати основні думки. Потрібно, однак, пам'ятати, що з фундаментальних дисциплін технічного профілю звичайно є навчальна література, у якій даються чіткі визначення і формули, то коли студент пропустить які-небудь місця лекції, то в нього є можливість їх легко відновити.

Пояснення ж лектора, якщо їх не зафіксувати, можуть пропасти безвісти. Тим часом пояснення досвідченого лектора такі, що після них студенту багато чого стає ясно.

Цінність цих пояснень може стати зрозумілою студенту лише тоді, коли він почне на самопідготовці міркувати над викладеним питанням, а якщо в конспекті зафіксовані тільки формули, користі від цього конспекту мало.

Далі розглянемо питання зворотного зв'язку на традиційній лекції. Коли лектор пояснює студентам матеріал, він завжди сподівається на те, що вони його розуміють, і матеріал засвоюється ними відразу безпосередньо на лекції. Однак, у дійсності інформація, яку одержують студенти на лекції, звичайно вимагає подальшого глибокого вивчення. Визначений ступінь засвоєння матеріалу під час лекції, звичайно, повинен бути (розуміння фактів, спостереження за математичними викладеннями). Для того, щоб домогтися такого розуміння, студенти повинні бути зосереджені, намагатися зрозуміти лектора, згадати положення, на які

він спирається, чому в першу чергу сприяє ведення конспекту. У цьому і полягає самостійна робота студента на традиційній лекції. Крім того, і сам лектор повинний спонукувати аудиторію до міркування, задаючи питання (риторичні чи потребуючі відповіді від слухачів). Добре, якщо в ході лекції студенти задають питання. Це оживляє лекцію, підвищує допитливість і загострює увагу студентів.

Незважаючи на те, що традиційна лекція в минулому зіграла велику роль у вузівському навчанні, проте вона має багато недоліків.

Головний недолік традиційної лекції - її монологічність. При монологічному способі впливу, що має місце на традиційній лекції, викладач і студенти знаходяться в нерівній позиції. Викладач виступає в ролі своєрідного генератора інформації, що задає зміст роботи студенту. Останній же може обмежитися лише рівнем активності, достатнім для підтримки в робочому стані органів слуху і зору.

Таким чином, студент виступає лише в ролі приймача інформації. Інакше кажучи, викладач є суб'єктом, а студент – об'єктом керування. У цих умовах викладач і студент не зв'язані загальною справою, кожний з них робить своє: викладач пред'являє інформацію, а студент її сприймає. Взаємодія носить суто зовнішній характер.

Необхідно відзначити, що за всіх часів досвідчені лектори не робили лекції суто монологічними. Вони, як правило, формують проблеми, задають питання аудиторії, іноді вислухають і коментують відповіді студентів. Однак такі випадки рідкі.

Частіше характерним для лекції є внутрішній діалог, в умовах якого лекція розгортається у формі «голосного мислення» чи «голосного думання» викладача, зверненого до аудиторії. За допомогою відповідних методичних прийомів (наприклад, проблемних і інформаційних запитань, висування припущень, їхнього підтвердження чи спростування, звертання до студентів «за допомогою» і т. ін.) викладач спонукує студентів до спільного пошуку істини, міркуванню, дискусії (яка може розгорнутися на наступному семінарі). Студенти в процесі внутрішнього діалогу з викладачем ставлять запитання в конспекті для наступного з'ясування їх на семінарі, у ході самостійної підготовки, консультації з викладачем або з іншими студентами.

Отже, традиційна лекція полягає, головним чином, у тім, що лектор розповідає і показує, а студенти слухають і записують. Ні часу, ні умов для самостійної роботи під час лекції в студентів немає.

У той же час, як зазначено в [6], «самостійні заняття є визначальною формою тому, що від їхньої якості, обсягу, цілеспрямованості цілком залежить рівень підготовки фахівців у вузі.

Основний шлях поліпшення лекції - подолання її монологічного характеру». Цього можна домогтися, зокрема, при проведенні лекції проблемного характеру.

Проблемна лекція

«Проблемне навчання полягає у створенні перед студентом послідовності проблемних ситуацій, у дозволі цих ситуацій у процесі спільної діяльності викладача і студента при максимальній самостійності студентів і під направляючим керівництвом викладача» - стверджує Матюшкін [5]. Прийнято розрізняти чотири рівні проблемності [2].

Перший рівень проблемного навчання - проблемний виклад навчального матеріалу. Сутність його полягає в тому, що створивши проблемну ситуацію, викладач дає не тільки кінцеве рішення проблеми, але і розкриває логіку руху до цього рішення, організовуючи кожен етап міркувань. Навчальна діяльність студентів спрямована при цьому на те, щоб уважно слухати, може бути брати участь у внутрішньому діалозі і відтворювати хід міркувань у конспекті. Такий спосіб передачі знань формує вміння бачити проблему. Однак, він не забезпечує досвіду пошукової творчої діяльності, не формує умінь самостійно осмислювати задачу, навички, рішення.

Другий рівень проблемного навчання - полягає в проблемному викладі матеріалу з наступним самостійним вирішенням студентами аналогічної проблемної ситуації. Від студентів потрібно не тільки вміння точно відтворювати проблему, гіпотезу і рішення, перевірити й оцінити результат, але і самим вирішувати аналогічні проблеми.

Третій рівень проблемного навчання полягає в тому, що викладач формує проблему, визначає шляхи пошуку її рішення, з'ясовуючи при цьому коло відсутніх знань.

Самостійна діяльність студентів спрямована на те, щоб аналізувати проблему, залучати раніше придбані знання і, використовуючи їх, установлювати внутрішньо-предметні та міжпредметні зв'язки. При цьому студент змушений розглядати велику кількість способів вирішення. Викладачу необхідно направляти діяльність студентів по потрібному руслу, допомагаючи їм оцінити коло відсутніх знань і шляхи їхнього пошуку. При повній реалізації третього рівня проблемності навчання студенти діють самостійно, викладач лише контролює їхнє рішення.

Четвертий рівень проблемного навчання має місце втім, випадку, коли викладач включає студентів у самостійний творчий пошук, створює такі проблемні ситуації (навчальні, професійні), що студент раніше не зустрічав. Студент самостійно формує проблему і вирішує її. Це найвищий рівень проблемного навчання - проблемне засвоєння нових знань.

Підготовка і реалізація проблемної лекції потребує від викладача специфічної психолого-педагогічної компетентності: знати теорію проблемного навчання, розуміти сутність і відмінні риси проблемної лекції у порівнянні з пояснювально-ілюстративною, володіти методичними прийомами добору й організації змісту проблемної лекції. Позитивний досвід організації проблемних лекцій є в Київському національному державному університеті й у багатьох вузах Росії (узагальнення цього досвіду викладається в [4 - 7]). Як випливає з цих джерел, побудова проблемної лекції повинна включати наступні етапи: орієнтований, постановочний, пошуковий, настановний, етап реконструкції та заключний. З докладним викладом та інтерпретацією зазначених етапів на прикладі вивчення деяких розділів математики, фізики й інших курсів можна ознайомитися в ряді робіт [3 - 13].

Добір навчального матеріалу, що включається до змісту лекцій проблемного характеру, повинний здійснюватися на основі оцінки значимості цього матеріалу в загальній структурі навчального предмета. Для проблемного викладу на лекції відбираються ті розділи, що у навчальному курсі є вузловими і складають основний зміст досліджуваної дисципліни й у той же час найбільш складними для засвоєння студентами.

Висновки. У зв'язку з вищевикладеним виникає проблема перебудови всього лекційного курсу. Не можна обмежитися простим «додаванням» однієї чи ряду проблемних лекцій з вузлових питань дисципліни до вже існуючих лекцій пояснювально-ілюстративного характеру.

Необхідно сполучити проблемні й інформаційні лекції і робити це таким чином, щоб інформаційні лекції підводили студентів до творчої роботи на проблемних лекціях або давали відповіді на виникаючі питання після роботи на черговій проблемній лекції.

Очевидно, інакше повинні будуватися лабораторно-практичні і семінарські заняття, а також самостійна підготовка студентів. Отже відмітною рисою проблемної лекції є те, що на ній створюється і загострюється проблемна ситуація. Завдяки цьому студенти усвідомлюють і приймають навчальну проблему. Саме в цьому вбачається основна задача вузівської лекції. Рішення ж прийнятої проблеми може здійснюватися як на лекції, так і на семінарських і практичних заняттях. Досвід показує, що тільки в такій безупинній системі проблемно-розвиваючого навчання найбільш повно реалізується ідея розвитку творчих здібностей студентів на лекціях. На закінчення необхідно відзначити, що при розгляді даної проблеми автор не претендував на повноту викладу поставлених питань.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших

проблем удосконалення методів та форми проведення лекційних занять.

Література

1. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія: підручник. - К.: Либідь, 1998. -560с.
2. Вербицкий А.А., Гарунов Н.Г., Михальский К.А. и др. Обучение в высшей и средней специальной школе: обзор информации. -М.: ВНИИВШ, 1982. Вып. 4.
3. Вергасов В.Н. Активизация мыслительной деятельности студентов в высшей школе. -К.: Вища школа, 1989. -214с.
4. Кривчикова Е.Д. Организация курса «Введение в специальность и основы самостоятельной работы» как комплексной учебной дисциплины. - Автореф. дис. канд. пед. наук. - К., 1989. - 23 с.
5. Матюшкин Н.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. -М.: Педагогика, 1982. -208с.
6. Махмутов М.Н. Теория и практика проблемного обучения. -Казань: Казанский госуниверситет, 1972. -7 с.
7. Методические разработки по использованию методов проблемного обучения. -Алма-Ата: Казахский госуниверситет, 1984. -54 с.
8. Низамов Р.А. Дидактические основы активизации учебной деятельности студентов. Казань, Казанский госуниверситет, 1975. -303 с.
9. Пути совершенствования самостоятельной работы студентов. Новосибирск, Новосибирский пединститут, 1984. -144 с.
10. Формы и методы активизации творческой деятельности студентов в процессе обучения. Петрозаводск: Карельский госуниверситет, 1985. -184 с.
11. Шашкин Г.А. Организационно-педагогические аспекты системы подготовки специалистов вузами физической культуры Российской Федерации в условиях реформы высшего образования. Автореф. дис... д-ра пед. наук. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. -48 с.
12. Штокман И.Г. Вузовская лекция. Практические советы по методике преподавания учебного материала. -К.: Вища школа, 1981. -152 с.
13. Эсаулов А.Ф. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов. Научно-методическое пособие. -М.: Высшая школа, 1982. -223 с.

Надійшла до редакції 20.12.2003р.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ СТОПЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Кашуба В.А., Сергиенко К.Н., Хабинец Т.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье предпринята попытка систематизации основных детерминант влияющих на формирование опорно-рессорной функции стопы школьников в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, младшие школьники, двигательная функция стопы.

Анотація. Кашуба В.О., Сергієнко К.М., Хабінець Т.О. Чинники, які впливають на формування рушійної функції стопи молодших школярів. У статті зроблена спроба систематизації основних детермінант, які впливають на формування опорно-рессорної функції стопи школярів в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, молодші школярі, рухова функція стопи.

Annotation. Kashuba V.A., Sergienko K.N., Khabinets T.A. The factors which influence on formation of impellent function of feet of younger schoolchildren. In article it was made an attempt of ordering of the basic determinants which influence on formation of supporting-spring function of feet of schoolchildren during physical training.

Key words: physical training, younger schoolchildren, impellent function of feet.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Развитие Украины как независимого государства предполагает утверждение национальной системы воспитания, в том числе и физического [11]. В настоящее время прежние формы и методы физического воспитания уже не могут обеспечить готовности жить и действовать в сложных условиях социальной конкуренции, выдвигающей новые требования к уровню здоровья и образу жизни современного человека.

В последние годы в Украине наблюдается парадоксальная ситуация — в то время как принят целый ряд правовых документов направленных на внедрение физической культуры в жизнь украинского народа, состояние здоровья и физическая подготовленность населения страны продолжает резко ухудшаться. Одной из причин возникновения таких негативных тенденций являются, с нашей точки зрения, особенности организации процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. Основанием для такого заключения выступают следующие факты: несовершенство программы физического воспитания в школе, не использование в практике физического воспитания инструментальных, видеокomпьютерных методов контроля за уровнем физического развития детей, оценки эффективности применяемых

физических нагрузок и степени их интенсивности, не согласованность нормативно-оценочной базы и др. [4].

Попытки разрешить эту проблему, предпринимаемые на протяжении последних десяти лет, не приводят к желательному результату. В первую очередь это связано с неадекватностью предлагаемых двигательных режимов и механизмов повышения уровня физического здоровья школьников.

Работа выполнена согласно плана научно-исследовательской работы кафедры кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины и Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта на 2001 – 2005 гг. по теме: 1.4.3. «Совершенствование биомеханических технологий рекреации и двигательной реабилитации с учетом возрастных особенностей геометрии масс тела человека», госрегистрация № 010U006351 УДК 612.766.1:796-05.

Целью исследования является изучение факторов влияющих на формирование двигательной функции стопы младших школьников.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы; педагогические наблюдения; опрос обследуемых [1], а так же методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Опорно-двигательный аппарат человека имеет множество функций, важнейшими из которых являются обеспечение опоры, защиты и движений тела. Стопа как один из важнейших органов прямохождения человека в условиях естественных локомоций выполняет не только функцию опоры, но и обеспечивает механизмы рессорных взаимодействий тела человека с опорной поверхностью.

Процесс развития опорно-двигательного аппарата школьников находится под влиянием различных факторов и подвергается определенным изменениям, в том числе и патологическим [2, 3, 5, 7].

Основываясь на данных специальной литературы, а также собственных исследованиях, нами были определены факторы, влияющие на состояние опорно-рессорной функции стопы школьников (рис. 1).

В работе хотелось бы остановиться на некоторых из них.

Наследственность, по мнению разных специалистов [2, 9, 12], является одним из факторов риска возникновения различных заболеваний стопы, однако этот вопрос освещен в специальной литературе недостаточно, что не дает возможность достоверно утверждать, что заболевания органов опоры имеют только наследственный характер.

Скорее всего, патологические процессы возникают при комплексном влиянии неблагоприятных факторов.

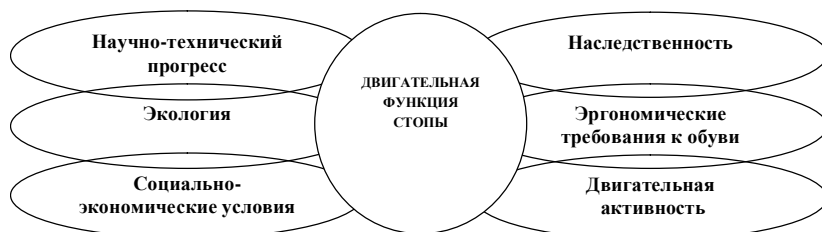


Рис. 1. Факторы, влияющие на двигательную функцию стопы человека

Эргономические требования к обуви. Ношение неудобной обуви всегда вызывает неприятные, а иногда болевые ощущения, сопровождающиеся возникновением потертостей, мозолей, микротрещин на поверхности стоп. Долговременное использование такой обуви может привести к серьезным морфофункциональным изменениям стопы и стать причиной возникновения различных заболеваний и травм.

Отечественная обувная промышленность не может в полной мере обеспечить покупателя качественной и недорогой продукцией. Многие родители, не понимая важности этого вопроса, приобретают дешевую, недоброкачественную детскую обувь, которая не отвечает никаким гигиеническим и эргономическим стандартам, и тем самым наносят определенный вред здоровью детей.

Одним из объективных критериев рациональной конструкции обуви является относительно равномерное распределение давления на поверхности стопы. На величину которого влияют высота каблука и опорная жесткость обуви.

Как известно, распределение нагрузки в здоровой стопе при стоянии соответствует соотношению: задний отдел 56%, передний отдел 44%. Ношение обуви с различной высотой каблука приводит к перераспределению нагрузок, действующих на передний и задний отделы стопы. В обуви с высотой каблука 2 см нагрузка между передним и задним отделом стопы распределяется равномерно. В обуви с высоким каблуком большая часть нагрузки падает на передний отдел стопы, что приводит к его перегрузке, а также изменяет характер ходьбы (уменьшается длина шага, угол разворота стоп и др.). Кроме этого ходьба на высоких каблуках увеличивает ударную нагрузку на межпозвоночные диски.

Под опорной жесткостью обуви понимается способность низа обуви «приформовываться» к стопе. Известно, что в первые дни носки

обуви часто появляются потертости поверхностей стопы и ощущения «жжения». В дальнейшем на внутренней поверхности стельки под головками плюсневых костей, пальцами, в области пятки образуются углубления, т. е. создается индивидуальное ложе для стопы, что обеспечивает более равномерное распределение давления по ее опорной поверхности и уменьшает удельное давление, благодаря чему исчезают неприятные ощущения.

Вес обуви — существенный показатель, влияющий на комфортные условия передвижения человека. При передвижении в тяжелой обуви затрачивается значительно больше усилий и энергии, чем при передвижении в легкой.

Двигательная активность, по мнению многих исследователей [2, 7], является одним из основных факторов, объективно характеризующих уровень физического состояния ребенка, выступая основой нормального развития его организма. Дефицит двигательной активности, ограничение возможностей школьного режима в первую очередь негативно влияют на физическое развитие, состояние здоровья и двигательную подготовленность младших школьников.

Двигательная активность определяет состояние сразу нескольких функций организма человека. Это биологическая потребность, удовлетворение которой в определенном объеме и качестве точно так же необходимо, как и любой другой, например, врожденной пищевой. Двигательная функция является основным внешним проявлением жизнедеятельности организма, включая мыслительную функцию мозга.

Поэтому программа по физическому воспитанию в школе должна предусматривать определенные формы организации занятий, которые могут в какой-то степени компенсировать дефицит двигательной активности детей, возникающего в современных условиях жизни и общеобразовательного процесса.

Определенный интерес представляют средства физического воспитания младших школьников, как один из основных факторов обеспечивающих нормальное функциональное развитие детского организма.

Основными средствами физического воспитания принято считать физические упражнения [8]. Чтобы определить характер и содержание физических упражнений, используемых в современной практике физического воспитания младших школьников, нами был проведен анализ программы для общеобразовательных учреждений «Основы здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи» [10].

Полученные данные, полностью подтверждают выводы, которые были сделаны [4] при анализе данного документа: учебный материал составлен на основе программы для детских спортивных школ, ориентированных, на задачи спорта высших достижений, а не физического воспитания учащихся; сложная техническая направленность программного материала; при формировании приоритетного материала полностью проигнорировано положение, согласно которому физическое воспитание должно за счет укрепления опорно-двигательного обеспечивать профилактику травматизма учащихся, а не способствовать ему и др.

Физические упражнения, представленные в школьной программе, образуют отдельные целевые группы (рис. 2), имеющие характерную двигательную направленность: гимнастические упражнения, вспомогательные, прикладные, специальные, подвижные игры, спортивные игры, легкоатлетические, плавание и др.



Рис. 2. Физические упражнения (ФУ), рекомендуемые программой физического воспитания для детей младшего школьного возраста

Анализ полученного материала позволил установить, что существующие средства физического воспитания младших школьников с позиции профилактики различных нарушений в основном направлены на формирование и закрепление навыка правильной осанки, и

профилактику ее нарушений. В то же время профилактике нарушений двигательной функции стопы школьников не уделяется достаточного внимания, хотя одной из причин возникновения деформаций позвоночного столба являются нарушения опорно-рессорной функции стопы, а плоскостопие занимает второе место среди наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата школьников.

Поэтому сложившаяся ситуация требует оптимизации существующей методики физического воспитания: включения в программу упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-рессорной функции стопы школьников с применением специальных средств, способных обеспечить ее контроль и профилактику возможных нарушений.

Выводы

Новые социальные, экономические и экологические условия, которые возникли в последнее время в Украине, требуют изучения целой системы педагогических воздействий и методических положений, которые обеспечили бы повышение работоспособности и улучшения здоровья детей.

Анализ литературных источников позволил установить, что проблема профилактики нарушений опорно-рессорной функции стопы у детей младшего школьного возраста нуждается в дальнейшей, научно обоснованной экспериментальной разработке. В первую очередь исследования должны быть направлены на изучение влияния средств физической культуры на процессы формирования опорно-рессорных свойств стопы детей школьного возраста с целью своевременного выявления возможных нарушений и их профилактики.

Изучение специальной литературы свидетельствует о значительной актуальности проблемы биомеханического обоснования методики диагностики и профилактики нарушений стопы. Подтверждением этому служит значительное число исследований по данной проблеме. Однако многие вопросы, касающиеся профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, на сегодняшний день изучены еще в недостаточной степени. В первую очередь это относится к диагностике и профилактике нарушений опорно-рессорной функции стопы, оценке состояния суставов и свойств мышечно-связочного аппарата нижних конечностей детей младшего школьного возраста.

Получение таких данных представляет значительный интерес для педагогики, возрастной физиологии и медицины, так как это позволит рассматривать процесс физического развития ребенка с учетом

направленного воздействия физических упражнений. Кроме того, экспериментальное обоснование биомеханического контроля опорно-рессорной функции стопы детей будет способствовать формированию правильной осанки школьников в процессе физического воспитания.

Дальнейшие исследования необходимо направить на изучение возникших в последнее время в Украине социальных, экономических и экологических условий, лимитирующих повышение работоспособности и улучшения здоровья детей.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 223с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. - С.10 - 48.
3. Брянчина Е.В. Своды стопы и их укрепление прыжковыми упражнениями в младшем школьном возрасте: Автореф. дис. ...к-та пед. наук : 13.00.04/ Российская гос. академ. физ. культуры. – М., 1997. - 22 с.
4. Булатова М.М., Литвин А.Т. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования //Физ. воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр.// Под. ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХХПИ, 2003. –№14.– С. 57 – 70.
5. Бычук А. Влияние геометрии масс тела на формирование осанки у школьников // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. С.С. Єрмакова. - Харків: ХХПІ, 2001. - №1. - С.51 - 58.
6. Кашуба В.А. Биомеханический контроль двигательной функции стопы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Зб. науч. тр. под ред. С.С. Ермакова. - Харьков:(ХХПИ), 2001. -№ 5. - С. 14 - 19.
7. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис ... докт. наук по физ. восп. и спорту. - Киев, 2000. – 44 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
9. Недригайлова О.В., Яременко Д.А. Развитие свода стопы у детей. // Ортопедия, травматология и протезирование. 1969., N 2., -С. 18-23.
10. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. – К.: Початкова шк., 2001 – 111 с.
11. Цьось А.В. Закономірності розвитку фізичної культури //Физ. воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр.// Под. ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХХПИ, 2003. –№13.– С. 65 – 73.
12. Kasperczyk T. Metody oceny postawy ciała (2000). Krakow.- SKRYPTOWENR 65.-179 р.

Поступила в редакцию 12.12.2003г.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ЗРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ

Внук Валентина, Приступа Евгений,

Приступа Татьяна, Болях Еугениуш

Высшая гуманитарно-экономическая школа, Бжег

Академия физического воспитания, Вроцлав, Польша

Аннотация. Установлены особенности влияния игровой терапии на параметры психической напряженности у детей-инвалидов зрения.

Ключевые слова: напряженность, инвалиды зрения, игровая терапия.

Анотація. Внук Валентина, Приступа Євгеній, Приступа Тетяна, Болях Єугеніуш.

Корекція психічної напруженості в дітей-інвалідів зору в процесі ігрової терапії.

Виявлено особливості впливу ігрової терапії на параметри психічної напруженості у дітей-інвалідів зору.

Ключові слова: напруженість, інваліди зору, ігрова терапія.

Annotation. Vnuk V., Pristupa Y., Pristupa T., Boliah Y. Correction of mental strength for children - invalids of vision during game therapy. The influence of the game therapy over the parameters of the psychical strain of the children with the sight disability was discovered.

Key words: strain, sight disability, game therapy.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Зрительный анализатор играет одну из наиболее важных функций в эффективном обеспечении жизнедеятельности человеческого организма, выполняя координирующую роль в моторных действиях, корригируя механизмы поддержания равновесия во время локомоций и в статических позах. Согласно научных данных, около 80% информации, поступающей из внешней среды, человек получает при помощи зрительного анализатора [3, 5, 6]. Именно поэтому полная или частичная потеря зрения является одной из наиболее тяжелых форм инвалидности, которая отрицательно влияет как на соматическую, так и на психическую сферы жизнедеятельности человека. Так, согласно данных Национального королевского Института для слепых в Осло (Норвегия), все без исключения дети с врожденной слепотой значительно медленнее развиваются на протяжении первых трех лет жизни по сравнению с их здоровыми сверстниками (Цит. за 5). Исследования, проведенные в школе для слепых в городе Петкинс (США), подтвердили данные о существенном замедлении психофизического развития слепых учащихся по сравнению со здоровыми ровесниками [5]. Специфический образ жизни и особенности резко ограниченной двигательной активности слепых являются причиной чрезмерной напряженности мышц, формируя при этом неправильную осанку. Нередко у слепых детей проявляются

неадекватные формы моторики, среди которых различают: выразительные колебания туловища вперед-назад, вправо-влево, а также чрезмерно частый перенос массы тела с одной ноги на другую; отсутствие ритмического сгибания предплечий во время ходьбы, ходьба на прямых ногах; присутствие защитных движений, направленных на локализацию и преодоление препятствия: чрезмерное поднимание ног во время ходьбы, ходьба без отрывания стоп от поверхности пола, отклонение туловища назад во время ходьбы или выставление перед собой рук [3, 5, 6]. Функциональные возможности инвалидов зрения в значительной мере зависят от степени утраты зрения, а также от времени его наступления. В процессе занятий двигательной активностью или спортом у инвалидов зрения формируются компенсаторные механизмы восприятия внешней информации за счет целенаправленного совершенствования слухового и тактильного анализаторов. Установлено, что инвалиды зрения более точно воспринимают и анализируют проприоцептивную информацию [3, 5, 6]. Характерными в этом отношении могут быть данные, полученные Н. Байкиной и Д. Силантьевым [1], в которых показано, что сложнокоординационные точностные движения (метания мячика в цель на звуковой сигнал) у слабовидящих детей реализуются на значительно более эффективном уровне, по сравнению с их здоровыми сверстниками, выполняющими это же действие в специальных очках. Это свидетельствует о том, что у слабовидящих детей оптимизируется преимущественно взаимосвязь между слуховым и двигательным анализаторами, что и обеспечивает лучшую ориентацию на слуховые сигналы.

В значительном количестве научных публикаций подчеркивается, что кроме формирования компенсаторных механизмов, направленных на оптимизацию взаимосвязи слухового и тактильного анализаторов с двигательным, существует ещё один путь формирования приспособительных реакций инвалидов зрения, а именно значительное развитие двигательных качеств, способных в определенной степени компенсировать утрату зрения [3, 5, 6]. Экспериментальные исследования подтверждают гипотезу о том, что инвалиды зрения, имеющие лучшую физическую подготовленность, могут более эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды [5, 6].

Характерной особенностью инвалидов зрения является более длительный процесс овладения двигательными умениями и навыками по сравнению со здоровыми людьми. Это объясняется не только ограниченностью зрительной информации о содержании и структуре двигательного действия, невозможностью копировать движение, но и

также страхом перед неизвестными трудностями, и, как следствие – чрезмерной психической напряженностью, что обуславливает нарушение кинематических и динамических характеристик движения. Именно этими факторами объясняется высокая степень невротичности, склонность к недостатку веры в собственные возможности у инвалидов зрения, описанные ещё в 1957 году английским учёным Мренбергом [5].

Наиболее оптимальными средствами и методами формирования компенсаторных приспособлений инвалидов зрения являются спортивные и подвижные игры, адаптированные к психофизическим особенностям данной нозологии [2, 9]. Большой популярностью среди инвалидов зрения пользуются такие спортивные игры как голбол, ролбол, торбол, настольный теннис, футбол. Во всех этих играх мяч должен иметь звуковой сигнализатор, который ориентирует спортсменов о месте пребывания и направлении перемещения мяча в пространстве [2, 8]. Кроме спортивных игр, значительной эффективностью в процессе формирования таких жизненно важных функций, как пространственная и временная ориентация инвалидов зрения, отличаются также подвижные игры и забавы. Перечисленные средства характеризуются, кроме утилитарного развития психофизических качеств, ещё и повышенным интересом со стороны занимающихся, что, безусловно, влияет на формирование мотивации к постоянным занятиям спортом и двигательной активностью. Недостаточное количество научных исследований, определяющих влияние подвижных игр и забав на организм инвалидов зрения, существенным образом снижает эффективность методики формирования адаптационных процессов, компенсирующих недостатки зрительной информации в процессе реализации двигательной деятельности.

Работа выполнена согласно научных программ Академии физического воспитания (Вроцлав, Польша).

Цель работы: исследование адаптационных реакций организма инвалидов зрения в процессе игровой терапии на основе одновременного изучения параметров пульса и моторных действий.

Материал и методы исследований. Исследования адаптационных реакций организма инвалидов зрения на игровую нагрузку были реализованы на группе мальчиков 13-14 лет, учащихся специализированной школы-интерната, в составе 10 учеников. Шесть из них, согласно общей медицинской классификации в спорте инвалидов, относились к 1 классу, а четыре – ко второму классу. Уровень физического развития и физической подготовленности у группы обследуемых удовлетворительный. Все ученики допущены к регулярным занятиям

физическим воспитанием.

Адаптационные реакции на двигательную деятельность в процессе игровой терапии регистрировались с помощью телеметрического комплекса серийного производства “Спорт – 4”, позволяющего регистрировать пульс телеметрическим способом одновременно у четырех занимающихся. Для полноценной качественной характеристики игровой деятельности, одновременно с регистрацией пульса, велась синхронная видеосъемка [9]. Материалы исследований классифицировались согласно величины пульса и характера двигательной деятельности. Для получения сравнительных характеристик эффективности влияния игровой терапии, исследования проведены на протяжении месяца занятий трижды: в начале (на первом игровом занятии), в середине и в конце (на последнем занятии) эксперимента. В качестве игрового материала использовались подвижные игры без предметов, а также игры со специальными мячами, имеющими звуковые сигнализаторы. Исследования проводились на двенадцати занятиях на протяжении месяца (по три занятия в неделю).

Кроме исследования адаптационных реакций на игровую деятельность в естественных условиях, были изучены приспособительные реакции учеников в модельных экспериментах.

С традиционной точки зрения, игровая деятельность в теории спорта и физического воспитания рассматривается как физическое взаимодействие субъектов [3, 6]. В тоже время, отличительной чертой деятельности человека является активное взаимодействие с внешними факторами с помощью внутренних механизмов жизнедеятельности [3, 6].

Эффективность игровой деятельности зависит не только от уровня развития моторики, но также и от своевременного восприятия и адекватной переработки информации. В свою очередь, быстрота и адекватность восприятия и принятие решения зависят от состояния и уровня подготовленности человека. Информационный аспект игровой деятельности включает в себя следующие составные части: восприятие важных сигналов внешней среды, анализ полученной информации (в сравнении с предыдущим опытом), выбор и принятие решения, и, наконец, реализацию этого решения в соответствующих двигательных действиях [3].

Экстремальность деятельности инвалидов зрения во время игротерапии детерминируется усложненными условиями восприятия информации, принятия решений и их реализации в двигательных действиях в связи со значительной изменчивостью ситуаций,

пространственных и временных ограничений, и, что более существенно, недостаточным количеством воспринимаемой информации. Всё это усложняет оценку игровой ситуации инвалидом зрения, и, в конечном итоге, существенно повышает психическую напряженность. Большое влияние игровой терапии на организм невидящего школьника детерминировано не только интенсивностью двигательных действий, а также нервно-эмоциональным напряжением стрессорных влияний (элементы риска) и необходимостью переработки информации. Как видно из данных, представленных в табл. 1, адаптационные реакции организма на игровую деятельность характеризуются существенным разбросом параметров пульса.

Таблица 1

Параметры пульса у школьников-инвалидов зрения в процессе игровой деятельности

Вид двигательной деятельности	Пульс за 10 секунд
Ходьба во время разминки	12-19
Бег во время разминки	15-27
Стояние во время игры	16-27
Двигательные действия в игре	23-34
Принятие решения в игре	22- 34
Ходьба в паре с партнером	13-19
Ходьба к цели без партнера	15-23
Бег в паре с партнером	16-23
Бег до цели без партнера	19-29

Приведенные в таблице данные свидетельствуют, что один и тот же вид двигательной деятельности (например ходьба), реализованный в различных условиях, приводит к различным адаптационным изменениям пульса. Так, пульс во время ходьбы на разминке не превышал 19 ударов за 10 секунд, также как и во время ходьбы в паре с партнером во время игровой терапии. Но уже ходьба к звуковой цели без партнера во время игровой деятельности реализовалась на фоне пульса 15-23 удара за 10 секунд. Максимальное стрессорное воздействие на организм занимающихся во время игровой терапии имеют два вида действий: реализация двигательных действий и принятие решения, когда двигательная деятельность, или операционный состав деятельности есть незначительный. Ориентация в пространстве и времени, восприятие и переработка информации, принятие решения и его реализация в условиях игровой деятельности усложнены очень подвижным эмоциональным фоном. Следует подчеркнуть, что многократная смена контрастности эмоций в процессе игровой терапии, во многом предопределяется

сложностью восприятия слуховой и тактильной информации, и формированию только исходя из этой информации образа программы-модели ответного действия. Психическая напряженность и контрастность, характерные для игровой терапии инвалидов зрения, нередко приводят к эмоциональным расстройствам, которые, в свою очередь, вызывают понижение психофизической надежности и адекватности восприятия и отображения информации, реакций, отрицательно влияют на общую эффективность. В ходе наших исследований было зафиксировано 7 случаев отказа со стороны учеников от продолжения игровой деятельности.

Таким образом, проведенные исследования позволяют в структуре влияний, определяющих типы адаптационных реакций, выделить два главных компонента: а) компонент физической напряженности игровой терапии, называемый операционным составом; б) компонент психической напряженности, в состав которого входят процессы восприятия и переработки информации, принятие решения, а также очень подвижный эмоциональный фон.

Для изучения адаптационных реакций во время принятия решения был проведен модельный эксперимент, суть которого состояла в регистрации параметров пульса при выполнении строго определенных заданий: а) один игрок по сигналу исследователя должен бросить (прокатить) мяч для гольфа с расстояния 10 метров в ворота шириной 5 метров, обороняемые другим игроком. Направление броска определял исследователь; б) тоже самое, но только через 2-3 секунды после первого броска нападающий игрок бросал другой мяч, а обороняющийся игрок должен был отбить два мяча. В ходе исследований каждый игрок выполнял по 5 заданий а) и б), после чего следовала смена ролей. Данные модельного эксперимента отображены в табл. 2.

Таблица 2

Адаптационные реакции игроков в модельных экспериментах (n = 10)

Вид эксперимента	Атакующие игроки (пульс за 10 секунд)	Обороняющиеся игроки (пульс за 10 секунд)
а) эксперимент с одним мячом	15–17 уд/10сек	19–24 уд/10 сек
б) эксперимент с двумя мячами	15–18 уд/10 сек	21–27 уд/10сек

Принятие решения является важным регулятором игровой деятельности. Естественно, оно осуществляется под влиянием мотивов, которые определяют характер восприятия и анализа информации, принятие на этой основе решения и его реализацию. Как видно из

параметров адаптационных реакций, мотивация игровой деятельности носит альтернативный характер. Обороняющиеся игроки имеют более высокие показатели пульса по сравнению с игроками атакующими. Это свидетельствует о том, что действия обороняющегося игрока характеризуются более выраженной напряженностью, обусловленной дефицитом информации о намерениях противника куда и как будет реализован бросок мяча, неопределенным моментом начала действия, дефицитом времени для принятия решения и т.д. Именно такие факторы являются решающими для психо-тактической альтернативы, которая определяет разницу между субъективным отражением действительности и объективными возможностями успешных ответных действий.

Как видно из данных табл. 2, максимальный уровень психической напряженности характеризует деятельность обороняющегося игрока во втором эксперименте, где он должен отбить два мяча. Именно этим объясняются особенности протекания притязательно-возможностной мотивационной альтернативы, которая характеризуется внутренними противоречиями игрока между уровнем его притязаний и сомнениями в собственных возможностях. Следует подчеркнуть, что уровень притязаний является динамичным. Он может изменяться в процессе игровой деятельности в зависимости от многих факторов: результативности действий, состояния подготовленности и т.д. Альтернативность мотиваций повышает напряженность игровой деятельности, углубляет неадекватность восприятия своего состояния. Антагонизм мотивационных альтернатив усиливается специфическими игровыми условиями деятельности инвалидов зрения стрессорными конфликтностями: знаково-содержательной, чувственно-визуальной и предвосхитительно-реальной [4]. Знаково-содержательная конфликтность характерна внешнему проявлению деятельности противника, стремлению спрятать истинное намерение своих действий. Чувственно-визуальная конфликтность определяется разнонаправленностью влияния на анализаторы. Например, слуховой анализатор свидетельствует об одном характере действий, а двигательный о другом. Предвосхитительно-реальная конфликтность характерна расхождениями между предварительно намеченными действиями и реальным содержанием игры. Важной особенностью занятий игровой терапией школьников-инвалидов зрения является способность к приспособлению до специфических требований, выдвигаемых напряженной деятельностью в процессе игры. Известно, что резистентность организма повышается при наличии стрессов, которые требуют оптимального повышения расходования энергетических

субстратов, усиления координированности функционирования систем обеспечения, преимущества процессов возбуждения над процессами торможения, то есть фактически всех имеющихся неспецифических механизмов синдрома поисковой активности, которые определяют каждую деятельность, обусловленную целью, мотивами, индивидуальными особенностями инвалида зрения и т.д.

Заданием психолого-педагогических воздействий в этом направлении является выработка толерантности к эмоциональному стрессу, который вызывается максимальной общей напряженностью игровой деятельности. В таблице 3 представлены параметры адапционных реакций невидящих школьников на протяжении месяца занятий игровой терапией.

Таблица 3

Параметры пульса у школьников-инвалидов зрения на протяжении месяца

Вид игровой деятельности	Пульс за 10 секунд - 1 этап	Пульс за 10 секунд - 2 этап	Пульс за 10 секунд - 3 этап
Ходьба на разминке	12-19	12-18	11-17
Бег на разминке	15-27	14-27	14-24
Стояние во время игры	16-27	14-27	14-25
Двигательные действия в игре	23-34	22-32	22-31
Принятие решения в игре	22-34	22-29	22-28
Ходьба в паре с партнером	13-19	13-18	13-18
Ходьба к цели без партнера	15-23	13-22	13-21
Бег в паре с партнером	16-23	16-22	17-23
Бег без партнера	19-29	19-27	18-24

Как свидетельствуют данные, приведенные в табл. 3, психоэмоциональная напряженность невидящих школьников в процессе месячных (3 раза в неделю) занятий подвижными играми имеет тенденцию к снижению практически во всех видах действий. Наиболее существенное снижение напряженности деятельности наблюдается в самостоятельных действиях игроков, например в беге без партнера. Эти факты могут свидетельствовать о том, что игровая терапия существенным образом влияет на формирование адапционных преобразований, способствующих адекватным компенсаторным приспособлениям организма невидящих школьников к ориентационным действиям в пространстве и времени.

ВЫВОДЫ

1. Ориентация в пространстве и времени, восприятие и переработка информации, принятие решения и его реализация

школьниками-инвалидами зрения в процессе игровой терапии усложнены очень подвижным эмоциональным фоном. Психическая напряженность и контрастность, характерные для игровой деятельности инвалидов зрения, нередко приводят к эмоциональным расстройствам.

2. В ходе телеметрических исследований пульса во время игровой терапии в структуре влияний, определяющих типы адаптационных реакций, выделено два главных компонента: а) компонент физической напряженности (собственно двигательные действия); б) компонент психической напряженности, в состав которого входят процессы восприятия и переработки информации, принятие решения на очень подвижном эмоциональном фоне.

3. Установлено, что адаптационные реакции игроков реализуются через механизмы мотивационных альтернатив, главными из которых являются психо-тактическая и притязательно-возможностная альтернативы.

4. Адекватная игровая терапия существенным образом влияет на формирование положительных адаптационных преобразований, способствующих компенсаторным приспособлениям организма невидящих школьников к ориентационным действиям в пространстве и времени.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем коррекции психической напряженности у детей-инвалидов зрения в процессе игровой терапии.

Литература

1. Байкіна Н., Силантьев Д. Дослідження просторової орієнтації школяр в при метанні малого м'яча в ціль (у нормі патології) // Молода спортивна наука України: 36. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 4. – Л., 2000. - С. 287-289.
2. Bolach E. Sportowe gry zespołowe w usprawnianiu niewidomych i niedowidzących. - Wrocław: AWF, 1999. - 248 s.
3. Dziedzic J., Remplewicz J. Kultura fizyczna w szkołach I zakładach dla niewidomych i niedowidzących. - Warszawa: WsiP, 1980. - 250 s.
4. Келлер В., Платонов В. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: УСА, 1993. - 270 с.
5. Maszczak T. Wychowanie fizyczne i sport dzieci specjalnej troski. - Warszawa: AWF, 1985. - 143 s.
6. Orzech J., Sobiecka J. Sport osob niepełnosprawnych. – Krakow: AWF. – 1989. – 255 s.
7. Prystupa E. Pedagogical aspects of using popular folk active games in the educational process in the physical training // Human movement, AWF Wrocław, 2002. - N 2. - P. 32-36.
8. Приступа Е., Болях Е. Спортивные игры в программах Паралимпийских Игр // Praca zbiorowa pod red. Teresy Sochy Problemy dymorfizmu płciowego w sporcie. - Katowice: AWF, 2002. - S. 360-366.
9. Приступа Е., Бік О., Левків В. Синхронна реєстрація пульсу, частоти дихань та

соматичних функцій під час ігрової діяльності у дітей // Актуальні проблеми фізичного виховання: Тези доповідей Всеукр. наук. конф. - Донецьк, 1995. - С. 77-78.

Надійшла до редакції 11.12.2003р.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ПОД ВЛИЯНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ КАРДИОХИРУРГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИИ

Вольницька-Слежинська А., Слежинський Я.

Политехника Опольска,

Академия физического воспитания в Катовицах

Аннотация. Болезни сердца и системы кровообращения относятся к наиболее часто встречающимся болезням цивилизации, которые вызывают более 51,2% смертельных исходов у людей среднего и старшего возраста. Целью исследований была проверка результативности двигательных упражнений и физических процедур в процессе лечения пациентов после кардиохирургических операций, применяемых в раннем периоде постклинического лечения (санаторного этапа реабилитации).
Ключевые слова: сердце, система кровообращения, реабилитация, двигательные упражнения, физические процедуры.

Анотация. Вольницька-Слежинська А., Слежинський Я. Толерантність до фізичних навантажень під впливом рухових вправ у хворих після кардіохірургічних операцій. Хвороби серця і системи кровообігу відносяться до найбільш широко розповсюджених хвороб цивілізації, що викликають більш 51,2% смертельних випадків у людей середнього і старшого віку. Метою досліджень була перевірка результативності рухових вправ і фізичних процедур у процесі лікування пацієнтів після кардіохірургічних операцій, застосовуваних у ранньому періоді постклінічного лікування (санаторного етапу реабілітації).

Ключові слова: серце, система кровообігу, реабілітація, рухові вправи, фізичні процедури.

Annotation. Wołczyńska-Słojczyńska A., Słojczyński J. Tolerance to exercise stresses under influence of motorial exercises for the ill ambassador cardiological of surgical operations. The main objective of the study was to evaluate the effectiveness of the rehabilitation process in patients after cardiac surgery. The results obtained confirmed the positive effect of complex rehabilitation especially in physical fitness. The improvement in cardio-respiratory capacity of patients enables then the return to an active social, family and work life.

Key word: cardiological therapy, cardiac surgery, physical fitness.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Болезни сердца и системы кровообращения относятся к наиболее часто встречающимся болезням цивилизации, которые вызывают более 51,2% смертельных исходов у людей среднего и старшего возраста. Преобладает артериальная гипертензия (44,9%) и ишемическая болезнь сердца (ИБС) (25,1%).

К факторам, наиболее опасным для развития коронарной болезни сердца относятся курение и питание богатое жирами.

Важную профилактическую и лечебную роль играет регулярная физическая активность, уменьшающая угрозу болезни. Об этом свидетельствует тот факт, что лица двигательного активного ведут более здоровый образ жизни.

Чтобы устранить причину недомогания не всегда достаточно фармакологических средств либо урегулированного способа жизни. Иногда необходимы кардиохирургические операции, например имплантация митрального или аортального заслонка, сквозькожная пластическая операция венечных сосудов, имплантация аорто-венечных соединений. После операций больные подвергаются кардиологической реабилитации, целью которой является улучшение кровообращения и дыхания, а также достижение адаптации к физическим нагрузкам.

При программировании кардиологической реабилитации очень полезна классификация работоспособности с нагрузкой согласно тестом Американского общества лечения сердца (American Heart Association), которые учитывают пол и возраст больных. Располагая данными работоспособности пациента нагрузке в виде максимального потребления кислорода (мл/кг/мин), можно легко получить метаболический эквивалент (МЕТ). Он всегда должен лежать в основе квалифицирования пациентов не только к соответствующей модели реабилитации, но также для текущей оценки их функционального состояния. Важным является внедрение ранней кардиологической реабилитации, сразу после ликвидации боли и других послеоперационных осложнений.

Работа выполнена согласно научных программ Академии физического воспитания.

Цель исследования

Целью исследований была проверка результативности двигательных упражнений и физических процедур в процессе лечения пациентов после кардиохирургических операций, применяемых в раннем периоде постклинического лечения (санаторного этапа реабилитации).

Материал и методики исследования

Кинезитерапевтический и реабилитационный процессы были реализованы на основе определения работоспособности с нагрузкой у кардиологических пациентов и проходили под строгим медицинским контролем. С помощью листов осмотров больных, которые проходили лечение на II Отделении кардиологической реабилитации Верхнесилезского центра реабилитации, в 1995-1996 гг. анализу был подвергнут 421 пациент кардиологии (245 мужчин и 176 женщин) в

возрасте 27-75 лет. Больше всего пациентов находилось в возрастном диапазоне 40-70 лет (89,1%). Следует подчеркнуть, что средний возраст мужчин и женщин был почти одинаков (около 54 лет). Таким образом, группы были однородные, сравнимые в возрастном отношении. Пациенты были подразделены на декадные возрастные группы: 27-40 лет, 41-50 лет, 51-60 лет и 61-75 лет (таб. 1, 2).

Таблица 1

Количество и возраст обследуемых кардиологических пациентов

Пол	Количество	Возраст	Средний возраст	Станд. отклонение
Мужчины	245	27-74	54,3	9,9
Женщины	176	28-75	54,0	9,7
Вместе	421	27-75	54,2	9,8

Таблица 2

Возрастные группы кардиологических пациентов

В о з р а с т	М у ж ч и н ы		Ж е н щ и н ы		В м е с т е
	п	%	п	%	
2 7 - 4 0	1 7	5 3 , 1	1 5	4 6 , 9	3 2
4 1 - 5 0	6 5	5 7 , 5	4 8	4 2 , 5	1 1 3
5 1 - 5 0	8 9	5 6 , 7	6 8	4 3 , 3	1 5 7
6 1 - 7 5	7 4	6 2 , 2	4 5	3 7 , 8	1 1 9

Исследуемые пациенты были сгруппированы по видам реализованных операций, т.е. аортально-венечные соединения, имплантация митральной или аортальной заслонки, а также другие кардиохирургические процедуры.

Кардиохирургические процедуры знаменательно дифференцировали женщин и мужчин; среди мужчин преобладали аорто – венечные соединения (55,1%), а у женщин – другие кардиохирургические операции (40,3%) и имплантации митрального клапана (29%) (таб. 3). Похожая дифференциация кардиохирургических процедур имеет место также при других научных исследованиях. Таким образом, можно исследовать восприимчивость к кардиологическим заболеваниям женщин и мужчин. Программируя процесс кардиологической реабилитации, следует таким же образом дифференцировать реабилитационные процедуры.

Интересными по нашему мнению являются данные, связанные с образовательным цензом (таб. 4), так как часто упоминается о том, что кардиологические дисфункции это заболевания директоров. На самом деле преобладали пациенты, со специальным или средним образованием.

Четко обнаружилась дифференциация в образовании: у мужчин преобладало специальное образование (41,2%), среднее (36,3%) и частично высшее (17,2%), в то время как у женщин - среднее (36,4%), специальное (30,7%) и начальное (25,6%).

Таблица 3

Виды кардиологических операций

Вид операции	Символ	Мужчины		Женщины		Вместе
		n	%	n	%	
Соединение аорто-венечное	CABG	135	55,1	33	18,7	168
Имплантация митрального клапана	MVR	15	6,1	51	29,0	66
Имплантация аортального клапана	AVR	43	17,6	21	11,9	64
Другие операции кардиохирургические	OCO	52	21,2	71	40,3	123

$\chi^2 = 83,0; p \leq 0,001$

Таблица 4

Общеобразовательный ценз кардиологических пациентов

Образование	Мужчины		Женщины		Вместе
	n	%	n	%	
начальное среднее	13	5,3	45	25,6	58
специальное	101	41,2	54	30,7	155
среднее	89	36,3	64	36,4	153
высшее	42	17,2	13	7,4	55

$\chi^2 = 41,1; p \leq 0,001$

В качестве методики исследований приняли стандартную систему реабилитации применяемую в Верхнесилезском центре реабилитации (ВЦР) „Рэпты” (Górnośląskie Centrum Rehabilitacji „Repty”). Прежде чем начать реабилитацию, т.е. на второй день пребывания в центре, пациенты проходили функциональный тест с нагрузкой на движущейся беговой дорожке. Проводились субъективные и объективные исследования, а также запись кривой ЭКГ и измерение артериального давления крови в состоянии покоя. Функциональный тест с нагрузкой выполнялся также после 23 дней занятий. Рекомендацией для функциональной пробы с нагрузкой была диагностика болезни ишемии миокарда, оценка физической работоспособности у кардиологических больных.

Условием допущения пациента к функциональной пробе с нагрузкой было отсутствие у него относительных или безусловных противопоказаний.

Существенным фактором являлась соответствующая подготовка пациента в период предшествующий функциональным исследованиям.

Требовалось, чтобы пациент по возможности не употреблял лекарств, влияющих на систему кровообращения, напр. β -блокаторов, антиаритмических средств, нитратов.

В день проведения испытания с нагрузкой было запрещено пить кофе, крепкий чай, курить сигареты. Рекомендовалось, чтобы пища принималась примерно за 2 часа до пробы с нагрузкой.

Проба с нагрузкой выполнялась в дополуденное время на движущейся беговой дорожке фирмы „Quinton 3000” по методике Бруса, которая содержит 5 - градусную шкалу нагрузки. Применялась модель А протокола Бруса, согласно которой пациент подвергался испытанию с постепенно возрастающей нагрузкой каждые три минуты. Функциональная проба начиналась с трехминутной нагрузки со скоростью перемещения ленты движущейся беговой дорожки 2,8 км/час и углом наклона 10°. Каждый раз по истечении минуты записывалась частота пульса. Получение зачёта трехминутной нагрузки означало достижение нагрузки I°. Выдержка нагрузки в течение следующих трех минут, при скорости перемещения ленты 4 км/час и угле ее наклона 12° обозначало нагрузку II°. Нагрузка III° требовала ходьбы в течение дальнейших трех минут по ленте перемещающейся со скоростью 5,6 км/час и наклоном 14°, а IV° соответственно 6,8 км/час и 16° наклоном. Существует также V° с нагрузкой 8 км/час и 18° наклоном беговой дорожки, однако пациенты не достигали такого уровня нагрузки. Степени нагрузки указывали соответственную работоспособность: I° – 4,6 МЕТ (метаболических эквивалентов), II° – 7 МЕТ, III° – 10,1 МЕТ, IV° – 14,7 МЕТ, V° – 20,6 МЕТ.

Испытание с нагрузкой прекращалось после достижения исследуемым лимита пульса, т.е. целевой частоты сокращений сердца (85%) в зависимости от возраста по Шифильду или после появления симптомов требующих отказа от теста. После нагрузки пациент подвергался контролю на основании записи 12 отведений ЭКГ в лежащем положении и повторного измерения артериального давления крови. Такие контрольные измерения реакции системы кровообращения на физическую нагрузку дают возможность избежать риска наступления посленагрузочных кардиологических расстройств.

В Верхнесилезском центре реабилитации занятия проводятся в группах и индивидуально. Квалификация пациентов к кардиологической реабилитации была обусловлена выносливостью к субмаксимальной нагрузке. На ее основании определялись индивидуальные модели реабилитации совершенствования А, В, С, D. Модель А выражает класс I работоспособности по NYHA, что обозначает, что пациент в состоянии

справиться с II° или хотя бы частично III° нагрузки по Брусу. На движущейся беговой дорожке это отвечает нагрузке составляющей около 7 МЕТ. Модель В отвечает классу II работоспособности по NYHA, таким образом пациент справляется с нагрузкой I°, иногда II° по Брусу. Это эквивалент около 5-6 МЕТ. Модель С группирует пациентов с классом III работоспособности по NYHA, которые не в состоянии даже справиться с нагрузкой I° по Брусу, т.е. ниже 5 МЕТ. Для моделей А и В пульс при совершенствовании должен возрастать до 60-80% (для модели А даже до 90%) значения испытания с нагрузкой, а для модели С до 25%. К модели D квалифицируются пациенты классом III/IV работоспособности по NYHA с противопоказаниями для пробы с нагрузкой. Возраст: мужчины свыше 65 лет, женщины свыше 60 лет. Разрешаются лишь индивидуальные дыхательные упражнения с приростом частоты пульса в состоянии покоя на 10-15%, а также прогулки.

Ежедневные занятия начинались с 15-минутной утренней гигиенической гимнастики.

Существенным элементом тренировки был контролируемый, интервальный тренинг на велоэргометре фирмы „Monarc” (3 минуты работы, 2 минуты отдыха, 3 минуты работы). Обычно тренинг начинался с нагрузки 50 Вт со скоростью около 50 оборотов на минуту и, по мере улучшения толерантности к физическим усилиям, нагрузка постепенно увеличивалась до 75-100 Вт.

Выполнялись специальные дыхательные упражнения, особенно для пациентов III класса работоспособности с нагрузкой. Применяли также снаряды (гимнастические палки и др.). Обращалось внимание, чтобы больные дышали в присущем им натуральном ритме. Отдельные упражнения обычно повторялись 6-8 раз, время их выполнения составляло около 20-30 минут. Пульс измерялся до и после действия нагрузки, его величина записывалась в процедурной карте пациента для ориентации переносимости прописанных физических упражнений.

Пациенты были разделены на две группы в зависимости от физической работоспособности. В группу кровообращения I° подбирались лица со слабой, а в группу II° – с увеличенной работоспособностью. Применялся, однако, и принцип, позволяющий (после соответствующей адаптации к нагрузкам) некоторых пациентов переводить с первой группы во вторую.

Применялись также релаксационные занятия в бассейне, которые были рекомендованы особенно пациентам I и II класса трудоспособности согласно NYHA.

Результаты исследований

Установлено, что наблюдается явная зависимость между возрастом и способностью к выполнению пробы с нагрузкой: с возрастом снижается процент исследуемых, способных выполнить пробу с нагрузкой до и после восстановительного лечения. Увеличивается процент лиц, которые не способны это сделать. Это особенно касается женщин: в возрасте свыше 50 лет (пробу с нагрузкой выполнили меньше половины наблюдаемых (48,6%); а в возрасте свыше 60 лет ее смогли выполнить только некоторые из них) (таб. 5).

Таблица 5

Возрастные границы и способность к выполнению пробы с нагрузкой

Возраст	Проба до и после реабилит.		Проба до реабилитации		Проба после реабилитации		Без пробы с нагрузкой		Вместе
	п	%	п	%	п	%	п	%	
Мужчины									
27-40	14	82,3	1	5,9	-	-	2	11,8	17
41-50	36	55,4	6	9,2	9	13,9	14	21,5	65
51-60	49	55,0	8	9,0	16	18,0	16	18,0	89
61-74	20	27,0	12	16,2	9	12,2	33	44,6	74
Женщины									
27-40	3	20,0	3	20,0	3	20,0	6	40,0	15
41-50	14	29,2	7	14,6	10	20,8	17	35,4	48
51-60	17	25,0	8	11,8	8	11,8	35	51,4	68
61-74	-	-	1	2,2	4	8,9	40	88,9	45

Таким образом, в старшем возрасте возможность выполнения пробы с нагрузкой ограничена вне зависимости от болезненных осложнений. Следовательно, определяя необходимость физических упражнений, необходимо, в первую очередь, принимать во внимание метрический и биологический возраст больных, особенно кардиологических пациенток (таб. 6).

В результате осуществляемой реабилитации наступило явное улучшение способности к нагрузкам; много кардиологических пациентов переместились с низших к высшим классам NYHA. У мужчин перед реабилитацией преобладали пациенты класса II (35,6%) и I/II (29,5%), а после реабилитации класса I (45,8%) и I/II (25,5%). Среди находившихся на лечении пациенток такой явной тенденции не обнаружено; до реабилитации больше было женщин класса II и II/III (24,5%), а после реабилитации класса II (32,2%), I/II и II/III соответственно (23,7% и 25,4%) (таб. 7).

Улучшилась также переносимость к нагрузкам на подвижной беговой дорожке в переводе на единицы MET. После реабилитации снизился процент пациентов с очень низкой и низкой способностью к нагрузкам, а повысился с высокой и очень высокой (таб. 8).

Таблица 6

*Классификация функциональной работоспособности
кардиологических пациентов [1]*

Класс	Характеристика пациентов
I	Пациенты с болезнью сердца не вызывающей ограничений физической активности, обычные ежедневные нагрузки не вызывают чрезмерную усталость, сердцебиение, одышку либо венечную боль
II	Пациенты с болезнью сердца вызывающей небольшое ограничение физической активности, не имеющие каких-либо недомоганий во время отдыха, обычные ежедневные нагрузки вызывают усталость, сердцебиение, одышку или венечную боль
III	Пациенты с болезнью сердца не вызывающей ограничений физической активности, не имеющие каких-либо недомоганий во время отдыха, но у которых нагрузки меньшие от обычных ежедневных вызывают усталость, сердцебиение, одышку или венечную боль
IV	Пациенты с недомоганиями появляющимися во время самой малой физической нагрузки, а симптомы сердечной недостаточности или венечной болезни могут появиться даже во время отдыха, какая-либо физическая активность усиливает недомогание

Таблица 7

*Способность к нагрузкам до и после реабилитации согласно
классификации NYHA**

Классификация NYHA	До реабилитации				После реабилитации			
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Класс I	30	20,5	1	1,9	70	45,8	5	8,5
Класс I/II	43	29,5	5	9,4	39	25,5	14	23,7
Класс II	52	35,6	26	49,1	36	23,5	19	32,2
Класс II/III	15	10,3	13	24,5	6	3,9	15	25,4
Класс III	6	4,1	8	15,1	2	1,3	6	10,2
Вместе	146	100	53	100	153	100	59	100

$\chi^2 = 29,2$; $p \leq 0,001$

$\chi^2 = 46,7$; $p \leq 0,001$

* Значения меньше, поскольку не все пациенты были заквалифицированы к пробам с нагрузкой.

Чтобы определить имеется ли связь времени ожидания на реабилитацию со способностью к переносимостью нагрузок, пациентов разделили на три группы: короткого ожидания (до 61 дней), среднего ожидания (62-122 дней) и долгого ожидания (свыше 123 дней). Распределение численности в классах NYHA до и после реабилитации проверялось при помощи критерия χ^2 . Оказалось, что нет существенных

зависимостей между временем ожидания на реабилитацию и классификацией NYHA.

Таблица 8

Оценка способности к нагрузкам на основе единиц MET

Уровень Способности	До реабилитации				После реабилитации			
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
	п	%	п	%	п	%	N	%
Очень слабый	6	2,4	8	4,5	2	0,8	6	3,4
Слабый	15	6,1	13	7,4	6	2,4	15	8,5
Средний	52	21,2	26	14,8	36	14,7	19	10,8
Хороший	43	17,5	5	2,8	39	15,9	14	7,9
Отличный	30	12,2	1	0,6	71	29,0	5	2,8
Без пробы	99	40,4	123	69,9	91	37,1	117	66,5
Вместе	245	100	176	100	245	100	176	100

$$\chi^2 = 59,2; p \leq 0,001$$

$$\chi^2 = 74,1; p \leq 0,001$$

Что касается способности к нагрузкам, определяемый на основе значений MET, существенные зависимости от времени ожидания на реабилитацию имели место только перед реабилитацией, в то же время эти зависимости после реабилитации не обнаружили ни у мужчин, ни у женщин.

Необходимо заметить, что до реабилитации у мужчин обнаружилась заметно большая способность к физическим нагрузкам (6-8 MET), чем у женщин (2-5 MET), а после реабилитации пропорции были более близкими. Это не означает, однако, что у мужчин после реабилитации установлена меньшая способность к нагрузкам, так как более 60% пациенток вообще не была подвергнута пробе с нагрузкой (таб. 9).

Таблица 9

Способность к нагрузкам у женщин и мужчин до и после реабилитации

Измерение способности	Мужчины		Женщины		t	P
	x	s	x	s		
до реабилит.	2,47	1,06	3,41	0,93	5,74	0,01
после реабил.	1,89	0,97	3,05	1,12	7,47	0,01
до реабилит.	6,28	1,26	5,19	0,98	2,15	0,05
после реабил.	8,00	1,77	5,84	1,34	8,50	0,01

Следовательно, не имеет значения с какого времени - раньше или позже – следует начать реабилитацию с точки зрения оценки способности к нагрузкам выраженной в MET-ах, а также квалифицирования к

соответствующему классу NYHA.

Наши исследования кардиологических пациентов, подвергнутых реабилитации, а также многочисленные примеры, описанные в литературе, подтверждают, что физическая активность имеет положительное влияние на улучшение здоровья и самочувствия больных на почве системы кровообращения. Поэтому необходимо внедрять двигательно активный стиль жизни, рациональную диету, избегать стрессов. Все это является существенными профилактическими и терапевтическими мерами для лиц с угрозой ишемии сердца или перенесших кардиологическую операцию.

Система активной реабилитации на II этапе лечения больных, прошедших кардиологическую операцию, использующая польскую модель Асканаса и Рудницкого, оказалась в большей мере эффективной, поскольку в случае пробы с нагрузкой на движущейся беговой дорожке произошло положительное улучшение класса NYHA и увеличение количества MET после реабилитации. Выборочный опрос пациентов также указывает на субъективно ощущаемое улучшение способности к нагрузкам и самочувствия (сатисфакция) кардиологических больных.

Выводы

1. Пробы с нагрузкой на движущей беговой дорожке для женщин выявили меньшую их способность к физическим нагрузкам по сравнению с мужчинами, как до, так и после кардиологической реабилитации.
2. Кардиологические пациенты старшего возраста требуют особенного контроля во время тренировок, поскольку с увеличением жизненного возраста уменьшается способность к переносимости физических нагрузок.
3. Исследования показали, что временный интервал между операцией и началом реабилитации не имеет значения, поскольку способность к нагрузкам как до, так и после реабилитации существенно не различалась у кардиологических пациентов в зависимости от времени ожидания.

Дальнейшие исследования следует направить на изучение других проблем влияния физических нагрузок на больных после кардиохирургических операций.

Источники информации.

1. <http://www.awf.katowice.pl> (24.09.2003)
2. <http://www.awf.edu.pl> (24.09.2003)
3. <http://www.awf.wroc.pl/> (24.09.2003)

Поступила в редакцию 05.10.2003г.

ВЛИЯНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ГУМОРАЛЬНОГО ИММУНИТЕТА У СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ляпин В.П.

Восточно-украинский национальный университет имени Владимира Дала

Аннотация. В статье приведены результаты изучения влияния комплекса реабилитационных мероприятий на показатели гуморального иммунитета у борцов в соревновательном периоде тренировочного цикла.

Ключевые слова: борцы, реабилитационные мероприятия, гуморальный иммунитет, соревновательный период.

Анотація. Ляпін В.П. Вплив реабілітаційних заходів на показники гуморального імунітету у борців протягом в змагальному періоді. У статті наведені результати вивчення впливу комплексу реабілітаційних заходів на показники гуморального імунітету у борців в змагальному періоді тренувального циклу.

Ключові слова: борці, реабілітаційні заходи, гуморальний імунітет, змагальний період.

Annotation. Lyapin V.P. Rehabilitation complex influence on humoral immunity status for the wrestlers during the competitive period. In the article the outcomes of analysis of rehabilitation complex influence on humoral immunity status for the wrestlers during the competitive period are adduced.

Keywords: wrestlers, rehabilitation complex, humoral immunity, competitive period.

Постановка проблемы. В современном спорте проблема реабилитации так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счёт увеличения интенсивности нагрузок [3, 5]. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у спортсменов, особенно в соревновательном периоде, приобретают первостепенное значение [1, 2].

Связь работы с важными научными заданиями. Работа выполнялась в соответствии с планом научной работы Луганского государственного медицинского университета и являлась фрагментом плановой темы «Физиологические показатели оценки уровня здоровья разных групп населения» (номер государственной регистрации 0100U001111).

Анализ последних исследований и публикаций. Особое значение приобретает изучение закономерностей восстановительных процессов, характера утомления и методов, повышающих эффективность восстановления и активного отдыха [4]. Разумное применение средств восстановления в тренировочном (соревновательном) процессе возможно при чётком понимании тренером, врачом, спортсменом сути утомления, его характера, особенностей вида спорта. Недавние допинговые скандалы

ещё острее обозначили проблему поиска эффективных и безопасных для здоровья средств и методов оптимизации спортивной работоспособности и процессов восстановления [9]. В комплекс восстановительных мероприятий входят самые разнообразные средства – рациональное построение тренировки, массаж, сауна, фармакологические препараты, аутогенная тренировка, кислородные коктейли, питание и т.д. Особую роль играют организация рационального сбалансированного питания, витаминизация пищи (особенно витаминами А, В₁, В₂, С и РР) [6-8]. Умелое сочетание всех форм восстановления на различных этапах учебно-тренировочного процесса даёт возможность избежать неблагоприятных последствий тренировочных нагрузок. Изучение методов восстановления в спорте важно ещё и потому, что они направлены на укрепление здоровья и продление жизни спортсменов, на создание условий, обеспечивающих наиболее успешное восстановление их работоспособности.

Формулирование целей статьи. Целью исследования было изучение влияния комплекса реабилитационных мероприятий на показатели гуморального иммунитета у борцов в соревновательном периоде тренировочного цикла.

Результаты исследования. Нами были обследованы 100 борцов в возрасте 14-18 лет в соревновательном периоде тренировочного цикла. Борцы были распределены по случайному признаку на 2 группы – основную (50 чел) и опытную (50 чел). Спортсмены основной группы на протяжении тренировочного макроцикла ежедневно получали сбалансированное питание, в субботние дни проходили сауну и массаж, что и составляло базисные реабилитационные мероприятия. Борцы опытной группы дополнительно к базисной реабилитации получали следующий комплекс процедур: физиотерапевтическое воздействие электродинамическими токами на область селезенки и вилочковой железы слабой интенсивности, употребление внутрь противовирусного препарата «Ремантадин» и индуктора продукции эндогенного интерферона «Амизон», сбора лекарственных трав, поливитаминных препаратов, кислородных коктейлей. Контрольную группу составили 35 практически здоровых лиц в возрасте 14-16 лет (мужского пола), не занимающихся спортом систематически. В сыворотке крови спортсменов определяли: ЦИК по Digeon et al. (1977), иммуноглобулины классов А, М, G - по Mancini et al. (1965). Определение интерлейкинов (ИЛ-1в, ИЛ-6) и фактора некроза опухолей (ФНО-б) проводили в супернатантах моноцитов и нейтрофилов с помощью наборов ELISA (Бельгия).

Установлено, что под влиянием комплекса реабилитационных мероприятий заметно возрастала антителопродуцирующая активность В-

лимфоцитов (табл.). Как оказалось, в группе борцов опытной группы к концу соревновательного периода содержание Ig A в сыворотке крови было в 1,8 раза выше, чем у спортсменов основной группы ($p<0,05$), концентрация Ig M и Ig G превышала аналогичные показатели в 2,7 и 1,7 раза соответственно.

Таблица 1

Влияние реабилитационных мероприятий на показатели гуморального иммунитета у борцов

Показатели	Контроль	Основная группа	Опытная группа
Ig A, г/л	1,8±0,1	0,5±0,03	0,9±0,05*
Ig M, г/л	1,5±0,15	0,3±0,02	0,8±0,04*
Ig G, г/л	8,6±0,4	4,0±0,2	6,7±0,3*
ЦИК общие, г/л	1,9±0,15	3,7±0,2	3,0±0,15*
ЦИК крупные, г/л	0,9±0,04	0,9±0,05	1,0±0,15
ЦИК средние, г/л	0,6±0,03	1,4±0,1	1,1±0,06*
ЦИК мелкие, г/л	0,4±0,02	1,3±0,07	0,9±0,04*
ИЛ-1β нейтрофилов, нг/л	19±2	5,9±0,3	11,4±0,6*
ИЛ-6 нейтрофилов, нг/л	37±3	10,7±0,5	19,5±1*
ФНО-α нейтрофилов, нг/л	27±2	9,5±0,5	16,3±0,8*
ИЛ-1β моноцитов, нг/л	36±4	17±0,9	29±1,5*
ИЛ-6 моноцитов, нг/л	61±6	28±1,4	43±2,2*
ФНО-α моноцитов, нг/л	43±5	20±1	35±1,8*

Примечание: * - $p<0,05$. Р рассчитано по отношению к основной группе.

Положительные изменения антителопродуцирующей способности В-лимфоцитов сопровождалось улучшением функционального состава иммунных комплексов. На фоне снижения концентрации общих ЦИК (в 1,23 раза по сравнению с основной группой, $p<0,05$), у спортсменов опытной группы имело место уменьшение доли наиболее патогенных средних и мелких комплексов и увеличение непатогенных крупномолекулярных ЦИК. Так, у борцов, прошедших курс реабилитационных мероприятий, содержание средних ЦИК было в 1,27 раза ниже, чем в основной группе, а мелкомолекулярных ЦИК – в 1,44 раза ($p<0,05$). Благоприятное влияние комплекса реабилитационных мероприятий к концу соревновательного периода отмечалось также в отношении секреторной активности нейтрофилов и моноцитов. У борцов опытной группы, по сравнению с основной группой, секреция нейтрофилами ИЛ-1b превышала в 1,9 раза, ИЛ-6 – в 1,8 раза, ФНО-α - в 1,7 раза, для моноцитов у этого же контингента спортсменов кратность преобладания секреции ИЛ-1b, ИЛ-6 и ФНО-α составила, соответственно,

1,7, 1,5 и 1,75 раза ($p < 0,05$ во всех случаях).

Выводы. Таким образом, дополнительное использование в соревновательном периоде тренировочного процесса у борцов комплекса реабилитационных мероприятий способствовало стимуляции иммунной системы данного контингента спортсменов. Это, в целом, выразалось в повышении функциональной активности В-клеток, а также секреторной активности моноцитов и нейтрофилов.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Разработанный нами комплекс реабилитационных мероприятий, апробированный в соревновательном периоде тренировочного цикла, будет рекомендоваться нами для широкого использования в тренировочном процессе.

Литература

1. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоровье, 1997. - 194 с.
3. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2000. - 288 с.
4. Ляпин В.П. Реакции системы крови у борцов. – Луганск, 2003. – 160 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімпійська література, 1999. – 317 с.
6. Стернин Ю.И. Перспективы использования полиэнзимных препаратов при спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 8. – С. 48-50.
7. Balakrishnan S.D., Anuradha C.V. Exercise, depletion of antioxidants and antioxidant manipulation // Cell Biochemical Functions. – 1998. - № 4. – P. 269-275.
8. Martínez A.C., Camara F.J., Vicente G.V. Status and metabolism of iron in elite sportsmen during a period of professional competition // Biology Trace Elements Research. – 2002. - № 3. – P. 205-213.
9. Pirnay F. Doping in sports // Reviews Medical Liege. – 2001. - № 56. – P. 265-268.

Поступила в редакцию 15.12.2003г.

МЕТОДИКА РЕКРЕАЦИОННОЙ ОЦЕНКИ ПРИРОДНЫХ КОМПЛЕКСОВ КИТАЯ ДЛЯ ЦЕЛЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Булашев А.Я., Ма Цзиньган

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлена методика рекреационной оценки природных комплексов и освещены первичные результаты исследования природных факторов регионов Китая для исследования их в целях спортивно-оздоровительного туризма. Ключевые слова: рекреация, Китай, спортивно-оздоровительный туризм, природные комплексы, рекреационное природопользование, протяженные и локальные препятствия.

Анотація. Булашев А.Я., Ма Цзиньган. Методика рекреаційної оцінки природних комплексів Китаю для цілей спортивно-оздоровчого туризму. В статті наведена методика рекреаційної оцінки природних комплексів та освітлені первинні результати дослідження природних факторів регіонів Китаю для використання їх в цілях спортивно-оздоровчого туризму.

Ключові слова: рекреація, Китай, спортивно-оздоровчий туризм, природні комплекси, рекреаційне природокористування, протяжні та локальні перепони.

Annotation. Bulashev A.Y., Ma Tsingan. The procedure recreation of an assessment of connatural complexes of China for the purposes is sports - improving of tourism. The paper presents the methods of recreational estimation of natural complexes and shown are the initial results of research of natural factors of the China regions for their implementation in view of sport-healthimproting tourism.

Key words: recreation, China, sport-healthimproting tourism, natural complexes, nature utilization for recreational purposes, one-point and extended obstacles.

Постановка проблемы: Рекреационное природопользование является важным элементом хозяйствования многих стран, пример которых свидетельствует, что развитие этой отрасли дает возможность получать значительный эффект в экономическом, социальном и экологическом плане. Для использования природных ресурсов Китая в целях спортивно-оздоровительного туризма необходима их рекреационная оценка.

Анализ последних исследований и публикаций. Исследователи проблем рекреационного природопользования традиционно пользовались положениями, предложенными Преображенским В.С. (7) и Мухиной Л.И. (6), согласно которым рекреация характеризуется экономической, медико-биологической и социально-культурной функциями. В то же время специфика рекреационной деятельности в настоящее время требует несколько измененной трактовки. По мнению Рожко И.Т. (9) при рассмотрении вопроса функций рекреационного природопользования необходимо использовать следующие положения:

- рекреация существует как вид высокорентабельной хозяйственной деятельности;
- это способ удовлетворения жизненно важных потребностей населения для лечения и отдыха, элемент процесса восстановления трудоспособности;
- при соответствующей организации рекреационная деятельность, в частности туризм, выступает как форма культурно-воспитательной деятельности;
- рекреационная деятельность, туризм в том числе, как форма международного сотрудничества, играет важную политическую роль;
- претендуя на определенные территории, рекреационная деятельность

ограничивает существование других, более небезопасных с экологической точки зрения, видов хозяйствования.

Исходя из этого, можно выделить пять основных функций рекреационного природопользования: социально-экономическую, медико-биологическую, учебно-воспитательную, политическую и природоохранную.

Разработка научных основ рационального использования природных условий и рекреационных ресурсов является важной составляющей социальной политики Китая.

Решение этих задач возможно при условии внедрения в практику всех современных научных достижений географической науки, прежде всего рекреационной географии, которая является одной из ветвей конструктивной географии, имеющей своим предметом территориальные рекреационные системы.

Последние десятилетия сфера туризма характеризуется все возрастающей потребностью в работах, содержащих оценки природы, что становится обязательной частью большинства географических работ. Методической основой оценочных исследований выступает теория ценностных отношений, разработанных в философской литературе. (10,12)

Такие отношения реализуются в форме взаимодействия двух объективно существующих явлений: природных и социально-экономических. Результатом взаимодействия природных систем и такой разновидности человеческой деятельности, как туризм, является возникновение территориальных систем, которые можно назвать природно-туристскими комплексами. Их нормальное функционирование зависит от уровня благоприятности природных условий данному виду человеческой деятельности. Определение степени благоприятности природных условий проведению туристских путешествий выполняется посредством их оценки. (4, 15, 3, 13)

Работа выполнена согласно плана НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель статьи: на основе разработанной нами методики дать первичную рекреационную оценку природных комплексов с целью их использования для спортивно-оздоровительного туризма.

Результаты исследований. Разработанный нами метод использован для оценки природных условий Китая в целях спортивно-оздоровительного туризма. Он заключается в оценке компонентов природной среды, дающей возможность определить категорию сложности преодолеваемых протяженных и локальных препятствий, определить

коэффициент перепада высот, автономности. Оценка отдельных компонентов природы позволяет перейти к региональным оценкам, на основании которых нами разработана схема туристско-географического районирования Китая. (2)

Остановимся на туристской оценке отдельных компонентов природной среды.

Специальная орографическая оценка территории выполняется на примере классификации пешеходных маршрутов по категориям сложности посредством такого морфометрического показателя как перепад высот. Она характеризует район путешествия и физические затраты группы с точки зрения конкретно выбранного маршрута, рельефа местности. Вершинная поверхность – это условно выбранная поверхность, которая, простираясь в пространстве, касается линий водоразделов. Базисная поверхность – это такая условная поверхность, которая касается тальвегов долин соответствующих порядков. (1, 8) Разность высот между ними в каждой точке соответствует высоте современного рельефа. Это значение также можно использовать как показатель перепада высот данной точки. Кроме того, зачастую, необходимо иметь средний показатель перепада высот, который можно было бы распространить на весь район. В этом случае удобно пользоваться разностью вершинной и базисной поверхностями.

Метод построения карты высоты заключается в следующем. Вычитая значения изобат, взятых на карте базисной поверхности, из изолиний вершинной поверхности взятой территории, получают набор цифр. По равным значениям этих цифр проводят изолинии перепада высот.

Таким образом, разность высот вершинной и базисной поверхностей, которые нашли свое отражение на карте перепада высот, дает представление об энергии рельефа, определяющее в свою очередь количество энергии, затраченной туристами для преодоления данного перепада высот.

По характеру рельефа Китай представляется трехступенчатым.

Первая ступень на севере начинается Большим Хинганом, далее к югу на восток расположена система гор Тайханьшань-Ушань-Сюэфэншань. Здесь рельеф плоский, преобладают степи на высоте около 500 метров над уровнем моря и холмы. Самый крупный по площади холмистый район Дуньнань. Здесь находятся три самые крупные равнины Китая: Северо-Восточная, Северная и равнина среднего и нижнего течения реки Янцзы.

Вторая ступень расположена к западу от линии Большой Хинган

– Тайханьшань. Она образует плато высотой от 1000 до 2000 метров над уровнем моря. Здесь расположены три из четырех самых крупных плато в Китае – плато Внутренней Монголии, Лессовое плато и Юньгуйское плато, а также четыре самых крупных впадины – Сычуаньская, Таримская, Джунгарская и Цайдамская.

Третья ступень – Цинхай–Тибетское нагорье, средняя высота которого свыше 4000 метров, а отдельные цепи гор достигают высоты 5000-6000 метров над уровнем моря. Здесь на границе с Непалом находится высшая вершина планеты – Джомолунгма (8848 м), а на границе с Пакистаном в Каракоруме – вторая вершина мира – Чогори (8611 м). (14)

Оценка климатических условий для целей туризма позволяет определить характер погоды для различных сезонов и в связи с этим – условия организации туристских походов, гигиенические требования к одежде и обуви, сроки проведения походов и др.

Отделом климатологии института географии Российской академии наук (РАН) рекомендована система методов, основанных на оценке погоды и климата для туристско-рекреационной деятельности. (8, 5, 11) Среди них рассматривается комплексное воздействие метеорологических факторов (температура и влажность воздуха, осадки, продолжительность безморозного периода, опасные атмосферные явления).

Тепловые ресурсы Китая находятся в соответствии с поступлением солнечной радиации. Средняя температура января колеблется в пределах от 8°C на юге до -4°C на севере (-24°C в ряде горных районов на северо-востоке). Колебания летних температур июля меньше: средняя температура июля на юге $+29^{\circ}\text{C}$, на севере: $+20^{\circ}\text{C}$.

Территория Китая расположена на юго-востоке Азиатского материка, омываемого водами самого большого на планете Тихого океана, что определяет климатические условия, которые носят ярко выраженный муссонный характер. По климатическим условиям Китай разделен на шесть поясов: умеренно-холодный, умеренный, умеренно-теплый, субтропический, тропический и экваториальный.

Своеобразные климатические условия отмечены на Цинхай—Тибетском нагорье (юго-запад страны), где средняя годовая температура ($0^{\circ}\text{C} + 8^{\circ}\text{C}$) значительно ниже, чем в других районах страны. Самый северный район Китая – Мэхэ (провинция Хэйлуцзян, северо-восток страны) относится к умеренно-холодному климату, а коралловые рифы Цзенмуаньша провинции Хайнань расположены всего в 400 км от экватора. Средняя температура января в районе Мэхэ -30°C , а в это время

средняя температура Санья (провинция Хайнань) – выше +20°C.

Важным показателем для организации туристских походов в межсезонье является минимальная температура, средние даты первого и последнего мороза в северо-восточных, северо-западных провинциях, а также на Цинхай-Тибетском нагорье.

С целью обеспечения безопасности проведения походов следует уделять серьезное внимание опасным атмосферным явлениям (туманы, ливни, грозы, наводнения, сильные ветры, пыльные бури). Распределение туманов зависит от широты местности, рельефа, близости к океану. Количество осадков по стране неравномерное, чем дальше с юго-востока к северо-западу, тем их меньше. Южные районы Китая наиболее подвержены влиянию муссонов, поэтому здесь много дождей, особенно в районе юго-восточного побережья, где годовое количество осадков превышает 1500 мм, в то же время на северо-западе страны осадков выпадает менее 200 мм в год, в этом регионе преобладают пустыни и полупустыни. Самое засушливое место в Китае – Тарымская впадина в Синьцзяне с годовым количеством осадков менее 10 мм в год.

Пыльные бури – это перенос пыли и песка сильным ветром. По их характеру распределения и повторяемости Китай можно разделить на две зоны: северо-западную и северо-восточную. Наблюдают «песочные» бури также в некоторых провинциях центрального района (Хэбэй, Шанси, Внутренней Монголии и даже в Пекине).

Туристско-географическая оценка водных объектов является частью комплексной оценки естественных факторов, определяющих категорию сложности туристского маршрута. Выполняя туристско-географическую оценку регионов (зон), учитываются такие показатели, как густота речной сети, водность рек, а для определения сроков проведения походов в северных и северо-восточных районах – ледового режима на реках.

В Китае большое количество рек: 5000 из них имеют площадь водосбора более 100 кв. км, а бассейны более 1,5 тысяч рек превышают 1000 кв. км. Общая протяженность всей речной сети составляет около 220 тысяч км. Бассейны величайших рек мира Янцзы (6300 км) и Хуанхэ (5464 км) охватывают площадь в 2,6 млн. кв. км, что составляет 26% всей территории страны.

Для водного туризма 1-2 категории сложности можно использовать реки 3-5 порядка протяженностью до 1000 км, в основном равнинной зоны и первой ступени рельефа.

Туристско-географическая оценка почвенно-растительного покрова дает возможность по особенностям подстилающей поверхности

определить сложность на маршруте протяженных и локальных препятствий по категориям. Протяженные препятствия: растительный покров, болота, осыпи, морены, пески, а также снежные, ледовые и водные участки. Локальные препятствия включают: переправы, перевалы, вершины, каньоны, траверсы гребня.

Рассмотрение таких региональных показателей как лесистость, заболоченность позволит дать предварительную оценку почвенно-растительного покрова.

Естественная растительность составляет 13% территории Китая, что по площади соответствует 1246, 5 тыс. кв. км. В основном лесные массивы сосредоточены в горах Большого и Малого Хингана и в Чанбайшане, которые находятся на северо-востоке Китая и являются самым крупным естественным массивом в стране. Горы Хэндуаньшань, к которым примыкают провинции Сычуань, Юньнань и Тибет являются в Китае вторым лесным регионом. На острове Хайнань и в провинции Юнань сохранились уникальные для Китая джунгли.

Выводы. Для развития спортивно-оздоровительного туризма в Китае необходима комплексная много факторная оценка территории страны (рельеф, гидросеть, климат, транспорт, плотность населения, экскурсионные объекты). Располагая в достаточном объеме такими сведениями можно во всех туристско-географических зонах после полевого изучения каждого маршрута (для уточнения деталей) разработать по культивируемым во многих странах видам спортивного туризма маршруты всех категорий сложности, в том числе и для познавательно-оздоровительного туризма.

Дальнейшие исследования необходимо направить на изучение других проблем рекреационной оценки природных комплексов Китая для целей спортивно-оздоровительного туризма.

Литература

1. Атлас природных условий и естественных ресурсов Украинской ССР. – М.: ГУГК, 1978.
2. Булашев А.Я. с соавт. Туристско-географическое районирование Украины. – Харьков, 1998.
3. Васильева И.Г. Социально-экономические аспекты использования природных рекреационных ресурсов в США. Автореферат. дисс. к. эконом. н. – М., 1974.
4. Галамбаш Йожеф. Исследование и оценка природных территориальных комплексов в целях рекреационного использования (на примере Украинских Карпат и сев. части о. Чепель). Автореф. дисс. к. географ. н. – М., 1981.
5. Климат Украины. – Л.: Гидрометгиздат, 1967.
6. Мухина Л.И. Опыт разработки методики рекреационной оценки природных комплексов. В сб. Географические проблемы организации труда и отдыха. – М.: изд ЦРИБ «Турист», Вып. 2, 1975

7. Преображенский В.С. Физико-географические аспекты и проблемы организации отдыха. В сб. Географические проблемы организации туризма и отдыха. – М.: изд. ЦРИБ «Турист», - М., Вып. 1, 1975.
8. Путрик Ю.С., Свешников В.В. Туризм глазами географа. – М.: изд. Мысль, 1986.
9. Рожко Э.М. Рекреаційна оцінка гірських природно-тери-торіальних комплексів для потреб туризму (на прикладі Українських Карпат). Автореф. дисс. к. географ. н. – Львів, 2000.
10. Спиридонов А.И. Основы общей методики полевых геоморфологических исследований и геоморфологического картографирования. – М.: изд. Высшая школа, 1970.
11. Справочник по климату СССР. – Л.: Гидрометиздат, Вып. 10, 1967.
12. Тугаринов Н.П. Теория ценностей. – Л.: изд. ЛГУ, 1966.
13. Уонг Перес Хуан. Оценка рекреационных ресурсов Кубы (физико-географический аспект). Автореф. дисс. к. географ. н. – Харьков, 1998.
14. Чжэнь Пин. География Китая: природа, экономика и культура. Межконтинентальное издательство Китая.
15. Ширгазин О.Р. Закономерность формирования территориальных рекреационных систем в зонах влияния городов. Автореф. дисс. к. географ. наук. – М., 1989.

Поступила в редакцию 16.12.2003г.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ КАК ОСНОВА ТРЕБОВАНИЙ К УРОВНЮ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Сергей Кушнирюк

Государственный комитет по вопросам физической культуры и спорта

Аннотация. В работе приводятся результаты исследований соревновательной деятельности ведущих команд Украины по гандболу. Проведен анализ двигательных действий отражающих требования к физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: гандбол, соревновательная деятельность, двигательные качества.
Анотація. Кушнирюк С.Г. Характеристика змагальної діяльності гандболістів високої кваліфікації як основа вимог до рівня їхньої фізичної підготовленості. У роботі приводяться результати досліджень змагальної діяльності ведучих команд України по гандболі. Проведено аналіз рухових дій вимоги, що відбиває, до фізичної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: гандбол, змагальна діяльність, рухові якості.

Annotation. Kushniruk S.G. Performance of competitive activity handball-player of high proficiency as a bottom of the demands to a level by their physical подготовленности. This work illuminates the results of research on leading Ukrainian Handball team competitive activity. The moving activity reflecting the requirements to physical readiness of sportsmen also had been analyzed in this work.

Keywords: handball, competitive activity, moving kinds.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и

публикаций. Настоящая работа относится к проблеме управления тренировочным процессом. Проблема совершенствования системы управления тренировочным процессом теснейшим образом связана с объективными знаниями структуры соревновательной деятельности. В.Н. Платонов [7], А.А. Новиков, Б.А. Шустин [6], считают, что единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсменов – один из центральных принципов тренировочного процесса. Авторы полагают, что любой процесс тренировочных воздействий должен быть направлен на такой уровень подготовленности спортсменов, который обеспечил бы эффективное ведение соревновательной борьбы. Последнее возможно при знании факторов, влияющих на исход соревнований.

В литературе имеются данные, касающиеся анализа соревновательной деятельности гандболистов [1, 2, 3, 4, 5]. Авторы исследовали проявление технической, тактической и физической подготовленности спортсменов в соревновательной деятельности. Однако мы не правомочны использовать полученные ими данные как критерии для разработки управляющей системы тренировки в силу следующих обстоятельств: 1) результаты анализа потеряли свою актуальность из-за давности исследований [2]; 2) наблюдения проводились на гандболистах разного уровня подготовленности и различных стран [1, 3, 9, 10].

К настоящему времени имеется публикация анализа основных показателей игровой деятельности мужской сборной команды Украины по гандболу на чемпионате Европы 2000 года [8]. Однако автор ограничился лишь анализом проведенных атак. Все изложенное явилось основанием для проведения наших исследований.

Работа выполнена согласно плана НИР Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта.

Целью настоящей работы было определение значимости физической подготовленности спортсменов в структуре соревновательной деятельности и, в частности, выявление тех технических и тактических действий гандболистов, которые предъявляют высокие требования к их физической подготовленности.

Результаты исследования. Для решения поставленных задач проводилась видеозапись соревновательной деятельности игроков команд высшей лиги (ЦСКА и «Светотехник») в период чемпионата Украины совместно с членами научной группы по гандболу кафедры спортивных игр НУ ФВиС Украины. Под наблюдением находились 17 полевых игроков команды «Светотехник» и 18 полевых игроков команды ЦСКА. Проведена видеозапись пяти игр каждой команды. Анализировались

следующие показатели соревновательной деятельности: передачи мяча, броски мяча, прыжки, ускорения, рывки в защите, рывки в нападении, ведение мяча, позволяющее определять расстояние, преодолеваемое гандболистами во время игры.

Обобщенные данные выполненных игровых действий представлены в таблице 1.

Таблица 1

Количество игровых действий, выполненных игроками всех амплуа за одну игру (средние данные по пяти играм)

Обследование команды	Игровые действия						
	Передачи мяча	Броски мяча	Ведение мяча	Ускорения	Рывки в нападении	Рывки в защите	Прыжки в нападении
Светотехник	225,8±12,5	34,93±3,6	54,1 ±4,2	75,3±5,1	112,8 ±15,2	127,5 ±12,6	34,6±2,9
ЦСКА	225,3±10,4	32,5 ±2,9	56,15±3,9	70,0±4,9	97,35±12,4	114,45±10,5	33,8±3,1
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,01	> 0,01	> 0,05

Из представленных данных следует, что за игру гандболисты в наибольшей степени используют такое техническое действие, как передачи мяча (таблица 1). За одну игру гандболисты в среднем выполняют 225 передач мяча на близкое, среднее и большое расстояние, чаще одной рукой с короткой и средней амплитудой движения и с различной скоростью. Выполнение передач, чтобы достигнуть большой точности, связано с расчетом и пространства. При этом спортсмен должен обладать скоростно-силовыми качествами, так как эффект передачи зависит от прилагаемой силы и быстроты выполнения движения. Сила броска должна быть максимальной при энергичной работе мышц туловища, рук и ног. Движение требует четкой внутримышечной координации. Гандболисты различных игровых амплуа существенно отличаются как в использовании различных игровых приемов, так и в двигательной деятельности (таблица 2). Наибольшее количество передач в игре выполняет центральный игрок (от 39,5% до 38,0% передач всей команды).

Меньше всего это игровое действие выполняют линейные игроки, в среднем, 60% всех передач команды.

Высокий уровень проявления скоростно-силовых качеств у гандболистов требует такое техническое действие как бросок мяча.

В среднем за игру игроки всей команды выполняют от 32 до 35 бросков. Если рассматривать выполнение этого технического действия игроками различных амплуа, то в этом случае не отмечается статистически достоверных различий.

Центральные игроки за игру выполняют от 8,45 бросков до 8,75 бросков, полусредние от 8,12 до 10,6 бросков, крайние – от 7,3 до 8,18

бросков и линейные – от 6,2 до 8,3 бросков.

В игре, как средство передвижения на поле, используются прыжки в сочетании с бросками мяча в ворота, для овладения высоко летящим мячом и для блокирования мяча в защите. Используются далеко высокий прыжок толчком одной ноги или прыжок в высоту с разбега.

Таблица 2

Количество игровых приемов, выполненных гандболистами разных игровых амплуа за одну игру (средние данные по пяти играм)

Игровые приемы	Обследуемые команды	Игровые амплуа			
		Центральный	Полусредний	Крайний	Линейный
Передача мяча	Светотехник	88,8±10,5	77,9±8,5	46,8±5,6	12,3±2,6
	ЦСКА	84,6±12,4	76,8±7,9	46,9±6,0	14,0±3,1
Бросок мяча	Светотехник	8,75±1,8	9,7±0,7	8,18±1,7	8,3±1,3
	ЦСКА	8,45±1,5	10,6±2,0	7,3±0,9	6,2±0,8
Прыжки в нападении	Светотехник	7,2 ±1,2	16,5±2,1	8,4 ±1,6	2,7± 0,7
	ЦСКА	6,97±0,9	16,6±1,9	6,66±0,9	3,6 ±0,8
Ведение мяча	Светотехник	19,4 ±3,2	18,9± 3,4	12,8±2,4	3,0 ±0,7
	ЦСКА	19,0 ±2,4	19,4±2,7	15,2±2,6	2,55±0,6
Рывки в нападении	Светотехник	27,6± 3,7	21,3±2,8	32,2±4,1	31,7 ±3,7
	ЦСКА	20,6±2,6	20,8±1,9	28,2±3,6	27,75±2,4
Рывки в защите	Светотехник	31,1± 4,5	40,2± 4,6	26,3± 2,8	29,9 ±2,9
	ЦСКА	26,9 ±2,7	36,9±3,7	23,4 ±1,9	27,25±3,1
Ускорения	Светотехник	19,9 ±2,7	15,2±3,4	26,5±3,6	13,7±2,3
	ЦСКА	17,0 ±1,9	16,2±2,7	25,0±3,1	11,8 ±1,9

В защите спортсмены применяют незначительное количество прыжков, а иногда не пользуются ими. Этот вид игровых действий также связан с проявлением скоростно-силовых качеств.

По нашим данным все игроки команды за игру в нападении выполняют в среднем 34 прыжка. И в этом виде игровых действий отмечаются различия в связи с функциональными обязанностями игроков на поле во время игры. По количеству выполненных прыжков в нападении достоверно отличаются результаты линейного игрока от спортсменов всех других амплуа: линейный игрок в среднем за игру выполняет только от 2,7 до 3,6 прыжков.

Наибольшее количество прыжков совершает полусредний игрок – в среднем, 16 прыжков.

Двигательное качество быстроты гандболистам необходимо для выполнения ведения мяча, ускорений и рывков за игру игроки всей команды используют 54-56 ведения мяча. Реже всего этим приемом пользуются линейные игроки. В среднем этот прием они выполняют 2-4 раза. Центральные игроки ведение мяча используют 19-20 раз.

В таком же количестве случаев пользуются этим приемом

полусредние игроки и несколько меньше его используют крайние игроки команды (12-15 раз).

В нападении сходу и при отходах для защиты ворот гандболисты перемещаются рывками (в защите по 25-40 м), преодолевая за игру расстояние до 3890 м. Большая часть рывков (60-65%) совершается с максимальной скоростью, как по прямой линии, так и изменением направления. В нападении против организованной защиты спортсмены перемещаются короткими рывками по 4-10 м, преодолевая за игру расстояние до 640 м. Рывки сочетаются с быстрыми остановками и блокированием противника с большой скоростью.

При переходе от нападения к защите и обратно гандболисты всех амплуа одинаково активны. Соответственно нашим данным гандболисты всей команды совершают рывков в нападении от 90 до 115 и в защите – от 110 до 130. Что касается выполнения этого игрового приема гандболистами различных амплуа, то, как при позиционном нападении, так и при защите, игроки всех амплуа одинаково активны с незначительными различиями. Наиболее активны в нападении крайние и линейные игроки (32,2 и 31,7 рывков соответственно). Центральные и полусредние игроки этим приемом пользуются несколько реже (от 20 до 28 рывков соответственно).

По данным количества рывков в защите наиболее активны полусредние игроки, выполняющие от 35 до 42 рывков.

В меньшей степени активны в выполнении рывков крайние игроки, которые этот прием, в среднем, по двум командам выполняют 23 и 26 раз. Линейные и центральные полусредние используют этот прием 27 и 29 раз (средние данные по двум командам для крайних игроков) и 26,9 и 31,0 раз для центральных полусредних.

В игре гандболисты выполняют от 10 до 30 ускорений (индивидуальные данные), а игроки всей команды до 75 ускорений.

Относительно команд, находившихся под нашим наблюдением, нами получены следующие результаты: в команде «Светотехник» все игроки команды выполняют в среднем 75,3 и в команде ЦСКА – 70,0 ускорений.

При переходе от нападения к защите и обратно наибольшую активность по количеству выполненных ускорений проявляют крайние игроки: в команде «Светотехник» – 26,5 и в команде ЦСКА – 25,0 ускорений. Центральные игроки мене активны: в команде «Светотехник» они выполняют 19,9, в команде ЦСКА – 17,0 ускорений. Полусредние игроки этим действием пользуются несколько меньше (15,2 и 16,2 ускорений). Менее активны в выполнении этого действия линейные

игроки (13,7 и 11,8 ускорений соответственно исследуемых команд).

Представленные данные свидетельствуют о том, что эффективность соревновательной деятельности прямо связана с уровнем развития двигательного качества быстроты.

Нас также интересовал вопрос о длине преодолеваемых дистанций гандболистами во время игры (таблицы 3-4).

Анализ различных видов перемещений показал, что в нападении общее количество коротких пробежек за игру колеблется весьма значительно: от 137 у центрального игрока второй линии до 56 у крайнего первой линии. Наиболее предпочтительно отрезки от 4 до 8 метров у игроков второй линии и от 6 до 10 метров у игроков первой линии. В среднем по команде за игру на максимальной скорости спортсмены пробегают 637 м. Этим путем центральный игрок первой линии преодолевает 850 м, наименьшее расстояние (490 м) пробегает на максимальной скорости центральный игрок первой линии. Крайние игроки второй и первой линии пробегают за игру с максимальной скоростью 670 и 539 м соответственно.

Перемещения на длинные дистанции не столь разнятся в зависимости от игрового амплуа гандболиста. В среднем, в нападении независимо от функций игрока, гандболист за игру преодолевает 3710 м. Если же рассматривать этот вопрос с учетом игровых функций, то полученные нами данные свидетельствуют о малом их различии. В общей сложности в нападении за игру гандболист преодолевает коротких и длинных дистанций 4347,5 м.

Таблица 3
Расстояния, преодолеваемые гандболистами в нападении за одну игру (средние данные за десять игр)

Игровые функции гандболистов	Характер двигательной деятельности		
	Перемещение на короткие дистанции	Перемещение на длинную дистанцию	Общее расстояние, преодолеваемое за игру, м
Центральный 2-ой линии	850 ± 15,0	3600 ± 26,4	4450 ± 30,5
Крайний 2-ой линии	670 ± 18,3	3700 ± 27,1	4370 ± 26,5
Крайний 1-ой линии	539 ± 15,3	3760 ± 26,5	4299 ± 20,3
Центральный 1-ой линии	490 ± 11,4	378 ± 20,4	4271 ± 18,5
В среднем по команде	637 ± 15,3	3710 ± 25,0	4347 ± 23,8

Значительно меньше расстояние каждый игрок пробегает в защите (таблица 4).

В среднем оно составляет 555,0 м. При этом наибольшую часть общего расстояния (366,5 м) составляют перемещения. Наиболее активны игроки второй линии. Менее активен в защите крайний первой линии.

При выходах наиболее активны центральные игроки первой и

второй линии – они преодолевают расстояния в 236,0 м и 250,0 м соответственно, в то время как крайний игрок первой линии лишь 25,0 м.

При выполнении перехватов преодолеваемое расстояние незначительно: оно колеблется в зависимости от амплуа спортсменов от 4 до 6 метров.

Таблица 4

*Расстояние, преодолеваемое гандболистами за одну игру в защите
(средние данные за десять игр)*

Игровые функции гандболистов	Характер двигательной деятельности			
	перемещения, м	выходы, м	перехваты мяча, м	расстояния, преодолеваемые за игру, м
Центральный 2-ой линии	469 ± 9,5	250 ± 5,5	5,0 ± 0,1	724 ± 0,5
Крайний 2-ой линии	350 ± 8,9	210 ± 4,8	6,0 ± 0,5	566 ± 9,4
Крайний 1-ой линии	278 ± 7,6	25 ± 1,2	6,0 ± 0,4	309 ± 7,5
Центральный 1-ой линии	369 ± 9,3	236 ± 4,3	4,0 ± 0,2	609 ± 8,9
В среднем по команде	366,5 ± 8,5	180,25 ± 4,9	5,25 ± 0,2	555 ± 8,7

Анализ представленных результатов о преодолеваемых спортсменами в игре расстояниях свидетельствует о необходимости развития такого двигательного качества как выносливость (как общей, так и специальной).

Сопоставляя наши данные с имеющимися в литературе, можно говорить о том, что они близки к ним, а их некоторые различия объясняются тем, что наблюдения других авторов проводились на гандболистах разной квалификации.

Так, в работе Е.И. Ивахина, А.А. Малого, Н.И. Хомутова [2] приводятся результаты наблюдений, касающиеся длины пройденной дистанции за время игры гандболистами сборной команды СССР. По их данным, этот результат составляет 5200 м. По данным В.И. Изаак [3], это расстояние составляет 4945 м (наблюдения проводились на гандболистах – мастерах спорта и спортсменах первого спортивного разряда).

В.П. Зотов и А.И. Кондратьева [1] на основании результатов восьмилетних наблюдений за ходом международных соревнований игроков – мастеров спорта международного класса, делают вывод о значительно большем расстоянии, проходимом гандболистами за игру, а именно 6500 м. Наши данные более близки к данным В.Я. Игнатъевой [4, 5].

То же касается и других игровых приемов. Различия данных, полученных другими авторами, объясняются также различной квалификацией гандболистов, которые подвергались педагогическим наблюдениям.

Однако данные всех исследований совпадают с нами в плане выявления приоритетных двигательных качеств, а именно, для эффективного проведения соревнований необходимо обладать высоким уровнем развития таких двигательных качеств как быстрота, выносливость (общая и специальная), скоростно-силовые качества, что свидетельствует о значительной роли физической подготовленности гандболистов в эффективности соревнований.

Выводы. Мониторинг соревновательной деятельности позволяет использовать полученные данные для разработки критериальных значений в модельных характеристиках спортсменов и руководствоваться ими как при создании системы поэтапного управления тренировочным процессом, так и при разработке перспективной программы на мезоциклах подготовки.

Дальнейшие исследования необходимо направить на изучение других проблем определения соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации на основе требований к уровню их физической подготовленности.

Литература

1. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – К.: Здоров'я, 1982. – 126 с.
2. Ивахин Е.И., Малый А.А., Хомутов А.И. и др. Тематический сборник «Гандбол». – К.: КГИФК, 1975. – 135 с.
3. Изаак В.И. Экспериментальное обследование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов: Автореферат, диссертация кандидата педагогических наук. – М.: 1974. – 24 с.
4. Игнатъева В.Я. Соревновательная двигательная деятельность гандболистов// Методические разработки для студентов, слушателей и аспирантов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 48 с.
5. Игнатъева В.Я., Блохин А.Б. Зависимость рейтинга гандбольной команды от физической подготовки игроков// Теория и практика физической культуры. – 2003, № 4. – С.32.
6. Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденции исследований соревновательной деятельности в спорте высших достижений// Современный Олимпийский спорт: Тезисы доклада международного научного конгресса. – К., 10-15 мая 1993 г. – С.167-170.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. – 1988. – 370 с.
8. Цыганок В.И. Основные показатели игровой деятельности мужской сборной команды Украины по гандболу на чемпионате Европы 2000 г.// IV Международный конгресс «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації, 16-19 травня 2000 р.». – К.: УФВиС, 2000. – С.143.
9. Barth L. Charakteristik und Entwicklung von Strategie und Faktik// Trainingwissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – P.93-120.
10. Rotzamanibis C., Chatzikioulas K., Giannakos A. Optimization of the training plan of the handball. – Periodical for coaches vefevus and lectures. – 1999, №2 (II). - P.49-55.

Поступила в редакцию 17.12.2003г.

PRZYWÓDZTWO JAKO FORMA SPRAWNEGO KIEROWANIA ORGANIZACJA

Edward Szczepanik

Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku

Анотация. Эдуард Щепаник. Керівництво як форма ефективного управління організацією. У статті висвітлюється актуальна тематика для управління різними організаціями. Виходячи з загальних положень автор подає конкретне обґрунтування того процесу, на самперед, в організаціях господарчих і обслуговуючих (і, на самперед, в організаціях які входять до сфери фізичної культури). В роботі показано, що специфічними для керівників особовими якостями є: розум, почуття реальності, правильність і швидкість прийняття рішень, опорність до стресу, здібність до ініціативи, уміння організувати колективні зусилля, ораторські здібності і харизм.

В статті також обговорюються різні стилі керівництва.

Свою увагу автор концентрує на ролі керівництва (в широкім розумінні) в фізичній культурі. Обґрунтовує те, що в цій області керівництва грає важливу, як що і не найважливішу роль. Починаючи від тренера і до керівників вищих щабелів фізичної культури управління є обов'язковим.

У статті показано головну ціль управління спортом і роль в цьому процесі менеджерів спорту, продемонстрована обов'язковість наявності у таких осіб багатьох рис особовості керівників. Визива смуток теперішній стан управління, що призводить до ерозії цінностей, кризи керівництва в спорте на рівнях краю, європейському і міжнародному. Такі саме ознаки присутні і на рівні Міжнародного Олімпійського Комітету (МОК).

Поліпшення такого стану зв'язано з високим рівнем розвитку господарства, прозорістю фінансування різних підприємств, зв'язаних з фізичною культурою, сучасною підготовкою кадрів менеджерів для цієї області діяльності, розробкою і підвищенням ступеню поваги до людських цінностей і виконанням правил етики. В кінці статті автор концентрує свою увагу на керівниках–менеджерах, які працюють в області фізичної культури. Він перелічує не тільки їх загальні якості особовості в порівнянні з менеджерами, які працюють у народному господарстві, але і виділяє специфічні якості, які характерні для області фізичної культури і спорту. Приводить показники (на основі даних фірми Andersen Consulting Warszawa), ілюструє користь від ефективного керівництва, а також напрямки діяльності, які потрібно викристовувати для досягнення її високого рівня.

Ключові слова: керування організацією, стиль керівництва, кадри менеджерів, фізична культура.

Аннотация. Эдуард Щепаник. Руководство как форма эффективного управления организацией. В статье освещается тематика актуальная для управления организациями. От общих положений автор переходит к конкретному обоснованию этого процесса, прежде всего, в организациях хозяйственных и обслуживающих (и, в частности, в организациях входящих в сферу физической культуры).

В работе показано, что специфическими для руководителей личностными качествами являются: ум, чувство реальности, правильность и быстрота принятия решений, сопротивляемость к стрессу, способность к инициативе, умение организовывать коллективные усилия, ораторские способности и харизма.

Статья также содержит обсуждение различных стилей руководства. Свое внимание автор концентрирует на роли руководства в понимаемой в широком смысле физической культуре. Обосновывает то, что в этой области руководство играет важную, если не самую важную роль. Начиная от тренера до высших руководителей физической культуры руководство является обязательным.

В статье показана основная цель управления спортом и роль в этом процессе менеджеров спорта, продемонстрирована обязательность наличия у них многих черт личности руководителей. Вызывает грустные размышления современное состояние управления, приводящее к эрозии ценностей, кризису руководства в спорте на уровнях страны, европейском и международном. Имеет это место и на уровне Международного Олимпийского Комитета (МОК).

Улучшение такого состояния связано с высоким уровнем хозяйственного развития, прозрачности финансирования разнообразных предприятий, связанных с физической культурой, современной подготовкой кадров менеджеров для этой области деятельности, разработкой и повышением степени уважения к человеческим ценностям и соблюдению правил этики.

В заключении статьи автор концентрирует свое внимание на руководителях – менеджерах, работающих в области физической культуры. Он перечисляет их общие личностные качества в сравнении с менеджерами, работающими в народном хозяйстве, но и выделяет специфические качества, характерные для области физической культуры и спорта. Приводит показатели (на основе данных фирмы Andersen Consulting Warszawa), иллюстрирующие пользу от эффективного руководства, а также направления деятельности, которые необходимо принимать для достижения ее высокого уровня.

Ключевые слова: управление организацией, стиль руководства, кадры менеджеров, физическая культура.

Annotation. Szczepanik Edward. Guiding as the form of efficient control organization. In a paper illustrate subjects actual for management of organizations. From the general provisions the writer passes to a concrete justification of this process, first of all, in architectures economic and auxiliary (and, in particular, in architectures included in an orb of physical culture).

In work is rotined, that specific to the principals by personal qualities are: mind, sense of a reality, regularity and speed of decision making, wear hardness to a stress, ability to the initiative, skill to organize collective gains, oratorical of ability and charism.

The paper also contains arguing different styles of leadership.

The attention the writer concentrates on a role of guiding in perceived in a broad sense physical culture. Justifies that in this range the guiding plays relevant, if not major a role. Starting from the coach up to the bosses of physical culture the guiding is mandatory. In a paper the basic purpose of management of sports and role in this process of the managers of sports is rotined, the compulsion of availability for them of many features of the person of the principals is demonstrated. Invokes sad speculations state of the art of managements resulting in of anabrosis of values, crisis of guiding in sports at levels of country, european and international. Has this place and at a level of International Olympic Committee (IOO).

The enriching of such state is connected high-level of economic development, transparence of financing of manifold firms, bound to physical culture, modern training of personnel of the managers for this sphere of activity, development and rising of a degree of respect to human values and keeping of rules of ethics.

In an inference of a paper the writer concentrates the attention on the principals - managers working in ranges of physical culture. He enumerates their common personal qualities in matching with the managers working in a national economy, but also excretes specific qualities, reference for range of physical culture and sports. Reduces parameters (on the basis of datas of the Andersen Consulting Warszawa corporation), illustrating a profit from effective guiding, and also it is necessary to accept areas of activity, which one for reaching its high level.

Keywords: management of organization, style of guiding, frames of the managers, physical culture.

Adnotacja. Edward Szczepanik. Autor artykułu «Przywództwo jako forma sprawnego kierowania organizacją» podjął tę problematykę jako istotną w procesie zarządzania organizacjami. Od rozważań ogólnych przeszedł do omówienia przywództwa przede wszystkim w organizacjach gospodarczych i usługowych (m.in. organizacjach wchodzących w ogólny zakres kultury fizycznej).

W oparciu o literaturę przedmiotu ukazującą się w języku polskim, a także anglojęzyczną, precyzuje różnorodność pojęć przywództwa.

Niezależnie od podawanych terminów przez cenionych autorytetów wykazuje dużą zbieżność cech, charakteryzujących przywódców tak w rozumieniu pozytywnym jak i negatywnym.

Akcentuje, że specyficznymi cechami osobowości przywódców są: inteligencja, poczucie realizmu, trafność i szybkość podejmowania decyzji, odporność na stres, kompetencje, zdolność do inicjatywy, umiejętność w organizowaniu zbiorowego wysiłku, oratorstwo i charyzma.

Powyższe składowe cechy osobowości przywódców są rozwijane w treści artykułu. Artykuł obejmuje również omówienie stylów kierowania (najczęściej prezentowanych w literaturze przedmiotu), zarządzania delegowanym czyli przekazaniem uprawnień z wyższego na niższy szczebel zarządzania i kierowania, zakresu lub obszaru kontroli.

Autor koncentruje również swoją uwagę na roli przywództwa w niektórych obszarach szeroko rozumianej kultury fizycznej. Uzasadnia, że w obszarze kultury fizycznej przywództwo odgrywa bardzo ważną rolę, jeśli nie najważniejszą. Począwszy od trenera do innych osób funkcjonujących w kulturze fizycznej, przywództwo jest niezbędne.

W artykule Autor wyartykułował podstawowy cel zarządzania sportem i rolę menedżerów sportu, wykazując niezbędność posiadania przez nich wielu cech kierunkowych. Dochodzi do smutnej refleksji, sprowadzającej się do erozji wartości, kryzysu przywództwa w sporcie w wymiarze krajowym, europejskim i międzynarodowym. Miało tu przecież miejsce w Międzynarodowym Komitecie Olimpijskim.

Poprawy tego stanu rzeczy dopatruje się w wysokim poziomie rozwoju gospodarczego, przejrzystości finansowania różnorodnych przedsięwzięć związanych z kulturą fizyczną, nowoczesnym kształceniu kadr menedżerskich dla kultury fizycznej, wypracowaniu i respektowaniu wartości narodowych i przestrzeganiu zasad etyki.

W zakończeniu artykułu Autor koncentruje swoją uwagę na przywódcach – menedżerach zatrudnianych w kulturze fizycznej. Wykazuje ich wspólne cechy osobowościowe przywódcze z menedżerami funkcjonującymi w gospodarce, ale i wyodrębnia specyficzne cechy menedżerów kultury fizycznej – sportu.

Przytacza pewne wskaźniki (w oparciu o firmę Andersen Consulting Warszawa) ilustrujące korzyści ze skutecznego przywództwa, a także kierunki działań, jakie należy podejmować, aby osiągnąć wysoki poziom.

Słowa kluczowe: kierownictwo, organizacja, styl kierowania, kadry menedżerów, kultura fizyczna.

Określenie obszaru badań

Przywództwo tak w historii jak i literaturze nie jest pojęciem obcym czy też nieznanym. O przywództwie napisano wiele tak w przeszłości jak też teraźniejszości i pisze się nadal z myślą o roli przywództwa w przyszłości. Gdyby sięgać do odległych czasów historycznych warto wymienić chociażby takie wybitne osobowości przywódcze jak Aleksander Macedoński, Juliusz Cezar, Napoleon Bonaparte.

W okresie międzywojennym i II wojny światowej wybitnymi osobowościami byli niewątpliwie Józef Piłsudski, Władysław Sikorski, Charles de Gaulle, Winston Churchill, Franklin Delano Roosevelt. Możemy też wymienić przywódców-wodzów negatywnie ocenianych jak: Józefa Stalina, Benito Mussoliniego czy też Adolfa Hitlera.

Do wybitnych polskich przywódców gospodarczych i politycznych należy zaliczyć: Władysława Grabskiego (1874-1939), ekonomistę, polityka, założyciela Banku Polskiego i twórcę reformy walutowej oraz Eugeniusza Felicjana Kwiatkowskiego (1888-1974) działacza gospodarczego, polityka, realizatora rozbudowy portu Gdynia i floty handlowej, twórcę koncepcji budowy Centralnego Okręgu Przemysłowego.

Analiza ostatnich osiągnięć i publikacji

Czy do tak wybitnych osobowości można będzie zaliczyć prof. Leszka Balcerowicza? Chyba trzeba jeszcze poczekać na pełną ocenę jego działalności.

Niezależnie od ocen historycznych tych osobowości mieszczą się oni w pojęciu przywódców. Potwierdza to klasyczna definicja, która brzmi ... przywództwo to proces oddziaływania na aktywność zorganizowanych grup ludzkich w kierunku ustanowienia i realizacji celów (J. Strelau, 2001: 334).

J.A.F. Stoner określa przywództwo kierownicze jako proces kierowania i wpływania na działalność grupy, związaną z jej zadaniami (J.A.F. Stoner, R.E. Freeman, D.R. Gilbert, 2001: 453).

W. Szewczuk definiując pojęcie przywództwa stwierdza, że ...Przywódca (lider) to członek grupy społecznej wywierający wpływ na innych członków tej grupy w zależności od rodzaju postaw, z których wynika możliwość wpływania na innych (W. Szewczuk, 1985: 236)

Specyficznymi cechami osobowości, którymi wyróżniali i wyróżniają się przywódcy są: inteligencja, poczucie realizmu, trafność i szybkość podejmowanych decyzji, odporność na stres, kompetencje, zdolność do

inicjatywy, umiejętność do rozpoznawania ludzi, zręczność i umiejętność w organizowaniu zbiorowego wysiłku, oratorstwo i charyzma.

Można tych cech przymiotów przytoczyć więcej, gdyż na każdym etapie politycznym, gospodarczym, w zależności od zmian sytuacyjnych (w otoczeniu) zmienia się rola przywódcy w organizacji.

Tak jest w polityce, gospodarce i biznesie. W każdej z tych dziedzin przywódca ma wyznaczoną rolę.

Jeśli odnieść rolę przywódcy do gospodarki czy biznesu, warto przytoczyć pogląd J. Penca, który stwierdza m.in. ... Aby pełnić rolę przywódcy menedżer powinien posiadać wiele pozytywnych cech nadających mu pewną charyzmę. Cechy te to przede wszystkim:

- silna osobowość (siła emocjonalna) będąca motywacją osiągnięć i umiejętnością przekonywania,
- intuicja i umiejętność dostrzegania oraz rozwiązywania problemów w sposób innowacyjny, kreatywny,
- dbałość o podwładnych i stwarzanie im warunków dla ich osobistego rozwoju i urzeczywistniania (J. Penc, 1997: 52).

Charyzma jest zawsze grą na emocjach, które wyzwolone uruchamiają potężną siłę energii społecznej, dzięki której ludzie realizują to, co wcześniej wydawało się nierealne.

Przywództwo charyzmatyczne przyjmuje za oczywisty fakt, że przełożony nie tylko inspiruje podwładnych, ale również ich ogranicza (Lech Wałęsa i niektórzy przywódcy związkowi). Przywódca jest dla podwładnych wzorem do naśladowania i uosobieniem władzy, która uważana jest za synonim prestiżu, pozycji społecznej, siły i dynamicznego rozwoju. Działalność przywódcza to ciągła inspiracja do działań zespołu. Przywódca jest jednostką aktywną, dynamiczną, która inspiruje, inicjuje działania w organizacji.

W ogólnym rozumieniu pojęcie inspiracji należy rozumieć jako: natchnienie, zapał twórczy, namowę, poddawaną myśl, dawanie impulsu, sugestię, wywieranie bądź wpływanie na kogoś, na coś.

Można więc powiedzieć, że inspiracja jest procesem oddziaływania na pracownika lub pracowników ze strony przełożonego. Ma ona bardziej podłoże emocjonalne niż intelektualne.

Przywództwo jest sposobem pozyskiwania emocjonalnej akceptacji i aprobaty dla zamiarów decydentów lub decyzji już przez nich podjętych ze strony dużych grup społecznych.

Pozyskiwanie emocjonalnej aprobaty dla podejmowania decyzji ma istotne znaczenie, gdyż przekonuje podwładnych o słuszności realizacji

określonych zdań (lub nie), ale także dlatego, że to właśnie w emocjach tkwią podstawowe siły napędowe wszelkiej ludzkiej motywacji do działania.

W zaczerpniętym cytacie K. Bolesty-Kukulki z pracy J.A. Congera stwierdza się, że ... Aby przeprowadzić potrzeba pasji, żaru, zacięcia, entuzjazmu (J.A. Conger, 1999: 37). Ludzi umiejących po mistrzowsku oddziaływać na emocje zbiorowe określa się mianem liderów.

Tenże autor przeprowadzając badania nad fenomenem przywództwa w biznesie doszedł do wniosku, że tym, co ich cechowało, była pozytywna postawa wobec ryzyka, niezwykła zdolność dostrzegania możliwości, pęd do wprowadzania zmian, a także mistrzowska umiejętność perswazji do motywowania.

Życie potwierdza, że fenomen skuteczności przywództwa nie polega na wyuczonych umiejętnościach, ale tkwi w sile różnych wewnętrznych, nieuświadomionych popędach, które popychają ludzi do pełnienia ról przywódczych i pozwalają im niemal instynktownie odkryć sposoby pozyskiwania zwolenników dla własnych wizji (Strategor, 1999: 528-533).

Siła efektywnego, sprawnego zarządzania nie bierze się wyłącznie z wysiłków lidera, lecz jest sumą wysiłków wszystkich członków zespołu. To dzięki pracy kolektywnej osiąga się sukcesy zarówno w biznesie jak i w innych dziedzinach ludzkiej działalności. Lecz aby zespół mógł funkcjonować, potrzebna jest osoba potrafiąca scalić działania wszystkich jego członków. Taką osobą jest nowoczesny przywódca. To on przyciąga i inspiruje ludzi. Wierzy w nich i przy ich pomocy pragnie realizować plany rozwojowe przedsiębiorstwa. Potrafi odnaleźć osoby utalentowane, a doceniając ich kwalifikacje i wkład pracy przyciąga ich do siebie. Dzięki takiemu postępowaniu wzbudza szacunek i podziw. «Do głowy mu nie przychodzi, że ktoś bardziej utalentowany mógłby zagrozić jego pozycji. Swoją firmę czasami traktuje jako batalion spadochroniarzy albo zakon klasztorny.» (J. Brillman, 2002: 472). Lecz posiadając autorytet, ciesząc się szacunkiem i poważaniem wśród swoich podwładnych może czuć się bezpiecznie i nie obawiać się utraty swojego stanu posiadania. Mając świadomość, iż «motorem działalności przedsiębiorstwa są osiągnięcia ludzkie», stawia on swój zespół przed ambitnymi wyzwaniem dyskretnie sprawując nad nimi kontrolę. Sprawny lider powinien w sobie łączyć cechy stratega, zarządcy i typowego przywódcy.

- Strateg rozumie główne czynniki sukcesu swojej firmy i potrafi budować strategię. Racjonalnie ocenia perspektywy swojej działalności, swoich kontrahentów i organizacji w perspektywie krótko i długookresowej: rocznej, trzyletniej, pięcioletniej, a nawet dziesięcioletniej. Jest zainteresowany rynkiem i odkrywa jego słabe strony. Buduje scenariusze

przyszłości i na nich bazuje program rozwojowy firmy. Interesuje się nowymi technologiami (nowinki techniczne są bardzo szybko wdrażane), wyrobami, wiedzą oraz kompetencjami swoich ludzi. Lubi ryzyko i potrafi wykorzystać okazje zaistnienia na rynku. Przedstawicielami dobrych strategów są szefowie takich przedsiębiorstw, jak: Coca-Cola, Nestle, Deutsche Bank, Dell Computer, Bank Handlowy – City Bank i wielu innych firm zagranicznych, a także krajowych.

- Zarządca jest człowiekiem dobrze zorganizowanym, działającym metodycznie i z wielkim wycuciem czasu i miejsca. W przypadku rozwoju jego firmy określa on zadania, dobiera funkcje odpowiednim pracownikom. Tworzy z zespołu pracowniczego dobrze, sprawnie, bezawaryjnie działający mechanizm. W początkowej fazie rozwoju firmy tworzy on kadrę naczelną, określa metody pracy i wdraża efektywne systemy zarządzania. Człowiek taki przywiązuje duże znaczenie do ładu i porządku. Ma duże poczucie wewnętrznej dyscypliny. Dbą o należyte wynagradzanie swoich pracowników i stosuje odpowiednią motywację. Przykładami dyrektorów generalnych skoncentrowanych na formalizacji mogą być szefowie: British Airways, Hewlett Packarda, Nintendo, co ze względów zrozumiałych nie wyczerpuje wszystkich doskonale funkcjonujących firm.
- Przywódca wskazuje drogę postępowania swoim ludziom, wyznacza cel. Kreuje ich postawy i zachowania. Ułatwia komunikację między pracownikami. Lecz przede wszystkim swoim zachowaniem pociąga innych za sobą. Były wiceprezydent USA, Hubert H. Humphrey powiedział: «To i teraz jest testem, jaki musimy sobie wyznaczyć; nie iść samemu, lecz maszerować w taki sposób, by inni pragnęli dołączyć do nas.»
- To, co usłyszeliśmy z ust wiceprezydenta USA podczas jednego z jego wielu przemówień wskazuje wyraźnie, że przykład w przywództwie stanowi potężną siłę. Jest motorem napędowym każdego przedsięwzięcia.

Ludzi potrafiących łączyć w sobie powyższe role jest bardzo dużo. Wszyscy oni są świadomi tego, iż sami bez współdziałania innych nie osiągną sukcesu. Sprawdza się ta prawda, którą wyraził jeden z największych liderów biznesu w historii Ameryki, A. Carnegie, który powiedział m.in.: «człowiek, który chce wszystko zrobić sam, albo zebrać wszystkie laury za zrobienie tego, nie będzie wielkim przywódcą.» Aby przewodzić trzeba mieć wypracowany styl kierowania, który właściwy jest każdemu z przywódców.

1) Style kierowania

Jedna z definicji określa styl przywództwa (*leadership styles*) jako «wzory zachowań stosowane przez przywódców przy kierowaniu pracownikami i wywieraniu na nich wpływu.» (J.A.F. Stoner – dzieło cyt. – 2001: 627). Tworzenie czegoś zaplanowanego wykonywanego w określonym miejscu, przy użyciu dostępnych zasobów i pod okiem liderów wymaga sporej wiedzy z zakresu sprawnego zarządzania. Niestety, dobre kierowanie to towar rzadki i krótkotrwały. Mimo wielu lat ewolucji i poszukiwania najbardziej racjonalnych rozwiązań oraz przychodzących i odchodzących mód w tej dziedzinie, nie znaleziono złotego środka. Nie ma jednego słusznego sposobu kierowania. Fundamentalne zasady przywództwa nie zmieniają się, ale style tak. Liderzy bardzo często je zmieniają lub adaptują w oparciu o swe doświadczenie z ludźmi, którymi kierują. Modyfikacja ta uzależniona jest od kilku czynników, np. od osobowości liderów, przedsiębiorstwa, w którym działają, kultury, tradycji.

W literaturze najczęściej wymienia się trzy podstawowe style kierowania:

- **Autokratyczny** (autorytatywny, «dominujący») styl kierowania, w którym przywódcza duma, bez udziału innych członków grupy, generuje ich zachowania, określa cele i zadania, jakie ma realizować zespół. Lider autokratyczny skupia uwagę na osiągnięciu celów i robi to wydając polecenie. Najczęściej nie przejmując się reakcjami i odczuciami swoich podwładnych, dopóki zadania, które chce mieć wykonane, nie zostaną zakończone a cele osiągnięte. Ten rodzaj zarządzania jest często usprawiedliwiany teorią X zakładającą, że ludzie z natury nie lubią pracować a robotnicy pracę uważają za konieczność i starają się jej unikać, jeśli to tylko możliwe. (Według tej teorii wyrażonej przez Mc Gregora, ludzie wolą, żeby nimi kierować i wolą unikać odpowiedzialności). Zarządzanie przez zastraszenie i grożenie zawsze gwarantuje uzyskanie reakcji. Powstaje tylko retoryczne pytanie czy takiej, jakiej się oczekuje? Ludzie, którzy preferują dominujący styl przywództwa często wymagają ślepego posłuszeństwa a ich porozumiewanie się z podwładnymi jest jednokierunkowe. Dobrą stroną jest to, że polecenia wykonywane są szybko i w taki sposób, jak życzy sobie zwierzchnik. Według niektórych badaczy, styl ten jest najskuteczniejszy i najłatwiejszy do przewidywania, gdyż wszyscy odczuwają potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwa, które większość może zaspokoić jedynie za pomocą pieniędzy zarobionych w pracy (R.A. Weber, 1984: 163). W niektórych sytuacjach taki styl jest

konieczny, np. podczas wojny, która jest czasem kryzysu, żołnierze muszą być przygotowani do natychmiastowego działania ze ślepą wiarą (J. Strelau, 2001: 337). Z takim stylem mamy do czynienia w wojsku, policji oraz w organizacjach paramilitarnych. Lecz w przedsiębiorstwie powinno się go unikać.

- **Demokratyczny** (partycypacyjny, «jednoczący») styl kierowania, w którym przywódca decentralizuje władzę podejmując decyzję po konsultacji z podwładnymi. Działa on z nimi wspólnie tworząc jeden zespół. Podwładni są informowani o wszystkich ważnych uwarunkowaniach pracy i mają możliwość wyrażania swoich opinii. Ten sposób zarządzania związany jest z teorią Y (również Mc Gregora) zakładającą, że ludzie chcą pracować i mogą z pracy osiągać wiele satysfakcji. Mają zdolność przyjmowania a nawet poszukiwania odpowiedzialności i wykorzystywania swojej wyobraźni, pomysłowości i twórczości (J.A.F. Stoner – dzieło cyt. –2001: 60 i 430). W krańcowej interpretacji tej teorii menedżerowie starają się być wrażliwymi na uczucia swoich pracowników i nie robić nic, co mogłoby wpłynąć ujemnie na ich samoocenę. Bazują oni na partnerskiej relacji z podwładnymi, pełniąc rolę inicjatora i koordynatora.
- **Styl zorientowany na pracowników** jest bardziej efektywny. Liderzy tego typu rezygnują z tradycyjnie pojętej władzy, ogniskując swoje zainteresowania na potrzebach podwładnych, tworząc z nimi zespół oparty na współpracy. Zwracają większą uwagę na ich motywowanie niż na kontrolowanie. Nadmiar kontroli narusza niekiedy zasady współzycia w organizacji, wzbudza nerwowość i niepewność.
- **Styl zorientowany na zadania**, w których jest sprawowany ścisły nadzór nad pracownikiem. Pilnuje się właściwego wykonania zadania, a zwykły szary człowiek i jego potrzeby są mniej istotne. W ramach tego stylu istnieje podział na: przywódców opierających swoją władzę i autorytet na posiadanym statusie roli. Żywią oni przekonanie, że najlepsze rezultaty przyniesie ciągłe dostarczanie pracownikom nowych zadań i ustawiczna kontrola i na tych, którzy wywodzą swój autorytet z eksperckiej wiedzy o zadaniu, w związku z czym dzielą się oni władzą z podwładnymi w imię otwartości na zmianę, zaufania i konkurencyjności (J. Strelau, 2001: 337).

Według R. Tannenbauma i W. Schmidta, jako pierwszych teoretyków, którzy opisali rozmaite czynniki warunkujące wybór przez menedżera stylu przywództwa), lider może dopuścić pracowników do udziału w podejmowaniu decyzji dając im większą samodzielność i swobodę działania, jeżeli dysponują

oni odpowiednią wiedzą, jest to wtedy zarządzanie uczestniczące. W nowoczesnych organizacjach coraz więcej zależy od wykwalifikowanych, mających specjalistyczną wiedzę specjalistów. Wiedza przez nich posiadana predestynuje ich do odgrywania bardziej znaczącej roli w przedsiębiorstwie i do przejścia większej samodzielności. Lider, chcący uniknąć zbędnych konfliktów, powinien nauczyć się nowych ról i stać się bardziej: opiekunem, trenerem, reżyserem produkcji niż typowym autokratą stosującym system nakazowo-wykonawczy. Przywódca, który odnosi sukcesy pragnie przy każdej okazji swego kierowania stworzyć sytuację zwycięską dla wszystkich, korzysta z opinii pracowników i łączy je z własną ekspertyzą tak, aby wspólnie dojść do decyzji (R.A. Weber, 1984: 162). Pragnie on kreować wygraną dla: własnego przedsiębiorstwa, swoich zwolenników i przede wszystkim dla siebie. Wbrew powszechnie panującym przekonaniom, iż nie można mieć wszystkiego, to będąc człowiekiem potrafiącym racjonalnie oceniać rzeczywistość połączy on potrzeby firmy z interesami własnymi i swoich podwładnych. Przywództwo uczestniczące jest wydajniejsze, gdyż odwołuje się do potrzeb wyższego rzędu, takich jak np. potrzeba rozwoju, głód wiedzy, poczucie własnej wartości, godności osobistej, potrzeba osiągnięć, prestiżu, potrzeby twórcze, etyczne, estetyczne, samorealizacji. Ludzie w ten sposób motywowani dają z siebie więcej i pracują lepiej. Z moralnego punktu widzenia jest też przywództwo uczestniczące bardziej uczciwe. Pomiędzy przełożonym i podwładnym nawiązuje się nić szacunku i wytwarza się pełniejsza wzajemna informacja o tym, czego obie strony od siebie oczekują. Autor książki R.A. Weber w swej pracy podaje przykład eksperymentu, mającego wyjaśnić wyższość stylu uczestniczącego nad stylem autorytatywnym i związaną z tym wydajnością. Został on przeprowadzony w dwóch oddalonych od siebie zakładach pracy.

Sprawnych liderów organizacji pracy można poznać po sposobie wykorzystywania władzy.

2) Zarządzanie delegowanym

Jednym z najtrudniejszych zadań, jakie stawia się przed większością liderów jest opanowanie trudnej sztuki delegowania uprawnień, czyli przekazywania innym swoich kompetencji oraz zezwalania im na działalność przy zachowaniu własnej odpowiedzialności za wynik końcowy. Jest to o tyle trudne, że człowiek z natury nie lubi dzielić się władzą z innymi ludźmi. Przekazywanie pełnomocnictw stanowi dla kadry kierowniczej swoisty dylemat. Z jednej strony (jak wykazują liczne badania) pracownicy, którzy mają swobodę w działaniu, są bardziej wydajni i zadowoleni z pracy, a ich poziom innowacyjności jest znacznie wyższy. Z drugiej strony, przekazywanie uprawnień może oznaczać dla lidera utratę władzy, lub w najgorszym wypadku

kontroli nad podejmowaniem decyzji, wyznaczaniem celów oraz uzyskiwaniem dobrych wyników. Sprawy, które mogą być rozwiązane na niższym szczeblu zarządzania są przekazywane podległym pracownikom. Przy tym bierze się pod uwagę zdolności poszczególnych wykonawców i zaufanie do ich kompetencji oraz chęć włączenia ich do rozwiązywania niejednokrotnie skomplikowanych problemów. Współudział w tym procesie pracowników niższego szczebla jest niezbędny, ponieważ żaden lider nie może osobiście wszystkiego wykonać i w pełni nadzorować. Z tych to powodów delegowanie uprawnień staje się koniecznością.

Delegowanie uprawnień oznacza:

- przekształcanie celów w zadania i przekazywanie ich realizacji podwładnym,
 - wyposażanie podwładnych w uprawnienia niezbędne do realizacji zadań,
 - jasne określenie obowiązków podwładnych i powierzenie im zadań,
- Delegowanie ma wiele zalet. Są to głównie:
- uaktywnienie możliwości i chęci pracowników dzięki większej swobodzie decydowania,
 - uwolnienie przełożonych od prostych czynności i możliwości poświęcenia się przez nich ważnym zadaniom,
 - optymalne wykorzystanie fachowej wiedzy pracowników i tym samym merytorycznie lepsze decyzje,
 - możliwość swobodnego wyławiania ludzi zasługujących na awans,
 - sprawniejsze reagowanie przedsiębiorstw na sygnały rynkowe dzięki szybszym decyzjom (J. Penc, 1997: 76).

Delegujący uzgadnia z delegowanym wybór narzędzi i metod prowadzących do realizacji celu ujmuje je i szczegółowo określa w ramach planu. W trakcie wykonywania powierzonych obowiązków wspiera oraz dokonuje przeglądu wyników w ramach działań kontrolnych, których kryteria i częstotliwość wcześniej z nim ustalił. Liderzy starają się delegować nie tylko sprawy rutynowe, ale i takie, które wymagają kreatywnego myślenia, co skłania pracowników do przyjmowania odpowiedzialności i przyczynia się do ich ustawicznego doskonalenia. Zwiększa to też ich wiarę w siebie. W przypadku podwładnego delegowanie zaspokaja dwie ważne składowe motywacji jego działania: potrzebę bycia docenionym i potrzebę samodzielności. Delegowanie bowiem dowodzi, że darzymy pracownika uznaniem i doceniamy jego wartość. Zwiększając zakres jego odpowiedzialności sprzyjamy podnoszeniu jakości pracy przez niego wykonywanej, gdyż będąc wykonawcą bardziej odpowiedzialnych zadań, delegowany w większym stopniu angażuje się w pracę. Bardziej samodzielny pracownik świadomy wagi podejmowanych

decyzji szybciej się rozwija i szybciej zmierza w stronę kariery. Inną zaletą delegowania jest to, że prowadzi ona na ogół do podejmowania lepszych decyzji, gdyż pracownicy znajdujący się najbliżej miejsca akcji zapewne lepiej znają fakty (J.A.F. Stoner – dzieło cyt. – 2001: 349).

W przypadku poszerzenia zakresu władzy innej osobie (powinien to być najbliższy podwładny i tylko ten, któremu ufamy), należy wziąć pod uwagę czy posiada on właściwe umiejętności: techniczne (złożone zadania wymagające większej wiedzy specjalistycznej można powierzyć tylko sprawdzonym fachowcom), umysłowe, z zakresu komunikacji międzyludzkiej. Ważne jest też to, czy pracownik chce przyjąć na siebie zwiększoną odpowiedzialność. I wreszcie warunek ostatni (równie ważny jak pozostałe) czy delegowany znajdzie czas na to, aby włączyć powierzoną mu dodatkową misję w zakres swoich działań (jeżeli nie, to można zadbać o zwolnienie delegowanego z części jego wcześniejszych obowiązków w zamian za przyjęcie nowych).

Przydzielając zadanie musimy określić, kto najlepiej potrafi je wykonać, a następnie trzeba sprawdzić, czy ma czas i motywację na wykonanie powierzonych obowiązków. Najlepiej, jeśli będą to rzeczy, na których się znamy i lubimy je robić, gdyż wtedy jest duże prawdopodobieństwo, że i podwładny to polubi. Powierzamy innym wszystko to, co ktoś inny może zrobić równie dobrze jak my, a co jest dla nas często czynnością drugorzędną. Jeżeli nie zachodzi konieczność stosowania określonych metod powinno się wymagać od zatrudnionego jedynie doprowadzenia do pożądanego rezultatu, tzn. uzgodnienia z nim, co ma być zrobione i jakie są oczekiwane wyniki, lecz należy pozostawić mu decyzję, jakimi środkami praca zostanie wykonana (S.P. Robbins, D.A. DeCenzo, 2002: 534).

Zawsze delegujemy misję a nie metodę. Pole manewru, co do sposobu wykonania pracy zostawiamy podwładnemu. Oznacza to umożliwienie mu wyboru metody i rozwiązań odmiennych od tych, które wybrałby kierownik. Oznacza też pozostawienie mu swobody popełniania błędów i uczenia się na nich (J.A.F. Stoner – dzieło cyt. – 2001: 350). Będziemy wtedy mieli gwarancję, że do zadania podejdzie twórczo wykazując się inwencją, co może zaowocować rozwiązaniami, na jakie sami byśmy nie wpadli. Jedynie lekka sugestia z naszej strony w trakcie rozmowy na temat delegowania, podkreślenie wagi problemu oraz złożoności zadania jest wskazana. Lider zespołu powinien informować podwładnego przed i w trakcie o przeszkodach, z jakimi przyjdzie mu się zmierzyć, o narzędziach, jakich może użyć i o czynnikach warunkujących sukces, właściwe wytyczać zakres obowiązków, czyli zadań możliwych do zrealizowania. Dyskretnie nadzorować, a w przypadku, kiedy pracownik zwraca

się o pomoc, nie dawać mu gotowych rozwiązań. W żadnym wypadku nie wyręczać oddelegowanego w jego działaniu, gdyż jest to sprzeczne z samą ideą delegowania. Dobrze jest zawrzeć nieformalną umowę, której treść pozwoli nam uniknąć późniejszych wszelkich niejasności. Nie powinniśmy pozwolić, by podwładny podczas wykonywania misji czuł się naszym więźniem. Przesadne kontrolowanie może doprowadzić do braku jego samodzielności, spadku kreatywności. Z kolei pracownicy, których się zachęca do wykorzystania ich umiejętności i którzy czują poparcie kierowników, chętniej przyjmują na siebie odpowiedzialność.

Skuteczne delegowanie uprawnień na rzecz tych, którymi się kieruje, jest jedną z kluczowych umiejętności współczesnego lidera. Osiągnięcie zamierzonego rezultatu i powodzenia w przekazywaniu uprawnień i nakładaniu zadań wymaga wykonania pewnych czynności z tym związanych:

- Ustalenia, które zadania można delegować i wyjaśnienie ich współpracownikom. Niektóre z nich to drobniejsze decyzje i powtarzające się zadania. Często można delegować trudniejsze zadania, co przyczynia się do doskonalenia pracowników. Jeżeli możemy skupić uwagę podwładnych na celach i pozostawiamy im swobodę w wyborze sposobów ich osiągnięcia, to wzrasta wtedy wzajemne zaufanie, zwiększa się motywacja i osiąga się lepsze wyniki końcowe.
- Wyznaczenia zakresu samodzielności pracownika w ramach określonych parametrów. Należy wyszczególnić te parametry, żeby pracownicy dokładnie wiedzieli, jaki jest zakres ich samodzielności, wtedy wszyscy będą wiedzieli, gdzie kończą się ich uprawnienia i jak daleko mogą pójść bez konieczności uzyskania dalszej zgody (S.P. Robbins, D.A. DeCenzo, 2002: 534).
- Umożliwienie pracownikom uczestnictwa w podejmowaniu decyzji odnośnie zakresu uprawnień.
- Poinformowania innych o tym, że następuje delegowanie. Wiedza o tym, co konkretne delegowano i jakie przyznano uprawnienia potrzebna jest nie tylko pracownikom, lecz także każdemu, na kogo ta delegacja może wywrzeć wpływ, gdyż w przeciwnym wypadku może to doprowadzić do powstania konfliktu.
- Stworzenia systemu sprzężeń zwrotnych. Instrumenty kontrolne służące do monitorowania postępów osiąganych przez pracowników zwiększają możliwość wczesnego wykrycia poważnych problemów i zgodnego wykonania zadania.

Wcześniejsze uzgodnienie konkretnych terminów wykonania zadania, ustalenie dat, w których pracownicy będą składali sprawozdania o

postępie prac i o potencjalnych problemach sprzyja tworzeniu lepszej i wydajniejszej współpracy. Należy przy tym pamiętać, iż przesada w kontrolowaniu i ustawicznym inwigilowaniu pracowników może być szkodliwa. Można zaprzepaścić znaczną część motywacyjnego aspektu delegowania.

Liderów, którzy mają awersję do delegowania uprawnień można umownie podzielić na pięć grup.

- Niepewni – stale odczuwają brak pewności, gdyż nie znają odpowiednich środków i narzędzi oddziaływania. Brak im informacji potrzebnych do określenia prawdopodobieństwa wystąpienia określonych zdarzeń, przez co nigdy nie podejmą ryzyka
- Egoiści – reagują z niepokojem w przypadku przesuwania ich obowiązków na szczeble struktury (boją się utraty swojego autorytetu). Nie chcą narazić się na śmieszność i drwiny ze strony podwładnych i być postrzegani jako niekompetentni.
- Przysłowiowe «konie robocze» – są przekonani o swojej nieomyślności. Uważają, że wszystko lepiej zrobią (pracując po godzinach i w nocy). Następuje u nich przeciążenie pracą (*work-overload*), co jest zawsze objawem przekroczenia możliwości adaptacyjnych organizmu. Jeżeli praca wykonywana jest zbyt intensywnie, może ona prowadzić do emocjonalnego wyczerpania, czyli wypalenia zawodowego.
- Niedoświadczeni – nie dysponują specjalistyczną wiedzą.
- Mający zawsze gotowe wymówki – ustawicznie narzekają na niskie kwalifikacje swoich podwładnych, przez co zmuszają się do przejmowania całej odpowiedzialności za wykonane zadania na własną osobę.

Zadaniem lidera we współczesnej organizacji pracy jest dobór takich metod i środków, które pozwolą mu na jak najbardziej efektywne pozyskanie pracowników do wdrażania własnej wizji przedsiębiorstwa. Nie powinien on się obawiać utraty swojej pozycji. Powinien tworzyć «demokrację zakładową» i dopuszczać współpracowników do «współzarządzania».

Jak ważną rolę ma działalność przywódcza menedżera w organizacji, świadczą liczne artykuły publicystyczne, a także zamieszczanie tej problematyki w licznych opracowaniach naukowych.

Powyższa tematyka była i jest przedmiotem dyskusji na konferencjach naukowych organizowanych przez uczelnie wyższe (Akademia Obrony Narodowej; 2002) oraz Szkoła Wyższa im. P. Włodkowica w Płocku (20 listopada 2003 r.).

3) **Obszar kontroli**

W nowoczesnym przedsiębiorstwie nić łącząca menedżera i podległego

mu pracownika powinna być trwała. Człowiek, który pragnie uchodzić za sprawnego organizatora i twórcę sukcesów firmy, powinien rozwinąć w sobie kompetencje interpersonalne (zespołowość, przebojowość, negocjacyjność) intelektualne (organizacyjność, zorientowanie na źródła, motywacja, odporność na stres) i nauczyć się trudnej sztuki komunikowania się z innymi ludźmi (kultura języka, budowa zdań, poprawne akcentowanie, słuchanie empatyczne, gesty i mimika, itd.) oraz przekazywania im w jasny, zrozumiały sposób swoich poleceń (kompetencje komunikacyjne). Lider zespołu, gdy doradza pracownikom, dyscyplinuje ich, wyznacza cele i standardy, musi zetknąć się z nimi osobiście. To on decyduje, czy podwładni osiągną zakładane cele czy poniosą porażki. Bierze również na siebie pełną odpowiedzialność za wykonanie zadania. Dlatego w procesie delegowania zadań bardzo ważną jest kontrola. Dyskretny lub bardziej otwarty nadzór nad pracownikami jest uzależniony od ich osobowości i odporności na stres. Za każdym razem trzeba brać pod uwagę zarówno kontekst sytuacyjny (rodzaj sytuacji stresowe), jak i osobowy (właściwość osoby), a także kryterium, ze względu na które oceniana jest efektywność.

Każdy człowiek jest inny, niepowtarzalny. Jeden styl monitorowania sprawdzający się w odniesieniu do jednego pracownika może nie sprawdzić się w stosunku do innego. Nowy i niedoświadczony pracownik wymaga więcej uwagi i pomocy niż ten o dłuższym stażu i posiadający większą wiedzę specjalistyczną. Ten ostatni może być oburzony, że w stosunku do jego osoby stosuje się nadmierną kontrolę i podejrzewać, że kierownictwo nie wierzy w jego solidność i obowiązkowość. Podczas sprawowania kontroli należy mieć na uwadze powyższą różnorodność osobowości każdego pracownika.

Czym jest kontrola? Kontrola jest to proces monitorowania wyników, porównywania ich z celami i korygowania wszelkich znaczących odchyłeń (S.P. Robbins, 2002: 634). W ujęciu behawiorystów termin ten był rozszerzony na kontrole zachowań poszczególnych członków społeczności i rozumiany był jako zdolność do modyfikowania i zmieniania zachowań poprzez systematyczne użycie odpowiednich wzmocnień i kar (A.S. Reber, 2000: 316). Jest ona ostatnią czynnością procesu kierowania. Oznacza sprawdzanie zaplanowanego wcześniej przebiegu prac i skorygowania występujących błędów. Podjęcie właściwych korekt po porównaniu informacji o tym, co rzeczywiście nastąpiło w trakcie wdrażania planu w życie, z preliminarzami, budżetami, programami, wzorcami opracowań, jest podstawowym celem tego procesu (A. Koźmiński i inni, 1997: 235). W literaturze tego tematu proces kontrolny obejmuje cztery podstawowe etapy:

- Ustanawianie czytelnych norm jest pierwszym krokiem występującym

w tym procesie. Ustalanie ich powinno być: konkretne, mierzalne, możliwe do zrealizowania. Najczęściej nie wystarczą ogólne cele i standardy. Powinny one być sprecyzowane, co do czasu wykonania, jakości czy parametrów, jakim mają odpowiadać np. nasze wyroby. Końcowym efektem ustanawiania norm jest zadecydowanie o tym, który wskaźnik wyników najlepiej się nadaje do celów kontroli. Bardzo ważna jest korelacja pomiędzy wcześniejszymi danymi z konkretnego okresu a tendencjami wzrostu lub spadku w bieżącym czasie.

- Obserwacja i mierzenie wyników – odnosi się do tych działań, które mają być przedmiotem kontroli. Jest to czynność stała i powtarzalna. Miernikiem osiągniętych wyników będzie wartość wyrażona w konkretnym okresie czasu (dzień, tydzień, miesiąc, rok). Można je mierzyć w kategoriach kosztu jednostkowego, wielkości produkcji, jakości.
- Porównywanie wyników z normami ustalonymi w pierwszym etapie. Wynik może być równy ustalonej normie, wyższy lub niższy od wcześniejszych ustaleń. Porównania należy przeprowadzać tak często, jak jest to niezbędne. W przypadku norm długookresowych i dotyczących wysokiego szczebla wystarczy kontrola coroczna. W innym przypadku powinna być częstsza, niejednokrotnie codzienna (R.W. Griffin, 1996: 591-593). W chwili ujawniania dużych rozbieżności podejmowane są działania korygujące, mające na celu zapobieżenie pogłębianiu się różnic między normami a wynikami.
- Ocena – opiera się na diagnostycznych, analitycznych oraz logicznych zdolnościach menedżera. To on decyduje, jakie działania należy podjąć po jej zakończeniu.

Z powyższego krótkiego wyszczególnienia etapów kontroli wynika, iż pewne funkcje zachodzą na siebie. Jest to zdrowy system sprawowania nadzoru nad wykonywanymi działaniami. Umożliwia on pełną kontrolę i powoduje, że decyzje kierownictwa nie są ignorowane lub wykonywane przypadkowo. Organizacja przez to zyskuje na sprawności. Kontrola jest najbardziej skuteczna, gdy zostanie zintegrowana z planem. Musi być elastyczna, dokładna i terminowa.

Efektywna kontrola postępu delegowanych zadań wymaga przestrzegania pewnych zasad i stosowania określonych narzędzi.

- Do każdego pracownika należy podchodzić indywidualnie. Gdy wykonuje on swoją pracę przy minimalnym nadzorze, wówczas ustala się system monitorowania z kilkoma punktami kontrolnymi. Jeśli wymaga większej uwagi, powinno się go częściej kontrolować podczas

realizacji zadania.

- Z każdym pracownikiem należy utrzymywać ciągły kontakt. Powinien on wiedzieć, iż przełożony chce mu pomagać w przezwyciężaniu trudnych i skomplikowanych problemów a nie bezdusznie nadzorować. W przypadku, kiedy delegowany prosi o pomoc, nie powinno się mu dawać gotowych rozwiązań, lecz wspólnie należy przeanalizować przyczyny trudności. Zanalizować problem nie tylko ze swojego punktu widzenia, lecz także z punktu widzenia podwładnego.
- Przesadne kontrolowanie może doprowadzić do sytuacji utraty samodzielności w wypełnianiu przez niego misji, jest też sprzeczne z samą ideą delegowania (z obserwacji wynika, iż występuje wtedy spadek wydajności pracy i pojawia się dysfunkcyjna rola kontroli). Równie niekorzystne jest niedookreślenie terminów kontroli jego pracy i pozostawianie dużej swobody delegowanemu. Taka pozorna swoboda nie będzie dla niego motywująca. W podejściu środowiskowym przyjmuje się założenie, że wyznacznikiem motywacji są czynniki sytuacyjne, czyli okoliczności. W myśl tej koncepcji, można ją kształtować, rozwijać i znacząco zmieniać (jest to jedna z dwóch teorii motywacji pracy – teoria czynnikowa i teoria środowiskowa) (J. Strelau i inni, 2001: 332).
- Dotrzymywanie umów zawartych z pracownikami i nie uleganie pokusie usprawiedliwiania zwłoki w realizacji misji. Ignorowanie wcześniej przyjętych terminów i bagatelizowanie przedsięwzięcia jest niedobre zarówno dla lidera jak i jego podwładnych, gdyż działa destabilizująco na cały zespół. Pracownik powinien rozumieć wagę osobistej odpowiedzialności za swoją pracę i być świadomy, że zdolność grupy do osiągnięcia złożonych celów zależy od ich wzajemnej komunikacji.
- Nagradzanie za dobrze wykonane zadanie, które spełniło lub przekroczyło wcześniej przyjęte założenia, jest budujące dla każdego pracownika. Jeśli nie usłyszy on, że spełnił pokładane w nim nadzieje, nadal będzie pracował na porażkę a nie sukces. Będzie pozbawiony motywacji, która jest siłą motoryczną ludzkich zachowań i działań, niezbędnym i jednym z najważniejszych czynników wzrostu efektywności pracy (Z. Jasiński, 1998: 16).
- W monitorowaniu pracy można używać pisemnego systemu nadzoru realizacji zadań przydzielonych pracownikom. Do takich narzędzi zalicza się np. osobistego asystenta cyfrowego (np. ważący niewiele Envoy PDA Motorola to niezły organizator osobisty, dzięki któremu można pozyskiwać informacje i komunikować się ze światem

zewnątrznym), moduł kontrolny realizacji zadań z programu Microsoft Outlook (wyświetla informacje o spotkaniach, zarządza zadaniami, śledzi kluczowe kontrakty), zegarek Data Link będący wspólnym produktem firmy Timex i Microsoft (dzięki specjalnemu receptorowi może odbierać i wyświetlać informacje z innego programu zarządzającego informacją Microsoft Schedule + z ekranu laptopa lub komputera stacjonarnego) i wiele innych urządzeń.

Podczas sprawowania nadzoru nad wykonywanymi zadaniami należy pamiętać, że w komórkach czy jednostkach organizacyjnych pracują ludzie i to od ich postawy i zaangażowania zależy sukces przedsięwzięcia. Nie należy naruszać ich prywatności i przesadnie kontrolować np. rozmów telefonicznych czy wiadomości przekazywanych drogą elektroniczną (monitoring komputerowy). Z jednej strony firma je monitoruje, żeby ustalić, jak realizują zadania pracownicy i usprawnić ich pracę. Z drugiej strony może posłużyć do udokumentowania, że nie każdy pracownik wykonuje należycie swoje obowiązki i doprowadzić do jego zwolnienia. Przesadne ingerowanie w życie osobiste podwładnych oraz ustawiczne inwigilowanie w pracy podważa zasady partnerskiego współzycia pomiędzy pracodawcą a pracownikiem.

W moim przekonaniu problematyka przywództwa jest zbyt «wyidealizowana». Tak w życiu politycznym i gospodarczym w naszym kraju nie możemy poszczycić się wybitnymi przywódcami. Ostatnie lata dostarczają wiele przykładów korupcji, przestępczych powiązań, ludzi z różnych opcji politycznych, którzy negatywnie wpływają na pracowników w zakładach pracy i na społeczeństwo. Trudno jest od wielu lat dostrzec wybitne osobowości w życiu gospodarczym, aby społeczeństwo polskie było zdolne przyjąć kierunki elit rządowych związane z rozwojem strategii gospodarczej kraju. Jeszcze gorzej widziani są politycy. Pracownicy zakładów pracy w większości nie dostrzegają pozytywnych wzorców postępowania swoich bezpośrednich zwierzchników jak i tych będących na najwyższych szczeblach decyzyjnych. Nieufność, brak nadziei wywołują stany frustracji i agresji. Nic też dziwnego, że ze względu na patologie w gospodarce i biznesie w warunkach naszego kraju jak i na świecie, Międzynarodowe Stowarzyszenie Menedżerów z siedzibą w Warszawie zamierza opracować kodeks etyczny menedżera. Znam wiele kodeksów etycznych i zasad etyki dotyczących wielu zawodów, ale nie stwierdziłem, by w zasadniczy sposób wpłynęło to na korzystne postawy i zachowania tych grup zawodowych (np. urzędników państwowych, nauczycieli, lekarzy, polityków, policjantów, itp.). Wśród pracowników wymienionego Stowarzyszenia jest przekonanie, że zjawiska patologiczne występują najczęściej w strukturach gospodarczych państwowych, rzadziej w

organizacjach prywatnych.

W moim przekonaniu sektor prywatny nie jest również wolny od patologii i niewłaściwego przywództwa. W sektorze tym pracuje ogromna rzesza ludzi i wielu menedżerów można uznać za przywódców, ale przecież jest w tym środowisku grupa ludzi działająca bez skrupułów, którzy zdobyli majątek w sposób nie zawsze uczciwy i oni nie mogą być przywódcami w sensie pozytywnym. Czy ci przywódcy-menedżerowie uzyskali należytą wiedzę, wykształcenie, umiejętności, wychowanie?

Ci ostatnio wymienieni to «wodzowie» na swoich «folwarkach», ich nie zobowiązuje przestrzeganie kodeksu pracy, systematyczne wynagradzanie pracowników, troska o ich rozwój. Oni korzystają z okazji – bezrobocia i wynagradzają pracowników wg najniższych stawek zatrudnienia (płacy), nie tolerują ludzi upominających się o wynagrodzenie i dają pracownikom do zrozumienia, że w każdej chwili mogą zrezygnować z pracy. Piszę o tym z bólem, mając na uwadze wielu studentów (od nich pochodzi ta wiedza), którzy są eksploatowani przez wielu pracodawców, bez systematycznego wynagradzania, a których często nie stać na opłacenie czesnego, rozliczenia się finansowego z uczelnią i przystąpienia do egzaminu dyplomowego.

Czy to oznacza zmierzch przywództwa w organizacjach, brak autorytetów moralnych? Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna.

4) Przywódca – menedżer w kulturze fizycznej

Analizując cechy przywódcze pracowników kultury fizycznej można dostrzec, że tak jak w każdej dziedzinie gospodarczej, usługowej (do tej ostatniej zaliczam szeroko rozumianą kulturę fizyczną), wysoce korelują one z ogólnymi cechami przywódczymi.

W gospodarce wolnorynkowej zostaje wyeliminowane kierowanie-zarządzanie z «nadania», mianowania prezesów, kierowników, trenerów wraz z obcięciem środków finansowych z budżetu państwa. Stąd zmieniła się rola kadry kierowniczej w kulturze fizycznej, gdzie miejsce kierowników zaczęli zajmować menedżerowie. Są to ludzie, którzy czują kulturę fizyczną, kochają sport.

Podkreślenia wymaga fakt, że ich uwaga skoncentrowana jest przede wszystkim na poznaniu ludzi jako wykonawcach zadań i członkach klubów. Ich styl kierowania jest mniej rygorystyczny, a bardziej humanistyczny w porównaniu z organizacjami gospodarczymi.

W okresie globalnej gospodarki i wymagającego otoczenia nadchodzi czas, aby w kulturze fizycznej poszukiwać wielu zmiennych w doborze ludzi, obejmujących i pełniących funkcje kierownicze.

Przyjmuje się, że menedżerowie sportowi pełnią rolę przywódczą w

zarządzaniu sportem, chociaż 30% ich czynności określa się jako menedżerskie związane z wprowadzeniem zmian w firmie.

Aby zarządzać organizacjami kultury fizycznej menedżerowie muszą być profesjonalistami i nabywać nowych umiejętności starą drogą uczenia się i kształcenia w specjalistycznych szkołach zarządzania i ośrodkach doskonalenia kadr kierowniczych. Ta droga prowadzi do profilowania sylwetki, nabywania nowych zdolności drogą socjalizacji i propagowanego kształtowania ról menedżerskich, sposobów zachowań, dobieranych stylów kierowania oraz oczywiście do ukształtowania nowych kompetencji i nowych umiejętności (K. Doktor, 1999; 8).

Zarządzanie sportem nie jest pojęciem jednolitym i odnotowujemy wiele definicji z tym związanych. Ale przecież nie o definicje tu chodzi, a o określenie celu zarządzania sportem i ludzi zatrudnionych w tym obszarze.

Z tych powodów ważne staje się zrozumienie celu zarządzania. J. Klisiński pojęcie to określa następująco: Podstawowym celem zarządzania sportem jest tworzenie niezbędnych warunków (organizacyjnych, technicznych, społecznych, psychologicznych, itp.) do realizacji zadań w sporcie oraz skoordynowania i uzgodnienia sposobu działania pracowników dążących do osiągnięcia konkretnych, zaplanowanych wyników. Przyjęte rozstrzygnięcia przez zarządzających są zależne nie tylko od ich umiejętności i kwalifikacji, ale od ich osobistych cech charakteru, praktyki, intuicji i zdrowego rozsądku (J. Klisiński, 2000; 10).

W obszarze kultury fizycznej menedżerowie sportowi mają pełnomocnictwa do podejmowania i wydawania decyzji w różnych rodzajach działalności sportowej. Możemy wyróżnić menedżerów sportowych liniowych i funkcjonalnych. Ci pierwsi odpowiadają za stan i rozwój organizacji sportowej, obiektu sportowego, itp., gdy drudzy są odpowiedzialni za sferę zarządzania sportem, za marketing, public relations, finanse, itp.

Rozpatrując menedżera sportu od strony cech, można wymienić niektóre cechy, które winien posiadać. Do nich można zaliczyć:

- profesjonalizm,
- sztukę łączenia administratora i lidera grupy,
- uczciwość biznesową,
- wysokie morale,
- umiejętności strategicznego myślenia i działania,
- gromadzenia i wykorzystania informacji,
- umiejętność przekonywania podopiecznych w sprawach ważnych dla sportu,
- intuicję,

- wysokie poczucie sprawiedliwości.

Dobry przywódca-menedżer sportowy niezależnie od podanych cech musi być przedsiębiorczy, wytrwały, komunikatywny, uczciwy, dokładny, pracowity, skromny, prostolinijski, taktowny, stanowczy, przestrzegający zasad etyki (J. Klisiński, 2000: 12).

Podane cechy, wymogi w obecnych realiach gospodarczych uległy zachwianiu. Wiele afer finansowych w sporcie spowodowało erozję wartości moralnych, co obserwujemy w sporcie polskim, europejskim i światowym. Dostrzegamy – tak jak w organizacjach *stricte* gospodarczych – kryzys przywództwa w sporcie. Aby ten stan rzeczy zmienić, niezbędny jest wysoki poziom rozwoju gospodarczego, kształcenie kadr menedżerskich dla kultury fizycznej i wypracowanie ścisłego przestrzegania wartości narodowych i zasad etyki.

Korzyści ze skutecznego przywództwa:

- ujawniamy i wdramy 61% innowacyjnych pomysłów (podczas gdy odnośna wartość dla firm zarządzanych «przeciętnie» wynosi 23%),
- dotrzymujemy zaplanowanych terminów w 83% przypadków (norma – 33%),
- w przypadku przerostu zatrudnienia udaje nam się nakłonić 48% pracowników do podjęcia nowych zadań (norma – 9%),
- obsadzamy efektywnie projekty w 72% (norma – 54%),
- rozwiązujemy 87% konfliktów (norma – 22%),
- następuje poprawa kontaktów z klientami o 12%,
- 35% mniej czasu tracimy na bezproduktywne spotkania,
- popełniamy o 38% mniej błędów,
- 63% mniej pracowników jest zestresowanych lub «wypala się».

Przytaczam te dane w oparciu o badania (E. Janikowska, 1190; 57 – Andersen Consulting Warszawa). Choć przytoczone korzyści odnoszą się do organizacji gospodarczej, to w szerokim zakresie mają zastosowanie w obszarze kultury fizycznej.

W jakim kierunku należy zmierzać, aby osiągnąć niekwestionowane przywództwo w polskich realiach? Niektóre propozycje:

- menedżerowie winni być bardziej producentami niż konsumentami, aby podołać zadaniom konkurencji na polskim rynku. Uwaga na własną innowacyjność, kreatywność, a nie na konsumpcję z dóbr innych podmiotów gospodarczych,
- promować w szerokim zakresie polskie produkty, usług aby odnosiły sukcesy na rynku światowym. Do tych usług należy zaliczyć m.in. wielkie widowiska sportowo-rekreacyjne.

- doskonalić umiejętności menedżerskie w różnej formie – zwłaszcza programy kształcenia menedżerów, dostosowując je do różnych szczebli zarządzania. W Polsce wielu menedżerów sportowych nie posiada wyższego wykształcenia, choć są zainteresowani podnoszeniem kwalifikacji (J. Klisiński, 200; 59).

W tym zakresie znacznie odbiegamy nie tylko od takich państw, jak USA, Kanada, państwa Unii Europejskiej, a także od wielu innych państw świata. Te ogromne zaległości winniśmy «odrobić», by dźwignąć kulturę fizyczną przynajmniej na poziom europejski.

Bibliografia

1. Conger J.A. (1999), Lider charyzmatyczny. Sekrety wybitnych przywódców.
2. Doktor K. (1999), Umiejętności kierownicze w: O umiejętnościach i osobowości menedżera sportu, jego publicznym wizerunku oraz ceremoniale sportowym pod red. B. Ryby, Wyd. Polska Korporacja Menedżerów Sportu, Warszawa.
3. Griffin R.W. (1996), Podstawy zarządzania organizacjami, Wyd. PWN, Warszawa.
4. Janikowska E. (1999), Lider przyszłości – prezentacja wyników badań Instytutu Zmiany Strategicznej Andersen Consulting Warszawa, w: Raport o zarządzaniu, Wyd. Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości i Zarządzania im. L. Koźmińskiego, Warszawa.
5. Klisiński J. (2000), Profesjonalizacja i profesjonalści w zarządzaniu sportem, Wyd. P.Cz., Częstochowa.
6. Koźmiński A.K. i inni (1997), Zarządzanie. Teoria i praktyka, Wyd. III, PWN, Warszawa.
7. Reber A.S. (2000), Słownik psychologii, Wyd. Naukowe «Scholar», Warszawa.
8. Robbins S.P., DeCenzo D.A. (2002), Podstawy zarządzania, Wyd. PWE, Warszawa.
9. Strategor, Zarządzanie firmą. Strategie, struktury, decyzje, tożsamość (1999), Wyd. PWE, Warszawa.
10. Strelau J.(2001), Psychologia. Podręcznik akademicki T. III, Wyd. I, GWP, Gdańsk.
11. Stoner J.A.F., Freeman R.F., Gilbert D.R. (2001), Kierowanie, Wyd. II, PWE, Warszawa.
12. Szewczuk W. (1985), Słownik Psychologiczny, Wyd. WP, Warszawa.
13. Teoria i praktyka przywództwa wobec wyzwań edukacyjnych (2001). Materiały z międzynarodowej konferencji naukowej zorganizowanej w Instytucie Nauk Humanistycznych Akademii Obrony Narodowej w dniach 21-22 listopada 2000, Wyd. AON, Warszawa oraz w Szkole Wyższej im. Pawła Włodkowica – 20 listopada 2003.
14. Weber R.A. (1984), Zasady zarządzania organizacjami, Wyd. PWE, Warszawa.

Поступила в редакцию 16.12.2003г.

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. 706-15-66; 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.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html - архів статей за 1996-2003рр.

<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.nbuv.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.

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

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ

*Львівський державний інститут фізичної культури
проводить 25-27 березня 2004 року восьму наукову конференцію
“Молода спортивна наука України”*

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

У програмі конференції наукові засідання, обговорення доповідей за участю провідних вчених галузі, тематичні «круглі столи», відкриті лекції. Для учасників конференції буде організовано широку екскурсійну і спортивну програму, а також сходження на одну із вершин українських Карпат або відвідання карстових печер.

Оргкомітет приймає до 20 січня 2004 року статті за темою власних наукових досліджень обсягом до 6-ти сторінок тексту (*у роздрукованому вигляді та на дискеті, назва файла – англійською мовою за прізвищем першого автора, шрифт 14 pt, інтервал 1,5, формат WINDOWS / WORD, мова українська, таблиці або рисунки - не більше двох*) оформлені у такому порядку: назва роботи, ім'я і прізвище автора, назва навчального закладу, в кінці тексту - анотація англійською мовою (*назва, ім'я і прізвище автора, назва навчального закладу, назва статті резюме до 60 слів*). Стаття повинна бути підписана науковим керівником “до друку”.

Разом зі статтею подаються:

- **авторська довідка**, завірена в науковій частині із зазначенням: теми виступу; прізвища, імені, по-батькові; назви навчального закладу; прізвища, звання, посади наукового керівника; року і форми навчання в докторантурі, аспірантурі, магістратурі; повної адреси;
- **конверт з маркою** зі зворотною адресою;

Матеріали конференції буде надруковано у збірнику фахового видання ВАК України до початку роботи конференції (перелік № 3, постанова Президії ВАК України № 3 – 05/11 від 10.11.99р.).

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

Реєстраційний внесок складатиме 30 гривень.

Адреса оргкомітету:

79000, Україна, м. Львів, вул. Костошка, 11,
ЛДДФК, наукова частина.
Вацеба Оксана Михайлівна,
проректор з наукової роботи, голова
орґкомітету
(0322) 72 - 68 - 00. Факс: (0322) 72-70-42
e-mail: postmaster@lsifc.lviv.ua, ovaceba@ukr.net;

Оргкомітет бажає творчих успіхів і чекає на зустріч у Львові!

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

СПОРТИВНИЙ КЛУБ „ПЕРЕСВЕТ”
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

„СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ” ЕЛЕКТРОННА НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ

(15 січня 2004 року)

Робочі мови конференції: українська, російська, англійська.

Вимоги до статей. Текст обсягом 2-3 сторінки формату А4 подається в редакторі WORD електронною поштою (або на дискеті + роздрукований текст). 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, ім'я, по батькові автора, звання, повна назва організації, текст статті, поштова адреса.

Матеріали направляти за e-mail: **sumo2004@ukr.net** з позначкою «конференція» або на поштові адреси ХДАФК і НФУ.

Основні дати:

Час подачі статей	до 15 січня 2004р.
Розсилання збірника авторам	20 січня 2004 р.
Обговорення та дискусія в мережі	
Інтернет	http://www.ukrfa.kharkov.ua

Вартість збірника матеріалів конференції – 15 грн.

Адреса оргкомітету:

Харківська державна академія фізичної культури: кафедра спортивних єдиноборств, Алексєєв Анатолій Федотович, 61022, м. Харків, вул. Ключковська, 99.

Національний фармацевтичний університет: кафедра фізичного виховання, Коробко Сергій Вікторович, Філь Степан Миколайович, 61168, м. Харків, вул. Блюхера, 4.

ОРГКОМІТЕТ

ЗМІСТ

Альошина А.І. Контроль та оцінка загального центру маси тіла школярів у процесі фізичного виховання	3
Андрес Андрій. Сучасні проблеми підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу в річному циклі	7
Антошків Ю.М. Оцінка ролі професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів-пожежників міністерства надзвичайних ситуацій України за результатами анкетування	14
Ахметов Р.Ф. Електрофізіологічний спосіб оцінки ступеню утилізації силових можливостей у спортсменів швидкісно-силових видів спорту	19
Виноградський Б.А., Крупський В.П. Використання методу безперервної пульсометрії у тренуванні лижників-ветеранів	24
Дияк В.В. Визначення основних критеріїв та показників оптимізації викладання соціально-економічних дисциплін у вищому військовому навчальному закладі ..	30
Захожий В.В. Сучасні підходи до оптимізації фізичного виховання школярів	36
Харченко Людмила. Характеристика психомоторики молодших школярів з легкою формою розумової відсталості	42
Цьось А.В., Навроцький Е.М. Тенденції розвитку фізичного виховання на території України в епоху міді і бронзи	47
Чорнобай І.М., Артимович О.І. Навчання загартовуванню та гартування учнів 8-9 класів	53
Шептицький В.Ф. Розвиток основних рухових якостей у розумово відсталих школярів молодшого віку	61
Петренко С.А. Структура педагогічної діяльності вихователя з формування основних рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку	66
Дацик П.П., Яремко Є.О. Структура серцевого ритму у легкоатлетів - бігунів при фізичних навантаженнях різної потужності	72
Прокопенко А.І. Концептуальні засади реалізації взаємозв'язку стратегічного і перспективного управління процесом навчання у вищому закладі освіти	78
Ревенко В.О. Методи та форми проведення лекційних занять	86
Кашуба В.А., Сергиєнко К.Н., Хабинец Т.А. Фактори, впливаючі на формування двигательної функції стопи младших школьників	94
Внук Валентина, Приступа Евгений, Приступа Татьяна, Болях Еугениуш. Коррекция психической напряженности у детей- инвалидов зрения в процессе игровой терапии	101
Вольньска-Слежыньска А., Слежыньски Я. Толерантность к физическим нагрузкам под влиянием двигательных упражнений у больных после кардиохирургических операции	110
Ляпин В.П. Влияние реабилитационных мероприятий на показатели гуморального иммунитета у спортсменов в соревновательном периоде	120
Булашев А.Я., Ма Цзиньган. Методика рекреационной оценки природных комплексов Китая для целей спортивно-оздоровительного туризма	123
Кушнирюк Сергей. Характеристика соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации как основа требований к уровню их физической подготовленности	130
Edward Szczepanik. Przywydztwo jako forma sprawnego kierowania organizacją	138
Вимоги до статей	160
Конференція “Молода спортивна наука України”	161
Конференція “Спортивні єдиноборства: теорія, практика та перспективи розвитку”	162

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 АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095.

Призначення платежу: перерахування коштів на о/р №ПІ07000308
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 22.12.2003. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.
Ум. друк. арк. 10.25. 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.