

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№ 3 2004



**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

№3

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

ХАРКІВ 2004

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. - №3. - 100 с.
(Укр., рос., англ. мов.)

У збірку вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, 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: Бізін В.П., д.п.н., проф.; Бобін В.В., д.мед.н., проф.; Богуславський В.М., д.філ.н., проф.; Бойченко С.Д., д.пед.н., проф.; Бурова О.К., д.філ.н., проф.; Вороніна Л.М., д.біол.н., проф.; Давиденко Д.М., д.біол.н., проф.; Дмитрисв С.В., д.пед.н., проф.; Друзь В.А., д.біол.н., проф.; Єрмаков С.С. (гол.ред.), д.пед.н., проф.; Камасв О.І., д.пед.н., проф.; Лапутін А.М., д.біол.н., проф.; Ложкін Г.В., д.психол.н., проф.; Ткачук В.Г., д.біол.н., проф.

Почесна редакційна колегія: Дмитренко Т.О., д.пед.н., проф.; Золотухіна С.Т., д.пед.н., проф.; Корягін В.М., д.пед.н., проф.; Максименко Г.М., д.пед.н., проф.; Клименко А.І., д.біол.н., проф.; Романенко В.О., д.біол.н. проф.; Веріч Г.Є., д.мед.н., проф.; Сак Н.М., д.мед.н., проф..

УМОВИ ФОРМУВАННЯ, РОЗВИТКУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ТЕНІСУ В УКРАЇНІ

Борисова О.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В роботі проаналізовані умови формування, розвитку та особливості функціонування системи тенісу в Україні. Автором обґрунтована об'єктивізація процесу формування системи професійного тенісу в Україні та визначені основні перспективи його розвитку.

Ключові слова: система тенісу, професійний теніс, тенісист-професіонал.

Аннотация. Борисова О.В. Условия формирования, развития и особенности функционирования системы тенниса в Украине. В работе проанализированы условия формирования, развития и особенности функционирования профессионального тенниса в Украине. Автором обоснована объективизация процесса формирования системы профессионального тенниса в Украине и определены перспективы его развития.

Ключевые слова: система тенниса, профессиональный теннис, теннисист-профессионал.

Annotation. Borisova O.V. Requirements of shaping, development and singularity of operation of a system of tennis in Ukraine. In this work, condition of forming, development and peculiarities of function of tennis system in Ukraine were analyzed. The author grounded the objectivization of process of forming of professional tennis system in Ukraine and defined main perspectives of it development.

Key words: tennis system, professional tennis, professional tennis-player.

Постановка проблеми. Протягом багатьох десятиліть розвиток спорту в Україні здійснювався за двома напрямками — масово-оздоровчий спорт та олімпійський спорт. Наявність в структурі спорту вищих досягнень тільки олімпійського напрямку було зумовлено соціально-політичною ситуацією, що існувала в колишньому СРСР. Основний наголос було зроблено на розвиток олімпійських видів спорту, а Олімпійські ігри розглядалися не стільки як сфера міжнародного співробітництва, скільки як сфера ідеологічного протиборства між СРСР і США, країнами Сходу і країнами Заходу [5,6]. З точки зору ідеології розглядався і професійний спорт, що достатньо інтенсивно розвивався на заході, особливо в США, а в СРСР розглядався як чужорідне і шкідливе явище буржуазного світу, в основі якого лежать експлуатація людини, жорстокість і насильство, дух користолюбства та наживи [7].

Наприкінці 80-х — на початку 90-х років ставлення до професійного спорту в Україні принципово змінюється. Значною мірою це зумовлено різкою зміною ставлення МОК до професійного спорту, що після 80 років його неприйняття кардинально переглянув свої позиції, допустивши спортсменів-професіоналів до Олімпійських ігор. Проте, важли-

ву роль відіграла корінна перебудова соціально-економічної політики в країні, що була зумовлена розпадом СРСР і переходом України до нових ринкових відносин. Виникла гостра потреба в аналізі тенденцій розвитку деяких видів професійного спорту, визначенні організаційних і соціально-економічних основ останнього, місця і значення його в сучасному суспільстві, а також можливості використання західно-європейського й американського досвіду для розвитку професійного спорту в Україні [1-6,8].

Однією з найбільш ефективних моделей для вивчення проблеми професійного спорту в Україні є теніс. Це зумовлено двома причинами. По-перше, міжнародний теніс протягом багатьох десятиліть розвивався у світі, в основному, як вид професійного спорту. Саме тому, з 1928 по 1988 р. він не був включений до програми Ігор Олімпіад, а це, в свою чергу, сприяло впровадженню у сучасний вітчизняний теніс елементів професійного спорту ще в 50—80-ті роки. По-друге, міжнародні федерації безпосередньо упорядковують ділові контакти з гравцями, обходячи національні федерації. Це природно створює особливі умови для розвитку професійного спорту в країні, що дозволяє уникнути проблем, протиріч і зайвої бюрократії, що супроводжують становлення національних федерацій професійного спорту.

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

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження професійного спорту, проведені рядом закордонних і вітчизняних авторів, обґрунтували його значимість як соціального явища, визначили його цілі, задачі, функції і тенденції розвитку, систему організації і управління, а також умови його функціонування. Дані дослідження базувалися на вивченні ігрових видів професійного спорту, як-от: бейсболу, футболу, баскетболу і хокею. В області професійного тенісу дослідження не носили комплексного характеру, а стосувалися окремих історичних фактів його розвитку і не відображали цілісну картину стану розвитку сучасного світового професійного тенісу [1,5-8].

Метою роботи є вивчення стану і тенденцій розвитку тенісу в Україні, системи організації і керування видом спорту, напрямків її комерціалізації, а також розробка наукових основ формування системи тенісу в Україні з урахуванням сукупності соціально-економічних і правових відношень.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні теніс є одним із найпопулярніших видів професійного спорту в світі. Система організації професійного тенісу на міжнародному рівні являє собою систему змагань,

що об'єднує в собі професійний та олімпійський напрями тенісу, а також систему менеджерських контор. Функціонування олімпійського (аматорського) і професійного тенісу і послідовне їхнє з'єднання в рамках напрямку спорту вищих досягнень обумовлено єдиною системою підготовки тенісистів, що не передбачає перехід з однієї системи змагань в іншу. В результаті цього професійний теніс являє собою змішану форму професійного й олімпійського спорту, цільовою спрямованістю якої є реалізація комерційних і спортивних цілей [2-3]. Повернення тенісу статусу олімпійського виду спорту та допуск тенісистів-професіоналів до Олімпійських ігор суттєво вплинуло на зміцнення позицій професійного тенісу в загальній системі спорту та подальший розвиток його міжнародної системи організації та управління. Це й обумовило значущість розвитку професійного тенісу для кожної із країн-учасниць олімпійського руху.

На сучасному етапі система тенісу України знаходиться на шляху інтеграції до загальної міжнародної системи професійного тенісу. Система тенісу України ґрунтується на безпосередній участі держави у формуванні і регулюванні відносин у ній. Надання широких повноважень Федерації тенісу України (ФТУ), ріст популярності тенісу в країні сприяє його комерціалізації, а також формуванню тенісу як професійного виду [11,13,15].

Структура управління тенісом в Україні подана як на рівні державних, так і на рівні громадських організацій (рис. 1).

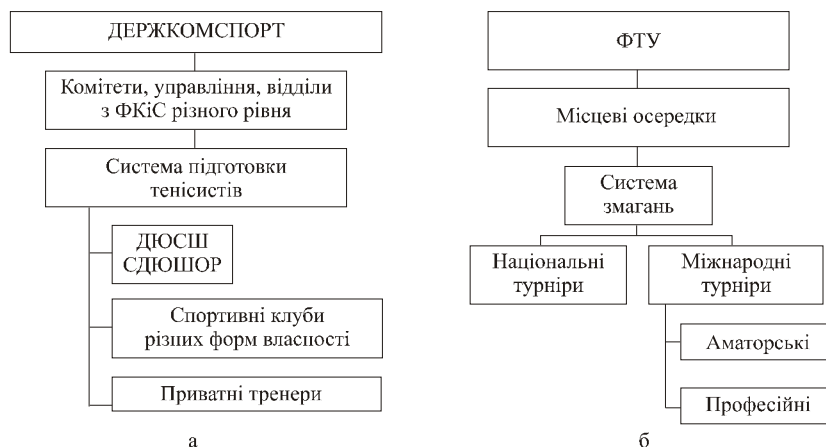


Рис. 1. Структура управління тенісом в Україні на державному рівні (а) та на рівні громадських організацій (б)

Згідно наведеної структури підготовка спортивного резерву в країні здійснюється мережею спортивних шкіл, (ДЮСШ, СДЮШОР), спортивних клубів різних форм власності та тренерами, які займаються індивідуальною діяльністю, та підзвітні Держкомспорту. Згідно чинного законодавства України приватні школи, клуби та тренери є суб'єктами підприємницької діяльності, діяльність яких підлягає ліцензуванню [11].

Держкомспорт України фінансує заходи, що заплановані бюджетом та разом із Федерацією забезпечує їхнє проведення. ФТУ відповідає за підготовку та результати виступів українських тенісистів на міжнародних змаганнях, організацію та проведення національних та інших змагань, а також надає методичну допомогу в організації навчально-тренувального процесу в спортивних школах, секціях, клубах, командах, здійснює контроль за їхньою діяльністю [12,16].

Згідно ст. 23 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” закріплена діяльність у професійному спорті спортсменів, тренерів та інших фахівців, яка пов'язана з підготовкою та участю у спортивних змаганнях серед спортсменів-професіоналів і є основним джерелом їхніх доходів. Спортсмен України набуває статусу спортсмена-професіонала з моменту офіційного оформлення контракту з відповідним суб'єктом організації цієї діяльності.

Згідно ст.4 Положення про Державний Комітет з питань фізичної культури та спорту, Цільової комплексної програми на 1999-2005 роки “Фізичне виховання – здоров'я нації” одним із основних напрямів державної політики в сфері спорту є формування організаційних та нормативно - правових основ становлення та розвитку професійного спорту, сприяння створенню системи спортивних клубів як передумови ефективного розвитку спорту в нових соціально-економічних умовах.

Таким чином, державна політика в сфері спорту спрямована на створення сприятливих умов для формування і функціонування системи професійного тенісу в країні, а специфіка тенісу як виду спорту, сприяє об'єктивізації процесу розвитку даного інституту в Україні.

Проте відсутність центрів підготовки перспективних гравців, низькі показники розвитку спорту вищих досягнень свідчать про недостатню ефективність системи підготовки тенісистів і тренерів [11,14]. Отже, для підвищення рівня розвитку тенісу в Україні та забезпечення швидких темпів реалізації даної задачі необхідно формування відповідних правових і організаційних основ діяльності в сфері тенісу, а також внесення коректив і проведення ряду заходів щодо удосконалення системи підготовки тенісистів, тренерів, суддів в Україні.

У сучасній системі тенісу України функціонують елементи професійного спорту, а саме: тенісисти-професіонали та проведення міжнародних професійних турнірів.

Сьогодні відзначається тенденція збільшення кількості тенісистів України в міжнародній класифікації тенісистів-професіоналів АТП та ВТА. Так, якщо згідно міжнародного регламенту змагань в 1991 році статус тенісиста-професіонала здобув тільки А.Медведев, то у 2000 році кількість представників України в зазначеній класифікації досягла – 14 у чоловіків та 12 у жінок.

За результатами опитування, що було проведене в 1997 році серед провідних тенісистів України, із 30 опитаних (членів збірної команди України, що входять до двадцятки найсильніших за національною класифікацією) - 97% в своїй кар'єрі уклали контракти з професійними клубами Німеччини та Угорщини, а 30% - уклали контракти з різними комерційними вітчизняними фірмами.

Укладання контрактів та одержання дозволу на виступи спортсменів України в закордонних клубах, роботу вітчизняних тренерів за кордоном контролює Федерація, яка узгоджує ці питання з Держкомспортом. Щорічно Федерація забезпечує фінансові відрахування Держкомспорту в розмірі 10% загальної суми грошових надходжень за участь спортсменів в комерційних змаганнях [13, ст. 2.2.11, ст. 2.2.16]. Проте, відсутність контрактної системи регулювання відносин між ФТУ та провідними тенісистами країни ускладнює реалізацію вищезазначених положень, а саме укладання міжнародних контрактів тенісистами та грошові надходження від комерційних турнірів через ФТУ. Обов'язковість належності тенісистів України до членів Федерації обумовлена положенням, що закріплене в ст. 3.5 Статуту ФТУ, згідно якого тільки члени Федерації мають право приймати участь у змаганнях та інших заходах, що проводяться Федерацією.

Отже, тенісисти України, що беруть участь в професійному турі під патронатом ІТФ (Міжнародної тенісної федерації), АТП (Асоціації тенісистів-професіоналів), ВТА (Жіночої тенісної асоціації) належать до системи міжнародного професійного спорту, а тенісисти, що виступають у клубах Німеччини та Угорщини є професіоналами в національних системах закордонного спорту. Укладання контрактів спортсменами з різними комерційними вітчизняними фірмами свідчить про процеси комерціалізації та професіоналізації тенісу України. Але це не сприяє здобуттю тенісистом статусу професіонала, тому що укладання контрактів є випадковим і не формує єдину систему контактування, що властива системі професійного спорту.

На сучасному етапі в нашій країні відзначається динаміка росту кількості проведення міжнародних професійних тенісних турнірів, що проводяться під патронатом ІТФ, АТП і ВТА (рис. 2). Так, якщо в 1992 році був проведений тільки один жіночий турнір, то в 1999 році – 8 турнірів, з яких 5 жіночих та 3 чоловічих.

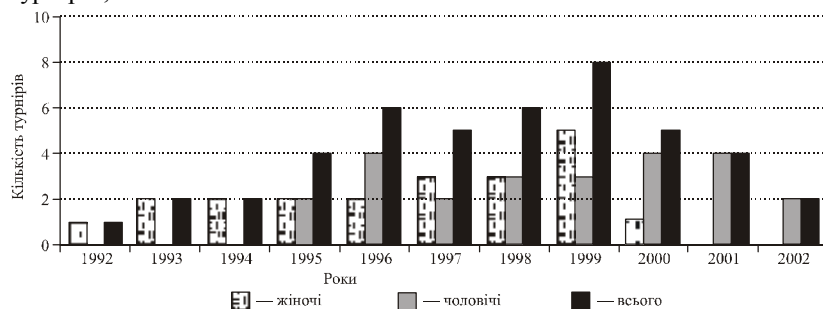


Рис. 2. Динаміка міжнародних професійних тенісних турнірів в Україні

Проте, до найважливіших проблем сучасного тенісу в Україні відносяться не тільки зниження фінансування галузі з боку держави, зниження прибутків населення в Україні, а й низький рівень розвитку матеріально-технічної бази. Навіть по кількісним характеристикам, без врахування технічного стану об'єктів, база не відповідає світовому рівню. Так, за даними 1999 року, в Україні нараховується 88 тенісних кортів на 49 млн. 815 тис жителів, в той час як в Канаді тільки в провінції Квебек, населення якої складає 6,5 млн. чоловік, діють 2,4 тис тенісних кортів [5]. В свою чергу, проведення міжнародних професійних тенісних турнірів в Україні сприяє розвитку матеріально-технічної бази, а саме відкриття нових тенісних комплексів “Наука” та “Меридіан” в 1997 і 1998 роках, що відповідають вимогам світового рівня.

Таким чином, основними тенденціями розвитку спорту вищих досягнень в Україні є професіоналізація і комерціалізація, що відповідають тенденціям розвитку олімпійського напрямку спорту в світі та визначають можливість та перспективи розвитку професійного напрямку тенісу в країні [3,6].

Система організації та управління тенісом в Україні являє собою сформовану систему олімпійського спорту. В межах її функціонують складові, що характерні для системи професійного спорту, і перш за все, наявність тенісистів-професіоналів та проведення міжнародних професійних турнірів. Закріплення в законодавстві України положень, що спри-

яють професіоналізації тенісу та розвитку його як професійного виду спорту, свідчить про важливість розвитку даного інституту для держави. Проте, низький рівень розвитку спорту вищих досягнень в тенісі обумовлює необхідність вдосконалення системи підготовки висококваліфікованих тенісистів та тренерів.

Отже, формування системи професійного тенісу в Україні є об'єктивним процесом. Перспективами розвитку системи професійного тенісу в нашій країні є формування європейської моделі професійного спорту, що визначає безпосередню участь держави в розвитку зазначеної системи. Основними формами участі держави є прийняття відповідних нормативних та регламентуючих документів, що сприятимуть розвитку професійного тенісу в Україні, а також участь в підготовці спортивного резерву. Враховуючи специфічні умови розвитку тенісу, в Україні необхідно створити єдину систему підготовки та змагань, вершиною якої є професійний теніс. Створення клубної системи в Україні буде сприяти підвищенню рівня розвитку тенісу, в тому числі розвитку професійного тенісу в країні. Формування професійних структур в тенісі, а саме Об'єднання тенісних клубів «Професійна тенісна ліга України» (ПТЛУ), є доцільним в межах єдиної системи організації та управління, при близькому співробітництві професійних утворень з ФТУ.

Крім організаційно-правових основ функціонування професійного тенісу перспективи його розвитку визначає рівень підготовки вітчизняних тенісистів. Це обумовлює необхідність вдосконалення системи підготовки та перепідготовки спеціалістів в галузі спорту, вдосконалення матеріально-технічного, науково-методичного, інформаційного та інших видів забезпечення [3,5,6].

Висновки.

1. Сучасний етап розвитку системи тенісу в Україні свідчить про функціонування в ній складових, що властиві системі професійного спорту, а державна політика в сфері спорту спрямована на створення сприятливих умов формування і функціонування даного напрямку в країні.

2. Організаційно-керівна система тенісу України являє собою сформовану систему олімпійського спорту, основними тенденціями розвитку якої є професіоналізація і комерціалізація. Низькі показники розвитку спорту вищих досягнень в українському тенісі обумовлюють необхідність реорганізації й удосконалення зазначеної системи.

3. В результаті вивчення, аналізу й узагальнення досвіду в організаційно-керівній сфері розвинутих у спортивному відношенні країн світу, сукупності соціально-економічних відносин та системи організації тенісу в Україні встановлено, що основними напрямками розвитку тенісу в

нашій країні, у т.ч. професійного тенісу, як спорту вищих досягнень, є забезпечення функціонування єдиної вертикально-інтегрованої системи підготовки тенісистів із пріоритетом держави в її регулюванні; створення організаційних умов, що забезпечують централізацію процесу підготовки кваліфікованих спортсменів, удосконалення організації системи змагань у країні, створення професійних утворень у структурі тенісу України; удосконалення всіх компонентів спортивної підготовки та змагальної діяльності, науково-методичного, кадрового, правового, фінансово-економічного, матеріально-технічного, медико-біологічного, інформаційного забезпечення; забезпечення матеріального і морального стимулювання, соціально-правової захищеності спортсменів, тренерів, суддів і інших фахівців.

4. На основі аналізу соціально-економічних умов, що склалися в Україні, традицій і тенденцій розвитку професійного спорту, а професійного тенісу, як його складової частини, встановлено, що оптимальним шляхом розвитку професійного тенісу в Україні є формування організаційної системи, що відповідає європейській моделі професійного спорту.

Професійний теніс в Україні - це спортивно-комерційна діяльність, що об'єднує систему підготовки тенісистів-професіоналів, організацію і проведення національних і міжнародних професійних турнірів, а також виробництво і маркетинг фізкультурно-спортивних послуг і товарів.

Створення Об'єднання тенісних клубів «Професійна тенісна ліга України» (ПТЛУ), як основної організаційної структури професійного тенісу, а також впровадження в практику ФТУ системи контактування провідних тенісистів України різного віку, буде свідчити про формування тенісу в Україні як професійного напрямку спорту.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем формування, розвитку та особливостей функціонування системи тенісу в Україні.

Література

1. Белиц-Гейман С. В мире большого тенниса. — СПб: Интеграф Сервис, 1995. — 352 с.
2. Борисова О.В. Становлення і розвиток професіонального тенісу у світовій практиці спорту // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук.пр.лід ред. Єрмакова С.С. — Харків: ХХІІ, 2000. — №14. — С.3—9.
3. Борисова О.В. Перспективи розвитку професіонального тенісу в Україні // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Єрмакова С.С. — Харьков: ХХІІ, 2000. — №3. — С.34—37.
4. Гочарук А. Создание «концернов» как способ выжить // www.команда.com.ua, 2002.
5. Гуськов С.И. Организационные и социально-экономические основы развития профессионального спорта в США : Дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04. — М., 1992. —

510 с.

6. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.И. Гуськова, В.Н.Платонова.— К.: Олимпийская литература, 2000.— 392 с.
7. Серебряков А.В. современный профессиональный спорт США. Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 — Ленинград, ГДОИФК, 1976.
8. Тарпищев Ш. Дайте время! // Теннис +.— 1996. — №5.— С.4—7.
9. ATP Tour 1997 Player Guide // www.atptour.com. — P. A-32, B-224, C-25, D-86, E-36, F-20, G-6.
10. ITF World of Tennis 1996 // J. Barren (ed.). Biographies by Christine Forrest : Collins Willow — 512 p.
11. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808.
12. Положення “Про Державний комітет України з фізичної культури і спорту”, затверджене Указом Президента України від 14.11. 1996 р. № 1078.
13. Положення “Про умови та порядок надання всеукраїнським громадянським організаціям фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості або їхнім об’єднанням статусу національних спортивних федерацій». Реєстр Мініюсту України від 26.02. 1997 р. № 53/1857, затверджене наказом Держкомспорту України від 10.02. 1997 р. № 254.
14. Цільова Комплексна Програма «Фізичне виховання — здоров’я нації», затверджене Указом Президента України від 1.09. 1998 р. № 963/98.
15. Статут Федерації тенісу України, затверджений Конференцією Федерації тенісу України 14.04. 1998 р.
16. Двусторонній типовий договір Госкоммолодьспортуризму и национальной Федерации. Приложение №4 к приказу Госкомспорта Украины «Об утверждении нормативных и других документов для присвоения всеукраинским общественным объединениям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности статуса национальной спортивной федерации » от 31.08.99г. № 1740.

Надійшла до редакції 31.01.2004р.

ВИВЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОБОТИ СУМСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ З РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Жуков В.Л., Затилокін В.В.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. У даній статті розглянуто показники діяльності обласної фізкультурної організації, вказані шляхи покращення фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність (ФОД), фізична культура та спорт, підприємства, установи, організації, навчальні заклади.

Аннотация. Жуков В.Л., Затилокін В.В. Изучение показателей работы Сумской областной физкультурной организации из развития физической культуры и спорта. В данной статье рассмотрены показатели деятельности областной физкультурной организации, намечены пути улучшения физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность (ФОД), физическая культура и спорт, предприятия, учреждения, организации, учебные заведе-

ния.

Annotation. Zhukov V.L., Zatytkin V.V. Data work investigation of Sumy region physical training organization in physical training and sports development. In this article the data of region physical organization are under consideration. The improvement methods of physical and healthy work are planned.

Key words: physical and healthy activity (PhHA), physical culture und sport, enterprises, institutions, organizations, educational establish ments.

Постановка проблеми. Діяльність фізкультурних організацій спрямована на вирішення проблем зміцнення здоров'я населення засобами фізичної культури і спорту, організацію змістовного дозвілля дітей, підлітків та молоді, збереження дитячо-юнацьких спортивних шкіл, діючих спортивних споруд, фізкультурно-спортивних клубів за місцем проживання та інших осередків для занять фізичною культурою і спортом, забезпечення передових позицій вищих досягнень у спорті.

Вивчення стану спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у навчально-виховних та виробничих осередках дозволить знайти підхід до їх покращення та окреслити позитивні та негативні зрушення розвитку фізичної культури і спорту в області, намітити шляхи покращення цієї роботи.

Робота виконана згідно плану Сумського обласного управління з питань фізичної культури і спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізкультурно-оздоровча діяльність (ФОД) – це свідома активність, яка спрямована на розвиток, удосконалення і підтримку на оптимальному рівні фізичної підготовленості, функціонального стану органів і систем організму на основі індивідуальних потреб, можливостей людини. Критерієм ФОД є фізична активність людини, яка характеризується ступенем залучення її до сфери цієї діяльності. Основною метою ФОД є досягнення кожної людини за допомогою всіх форм і видів рухової активності у вигляді організаційних і самостійних занять, фізичних вправ у режимі дня, загартування, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, оптимального стану фізичного та психічного здоров'я людини, бо здорова людина володіє більш високою продуктивністю праці, менше хворіє [4].

Згідно літературних джерел [1-6], проблема зміцнення здоров'я населення засобами фізичної культури і спорту є актуальною.

Мета роботи: вивчення показників роботи Сумської обласної фізкультурної організації з розвитку фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. На виконання областю Цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації” [6], проведено

аналіз показників спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи серед міст та районів Сумської області.

Аналіз статистичних даних свідчить про те, що починаючи з 1991 року в м. Суми зменшилась кількість підприємств, установ, організацій, навчальних закладів, де проводиться фізкультурно-оздоровча робота, з 168 у 1991 році до 123 у 2002 році. Однак, у Сумській області з 2002 по 2003 роки помітні позитивні зрушення щодо розвитку фізичної культури і спорту.

Взагалі у 2002 році 1422 підприємства, установи, організації, навчальних заклади проводили фізкультурно-оздоровчу роботу. У м. Суми 11,14% від загальної кількості населення міста займалися різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи, а по Сумській області – це 12,8% (це лише третина нашого населення).

Усього по Сумській області налічується 47 ДЮСШ і СДЮШОР, 16 з них знаходяться у м. Суми, решта 31 – у 24 містах та районах області, на кожен район приходиться лише одна спортивна школа. У Лебединському районі взагалі немає ДЮСШ. Кількість учнів, що займалися в ДЮСШ і СДЮШОР, порівняно з 1999 роком, у деяких районах поступово зменшується. Наприклад, у Шосткинському районі в 1999 році в ДЮСШ займалось 702 учні, а у 2002 – 422, у Середино-Будському районі відповідно 420 та 118.

На даний час у ДЮСШ і СДЮШОР в Сумській області займається 16315 учнів, коли у 1999 році займалось 17366. Більше тисячі учнів покинули заняття в ДЮСШ і ДЮШОР. Таким наслідком, на нашу думку, сприяє недостатня кількість тренерів при ДЮСШ і СДЮШОР. У м. Суми в 2002 році було 21 інструктор-методист і 194 тренери-викладачі з різних видів спорту. Всього ж у Сумській області 84 – інструктори-методисти та 463 – тренери-викладачі.

В умовах згортання фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах, установах, організаціях та зменшення дитячо-юнацьких спортивних клубів, зростає значення даної роботи за місцем проживання.

Аналіз дослідження показав, що в деяких сільських районах області кількість тих, що займалися всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах, установах, організаціях зменшилася у 2002 році. Так, у Глухівському районі в 1999 році займалося 1640 чоловік, а у 2002 році лише 693 (скорочення на 947 чоловік). Однак, у сільській місцевості взагалі, кількість населення, залученого до фізкультурно-оздоровчої роботи, набагато підвищилась у 1999 році з 19110 чоловік до 24833 – у 2002 році (це на 5723 більше). Цей факт, на нашу думку, можна пояснити тим, що по-перше, в селах взагалі люди ведуть

рухливий спосіб життя, на відміну від жителів міст, по-друге, в селах не має такого різноманітного вибору розваг, як у містах: дискотеки, клуби, майданчики, багатий вибір секцій з різних видів спорту. Це й призводить до того, що населення, а насамперед молодь, проводить свій вільний час за фізкультурними вправами.

Зменшується кількість тих, хто займається всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах, установах, організаціях (виробнича сфера) в містах. Так в м. Суми у 2002 році займалися 3845 чоловік (1999 році – 4806 чоловік), це на 961 людину менше. Однак, кількість тих, що займалися всіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання в м. Суми збільшилась на 399 чоловік (1999 рік – 4015 чоловік, 2002 рік – 4414 чоловік). Взагалі ж в соціально-побутовій сфері (за місцем проживання) кількість людей, які займаються, збільшилась по Сумській області на 18786 чоловік (у 1999 році – 7938 чоловік, 2002 – 26724 чоловіки).

Якщо проаналізувати фізкультурно-оздоровчу роботу серед учнів по Сумській області, то можна спостерігати збільшення кількості тих, що займаються всіма видами цієї роботи.

Всього по Сумській області займалося 47,34% учнів:

- на першому місці – Охтирський район – 85,22%;
- на другому місці – Тростянецький район – 70,31%;
- на третьому місці – Кролевецький район – 61,23%.

Найменший відсоток тих, хто відвідував заняття з фізкультурно-оздоровчої роботи, нараховувався у Ямпільському районі (26,97%), м. Лебедин (34,98%) та у м. Конотоп (38,18%). У м. Суми у 2001 році займалося 18,3% дітей, у 2002 році – 45,18%.

У 2002 році в Сумській області збільшилась кількість шкіл, які додатково ввели третю годину на тиждень з фізичної культури і становить 421 школу, порівняно з 2001 роком – 233 школи, це становить 67,4%. А у м. Суми з 37 шкіл тільки у 19 введений третій урок з фізичної культури, це – 51,3%. Ця тенденція спостерігалась і у 2003 році.

Найбільш популярним видом спорту в Сумській області на сьогоднішній день є футбол (5024 чол.). Збільшилась кількість дітей, які займаються дзю-до на 227 чол., волейболом – на 141, боксом – на 107, кінним спортом – на 84, гандболом – на 67, стрільбою з лука – на 62, тенісом – на 59, шахами – на 54, боротьбою греко-римською – на 49, гімнастикою – на 40. Однак, зменшилась кількість дітей, які займаються лижними гонками на 339 чол., легкою атлетикою – на 176, боротьбою вільною – на 99, біатлоном – на 77, хокеєм на траві – на 51, шорт-треком – на 54. Не виключено, що поступово в цих секціях буде зменшуватись

кількість спортсменів, тому що ця важка, непосильна праця тренерів зараз утримується лише на їх власному ентузіазмі. У зв'язку з недостатнім фінансуванням спортивні школи відчують серйозні труднощі в організації навчально-спортивної роботи. Крім цього, з числа штатних тренерів-викладачів 24,3% не мають спеціальної фізкультурної освіти, 58,1% - кваліфікаційних категорій.

Аналізуючи основні показники розвитку фізичної культури і спорту в м. Суми та Сумській області, слід відзначити:

- покращення стану спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у навчально-виховній сфері. Однак, слід звернути увагу на низький відсоток введення в загальноосвітніх школах третьої години на тиждень з фізичної культури, а також необхідність введення третьої години з фізичного виховання у професійно-технічних закладах освіти (у вищих навчальних закладах I-II рівня акредитації).
- Слід збільшувати кількість спортивних клубів, колективів фізичної культури у навчальних закладах, у виробничій сфері та за місцем проживання населення.
- Необхідно звернути увагу на підвищення рівня спеціальної фізкультурної освіти та кваліфікаційних категорій тренерів-викладачів з різних видів спорту.
- Для досягнення високих спортивних результатів в організації навчально-спортивної роботи слід підвищувати фінансування спортивних шкіл.

Література:

1. Агеев В.У., Гришин Н.Ф. Модель развития физической культуры по месту жительства. – К.: Здоровье, 1987. – 130 с.
2. Гончаров Б.П. Улучшить физкультурно-массовую работу с населением. – М.: Просвещение, 1987. – 65 с.
3. Дуб И.М. Физическое состояние учащейся молодежи Украины, как показатель нации // Спорт. Международный научный конгресс / Под ред. Б.Н. Рогатина и др. М.: Узд-во фонда им. М.Ю. Лермонтова, 1999. – с. 179-184
4. Затилкін В.В., Лоза Т.О. Дослідження теоретичних основ мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2003. - №22. – с. 92
5. Сухорада Г. Пошук шляхів вдосконалення спортивно-масової роботи з курсантами за результатами її аналізу у вищих військових навчальних закладах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2001. - №1. – с. 58-60
6. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації” на період 1999 – 2005 років. – К.: ДВПШ ДКМТ, 1998. – 15 с.

Надійшла до редакції 02.02.2004р.

РОЛЬ ЗАГАРТУВАННЯ В ОЗДОРОВЛЕННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Марія Комісарик

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. Автор аналізує стан здоров'я дітей в Україні, хвороби, що є найбільш типовими для дошкільного віку та доводить, що загартування поряд з іншими лікувально-реабілітаційними процедурами є важливим засобом оздоровлення дітей.

Ключові слова: загартування, хвороба, дошкільний вік, спеціальна дошкільна установа.

Аннотация. Комисарик М.И. Роль закаливания в оздоровлении детей дошкольного возраста. Автор анализирует состояние здоровья детей в Украине, их основные болезни, утверждая, что закаливание является существенным средством оздоровления детей.

Ключевые слова: закаливание, болезнь, дошкольный возраст, специальное дошкольное учреждение.

Annotation. Komisarik M.I. Role of quenching in environmental sanitation of children a preschool. Author analyses the situation with children's sickness in Ukraine, diseases, which is the most typical in preschool age, and considers, that tempering, combined with the medical treatment, is the important measure of the sanitation of children.

Key words: tempering, disease, preschool age, sanitation, special preschool institution.

Постановка проблеми. Високий рівень захворюваності, її поширення та поява нових, складніших різновидів хвороб – ось реальність нашого сьогодення. Тому не дивно, що у найважливіших документах національної школи першочерговим завданням дошкільного закладу є “забезпечення фізичного та психічного здоров'я дітей, своєчасне виявлення тих, що потребують корекції здоров'я” [8, 18].

У Державній національній програмі “Освіта” (“Україна ХХІ століття”) одним із завдань реформування змісту освіти є: “сприяння фізичному і психічному здоров'ю молоді, врахування потреб індивідуальної корекційно-компенсуючої спрямованості навчання і виховання дітей з вадами психофізичного розвитку” [6]. У зв'язку з цим у структурі системи освіти входить вдосконалення психолого-педагогічної допомоги сім'ям, в яких є діти-інваліди, і впровадження підпрограми “Реабілітація дітей з вадами розвитку”, а також розробка однойменної концепції: Державною національною програмою “Освіта” (“Україна ХХІ століття”) передбачено створення дошкільних закладів спеціального призначення, важливе місце в яких повинно займати загартування дітей, як засіб зміцнення їх здоров'я лікування захворювань, зміцнення імунної системи” [5, 11].

Завдання програми “Малюк”, подані у розділі “Виховуємо здо-

рову дитину”, спрямовані на поетапне фізичне вдосконалення дітей, і містять різні види загартування, що є обов’язковим елементом режиму дня дітей у дошкільному закладі.

Отже, в основних документах, якими повинен керуватись кожен дошкільний навчальний заклад у вихованні дітей, обумовлено, що загартування є обов’язковим елементом виховного процесу, тому у зв’язку з високою захворюваністю дітей-дошкільників важливим є створення нових типів дошкільних закладів і розширення мережі дошкільних закладів спеціального призначення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему загартування дітей досліджували такі вчені як: Е.Вільчковський, Д.Хухлаєва, А.Кенеман й ін. Фізичне виховання, як один з елементів суспільного виховання розглядали П.Лесгафт, Е.Аркін, І.Муравйов, Т.Круцевич, А.Ляхович, М.Єфименко, А.Бикова, та ін.

Аналіз публікацій засвідчив, що загартування дітей у дитячих установах спеціального призначення є досить важливим, але недостатньо висвітленим і дослідженим питанням як у теорії, так і в практиці роботи з ослабленими і хворими дітьми дошкільного віку в спеціальних дошкільних закладах.

Мета нашої роботи – проаналізувати стан розробки проблеми загартування дітей дошкільного віку в дошкільних закладах спеціального призначення з метою зміцнення їхнього здоров’я.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що здоров’я дитини формується всією сукупністю соціально-економічних, природних і генетичних чинників.

Забруднене довкілля, нераціональне харчування, стреси у батьків негативно впливають на здоров’я дітей ще до їх народження. Відтак світ діти з’являються хворими або дуже ослабленими. Причому негативна статистика має тенденцію до зростання. “Дедалі більше занепокоєння викликає стан здоров’я підростаючого покоління. Зростає кількість дітей з відхиленнями генетичного характеру, 2,5% немовлят мають уроджені вади розвитку або спадкову патологію. Загальна захворюваність серед дітей в останні роки зросла на 19,2%. У структурі захворюваності домінують психоневрологічні хвороби. Так, на диспансерному обліку в Україні нині перебувають 696 тисяч дітей переважно з такими захворюваннями: органів дихання – 438 тис.; органів травлення – 575 тис.; гематологічними – 205 тис. дітей, ендокринними - 175 тис.; 40 тисяч дітей мають вроджені хвороби серця. Поширення туберкульозу серед дітей збільшилося в 1,4 рази. Група дітей-інвалідів нині становить майже 140 тисяч осіб. І це – на тлі несприятливої демографічної ситу-

ації, коли смертність в Україні на 50 % перевищує народжуваність. У Київській області, за даними Центру медичної статистики МОЗ України, на обліку перебуває 54,6 тис. дітей з психоневрологічними розладами.” [9, 5].

Статистика свідчить, якою важкою є ситуація в Україні; що важливою проблемою зараз є оздоровлення дітей і своєчасна державна допомога дітям-інвалідам, хворим, які теж мають право на одержання освіти, професії. Важливо відзначити, що хворі діти потребують більшого піклування й індивідуального підходу. Перш за все, таким дітям потрібно, принаймні, зміцнити свою імунну систему, щоб могли боротися з несприятливими умовами навколишнього світу.

Одним із засобів оздоровлення організму і збільшення тривалості періоду ремісії є загартування організму хворої чи ослабленої дитини – “комплекс спеціальних тренуючи організм заходів для підвищення його стійкості до дії несприятливих зовнішніх факторів. Його дія ґрунтується на здатності організму пристосовуватися (адаптуватися) до змін умов середовища. При проведенні загартування необхідно враховувати вік дитини, стан її здоров’я і фізичного розвитку, уважно стежити за самопочуттям дитини” [5, 129].

Згідно з Е.Аркіним, “під загартовуванням слід розуміти систему заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму, його опірності шкідливим впливам, вдосконалення його вміння швидко і цілеспрямовано пристосовуватися до різноманітних проявів (перемін) в умовах життя. У загартуванні організм запозичує нові якості. Саме в ньому втілюється великий принцип виховання, принцип, за яким ми з дитини, якою вона є, повинні створити таку, якою вона може і повинна бути” [1, 290].

Загартування, за Е.Вільчковським, – це “система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму людини, розвиток у неї здатності швидко й без шкоди для здоров’я пристосовуватися до різноманітних умов навколишнього середовища. Система загартування будується на використанні природних факторів” [2,8].

Організм дитини в дошкільному віці постійно росте і розвивається, тому дуже важлива увага вихователя, його зацікавленість у вихованні підростаючого покоління здоровим і фізично розвиненим, а цього можна досягти завдяки правильній організації та проведенні фізичного виховання в дошкільному закладі. Е.Аркін у своїй праці “Дитина в дошкільні роки” пише, що “турбота про здоров’я дітей, збереження і укріплення якого є основними завданнями фізичного виховання, має стояти в центрі всієї нашої виховної роботи. Що потрібно робити і як

потрібно робити для того, щоб зберегти і укріпити здоров'я дітей, збільшити їх силу і витривалість, підвищити їх опірність хворобам, - такий зміст фізичного виховання” [1,289].

Вільчковський наголошує, що “фізичне виховання в дитячому садку спрямоване на всебічний гармонійний розвиток дітей, зміцнення їх здоров'я і загартування організму” [3,3].

Однак, щоб правильно організувати загартування в дошкільному закладі спеціального призначення, мало знати його теорію і методику. Важливою умовою його доцільного застосування є глибокі знання вихователя про фізіологічні особливості організму дітей дошкільного віку, а також про хвороби дітей цього віку, їх протікання, етіологію та лікування, у тому числі, лікування загартуванням.

“Хворобою називається порушення життєдіяльності організму, які виникають внаслідок дії незвичних подразників зовнішнього і внутрішнього середовища” [10, 26].

У дошкільному віці найчастіше виникають такі хвороби, як: 1) інфекційні (респіраторні – грип, вірусний гепатит, туберкульоз, дифтерія, кір, краснуха і т. ін.); 2) хвороби серця та легень (врожені вади серцево-судинної системи, ревматизм, бронхіт, бронхіальна астма і т. ін.); 3) хвороби шкіри та крові (фурункули, вітрянка, пухирчатка, анемії та діатези різної етіології й т. ін.); 4) хвороби нирок і сечовивідних шляхів (пієлонефрит, цистит); 5) захворювання очей і нервово-психічні захворювання.

Кожен вихователь, приступаючи до загартування дітей, повинен враховувати не тільки індивідуальні особливості дитини але й (у дошкільних закладах спеціального призначення - особливо) стан здоров'я дитини на даний момент, специфіку захворювання (етіологію, характер протікання), правильне проведення загартовуючих процедур при певних захворюваннях і їх доречність.

Не при всіх перелічених захворюваннях є можливим і необхідним проведення загартовуючих процедур. Але при захворюваннях органів дихання та хворобах, пов'язаних з розладами центральної нервової системи, загартування є необхідним компонентом режиму дня дітей в період їх реабілітації.

Хронічний тонзиліт, який у дошкільному віці зустрічається найчастіше, – це довготривалий запальний процес, який виникає в мигдалинах і сприяє деформації тканин, характеризується загальними проявами інтоксикації. В мигдалинах можуть бути пробки з гноєм, дитина температурить, худне, має поганий апетит. Хронічний тонзиліт може бути джерелом інфекції, в результаті якої вражаються серце, нирки, жовчний

міхур, суглоби, часто тонзиліт передують розвитку ревматизму, ускладнюючи його.

У комплекс лікувальних заходів тут входять і загартування повітрям, сонцем і водою, які сприяють швидкому одужанню [2, 151].

Дещо менш поширеною у дошкільному віці є бронхіальна астма – в її розвитку велике значення спадкового фактора (близькі родичі таких дітей хворіли на бронхіальну астму, екзему, подагру, ожиріння й ін.), впливу зовнішнього середовища (різноманітні інфекційні захворювання, поганий режим харчування, побут, несприятливі умови психофізичного розвитку). Обов'язковою умовою розвитку астми є сенсibiлізація організму, пов'язана з накопиченням алергічних антигенів внаслідок впливу різноманітних алергенів: побутових, епідермальних, пилоквих, хімічних речовин, речовин лікарського, харчового, інфекційного походження.

Дитина, хвора на бронхіальну астму, повинна якнайбільше часу проводити на свіжому повітрі. Навіть при деяких легких нападах астми може бути використане свіже повітря. Важливе значення має тут і загартування водою. Щоб дитина добре переносила купання, її треба загартовувати поступово. Методи загартування ті самі, що і для здорових дітей, але користуватись ними треба обережніше, повільніше змінювати температуру води і повітря. Дитині, хворій на бронхіальну астму, рекомендують заняття з плавання, але навантаження потрібно збільшувати з урахуванням стану її здоров'я і тільки у період ремісії. Її треба купати щодня і лише в окремих випадках – не рідше двох разів на тиждень.

Крупозна пневмонія (запалення легенів) – інфекційно-алергічне захворювання, яке трапляється переважно в дітей старшого дошкільного та шкільного віку. Хвороба розвивається при ослабленні організму, переохолодженні. Збудником найчастіше є пневмококи (IV тип), а також стрептококи, стафілококи, палички Фрідлендера. “При лікуванні важливо, щоб повітря в кімнаті було завжди свіжим (t° - 18-20 $^{\circ}$ C) і достатньо зволоженом (60-80 %). Дослідженнями було встановлено, що на свіжому повітрі відбувається швидке покращання загального стану дитини, тому рекомендується проводити прогулянки. Температура повітря повинна бути не нижча, як – 10 $^{\circ}$ C. При загостренні хвороби використовують водні процедури – ванни з поступовим підвищенням температури до 40-42 $^{\circ}$ C, тривалістю 5-6 хв. і обливанням після цього більш прохолодною водою (27-29 $^{\circ}$ C)” [2,121]. Г.Гребенчук радить провітрювати приміщення в присутності хворої дитини. Тільки в такому разі можна досягти бажаного результату. “Дитину при цьому одягають або добре вкривають (так звана кімнатна прогулянка). Особливо корисно носити

дитину на руках під час провітрювання кімнати. Тоді поліпшується робота серця, дитина стає спокійною і засинає, в неї покращується апетит. Однак, при різко вираженому запаленні верхніх дихальних шляхів (сильний нежить, частий кашель), коли дитина змушена дихати переважно ротом, найкращий ефект дає свіже, але тепле повітря” [4, 25].

Туберкульоз – інфекційне захворювання, викликане мікобактерією. Збудник туберкульозу був відкритий Кохом у 1882 році, й відноситься до великої групи мікобактерій – бактерій Коха. Збудник туберкульозу стійкий до фізичних подразників, і це утруднює дезинфекцію при даному захворюванні. Головним джерелом зараження тут є хвора на туберкульоз людина, всі виділення якої можуть бути джерелом зараження. Найбільше значення має мокрота. При кашлі, розмові, чханні людина сіє мікобактерії туберкульозу (дрібні краплі слизу), до яких дуже вразливим виявляється незміцнілий ще дитячий організм.

При туберкульозі, як і при інших інфекційних захворюваннях, виробляється імунітет, але він під впливом різноманітних шкідливих впливів зовнішнього середовища може бути порушеним. У цих умовах нове потрапляння туберкульозних мікобактерій в організм дитини викликає зовсім інші реакції. Розвиток туберкульозу в організмі обумовлюється різноманітними факторами, одним з яких є вікові особливості організму дитини. У старшому дошкільному віці найбільш характерною формою туберкульозу є туберкульоз без чіткої локалізації – хронічна туберкульозна інтоксикація, яка має доброякісне протікання.

Важливим фактором у лікуванні хворих на туберкульоз є правильна організація режиму: широке користування свіжим повітрям і сонцем. Повітря в приміщенні завжди має бути чистим і свіжим, температура його – 18-20°C. Діти повинні максимально користуватись зовнішнім повітрям. Зимою режим потрібно організувати так, щоб діти перебували на відкритому повітрі протягом 3-4 годин на добу, чергуючи прогулянки з перебуванням дітей у приміщенні. Прогулянки зимою повинні входити в режим дня за будь-якої погоди та температури повітря.

Літом усе життя хворої дитини повинне проходити на відкритому повітрі, а на ніч дітей краще вклати спати на верандах. До числа елементів загартування відносяться обливання, обливання і душ, які стимулюють процеси обміну і тонізують нервову систему. Водолікувальні процедури починають з теплої води (36-37°C), поступово, у міру звикання, знижують температуру води до 25-26°C.

Якщо у хворобі відбулося загострення, то необхідно припинити загартувальні процедури. Зокрема, припиняють водні процедури та соляні ванни. Способи лікування загартуванням строго індивідуальні. При

гострому спалаху процесу, вираженому потовиділенню, підвищеній збудливості нервової системи хворому потрібно знаходитися в кімнаті при відкритому вікні, адже доступ свіжого повітря є дуже важливим. Великої обережності потребує використання прямого сонячного проміння. Воно може викликати загострення хвороби. Багатьом хворим призначають у вигляді водолікувальних процедур хвойні та хвойно-кисневі ванни. Лікування найчастіше проходить у санаторних дошкільних закладах закритого типу” [11,18].

Дитячий церебральний параліч є тяжким захворюванням центральної нервової системи, що призводить не тільки до рухових порушень, але й викликає затримку або патологію розумового розвитку, порушення слуху, зору, розлади мовлення. Вперше клінічний опис ДЦП дав англійський лікар-хірург Літтель в 1861 році. Назва даної патології, її класифікація змінювалися на різних етапах розвитку наукових досліджень.

Дитячий церебральний параліч виникає під впливом різноманітних причин. Це можуть бути:

- порушення нормального плину вагітності (токсикози, асфіксія плоду й ін.);
- післяродові фактори (родові травми черепа, недоношеність і т.д.).

К.А. Семенова виділяє три стадії ДЦП: початкову, ранню резидуальну та пізню резидуальну з двома ступенями важкості протікання. Фізичний стан дітей з церебральним паралічем, за даними деяких авторів (Межаніна, Болотіна) і спостереженнями, часто є незадовільним, або такі діти фізично недорозвинені. Відставання у рості та розвитку скелету, порушення ваги, диспластичність будови черепа, явища вегетосудинної дисфункції – ось аномалії фізичного розвитку дитини з ДЦП. У неї нестійкий ритм серцевої діяльності та дихання, порушення моторної функції кишечника, підвищене потовиділення, особливо кистей рук і стоп. У деяких дітей з’являються порушення терморегуляції (зі схильністю до підвищеної температури тіла без видимих причин), порушення білкового, жирового, вуглеводного балансу й інших обмінних процесів. Усе це підтверджує думку, що кожна дитина, уражена ДЦП, потребує обстеження і догляду для виявлення всіх проявів захворювання як з боку нервової, так і інших систем організму.

У зв’язку з тим, що в хворих дітей часто спостерігається фізична послаблення внаслідок різноманітних хронічних соматичних хвороб (хронічний тонзиліт, бронхіт), підвищується сприйнятливність організму до простудних захворювань (слабка імунна система), тому педагогу потрібно зміцнювати здоров’я дітей, покращуючи їх імунну систему.

Цього можна досягти за рахунок використання загартовуючих процедур (під керівництвом лікаря) у поєднанні з ЛФК і масажем.

Деяко специфічним захворюванням дитини є заїкання – складне порушення мовлення, що виявляється в розладі його нормального ритму, мимовільних зупинках у момент висловлювання або в змушених повтореннях окремих звуків і складів. Найчастіше заїкання спостерігається в чоловіків і починається в 2-5 річному віці. З віком заїкання ускладнюється мовними вивертами, мимовільними рухами, наростаючою боязкістю перед мовленням, судомами м'язів обличчя, кінцівок. Лікування у таких випадках проводиться в спеціальних лікувальних установах лікарями-невропатологами або психіатрами спільно з логопедами. Часто лікування може проводитися в дошкільному закладі спеціального призначення логопедом спільно з вихователем і сім'єю дитини. Важливе значення в системі лікування заїкання має загартування, яке повинне входити в комплекс режиму дня хворої дитини. До загартувальних процедур, перш за все, відноситься щоденне перебування дитини на свіжому повітрі. Через шкірні покриви, органи дихання й органи відчуття на дитину позитивно впливають кліматичні, метеорологічні та природні фактори. Прогулянки, ігри на свіжому повітрі, різні спортивні розваги (санки, лижі) заспокоюють її нервову систему, створюють емоційну підйом, гарний настрій. Повітряні ванни впливають і на серцево-судинну систему нормалізують її. Сонячні ванни при обережному і продуманому лікарем дозуванні (вони протипоказані дітям з розладами центральної нервової системи) також добре впливають на організм дитини, підсилюють і прискорюють обмін речовин. Важливе значення для дітей, які страждають на заїкання, мають водні процедури: обтирання, обливання, душ і купання, які є прекрасним засобом для загартування організму дитини, зокрема, її нервової системи. Щоб не зробити шкоди дитині, різні види загартування повинні призначатись лікарем в строго індивідуальному дозуванні, в залежності від медичних показників, стану здоров'я і місцевих особливостей. Загартування дитини, яка заїкається, сприяє і її фізичному розвитку тому, що розвивається моторика рухів, особливо при використанні водних процедур [12, 130].

Висновки. Щоб забезпечити повноцінний розвиток особистості дитини потрібно велику увагу приділяти її психофізичному розвитку і вдосконаленню. Фізичний і розумовий розвиток на етапі становлення особистості (тобто в дошкільному віці) перебувають в тісній взаємодії. Дуже важливо в цьому віці забезпечити оптимальний руховий режим дитини протягом дня, реалізуючи вроджену потребу у руховій активності. Це досягається використанням різних форм роботи з фізичного вихо-

вання, як у дома, так і в дошкільному закладі (під керівництвом вихователя): 1) щоденні заняття з фізичної культури; 2) ранкова та гігієнічна гімнастика; 3) рухливі ігри, фізкультурні паузи; 4) розваги, свята здоров'я; 5) загартовуючі процедури.

Якщо всі ці види роботи з фізичного виховання поєднувати у комплекси і використовувати щоденно, то можна забезпечити оптимальний руховий режим і виховати дитину здоровою та фізично загартованою, оздоровити її організм.

Діти, які страждають на серйозні психосоматичні захворювання, зокрема, ДЦП; з порушенням опорно-рухового апарату особливо потребують до себе індивідуального підходу і великого терпіння. Фізичне виховання і загартовуючі процедури для таких дітей мають важливе значення. Причому в систему фізичного виховання дітей з порушенням опорно-рухового апарату повинні обов'язково входити лікувальні процедури (масаж, ЛФК), коригуюча гімнастика й елементи загартування.

Вихователі та батьки повинні пам'ятати, що фізично розвивати і загартовувати дитину потрібно з раннього віку, дотримуючись принципів послідовності, систематичності, безперервності, індивідуального підходу і т. ін.

Отже, загартування є важливою умовою та засобом оздоровлення дітей дошкільного віку.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем оздоровлення дітей дошкільного віку.

Література

1. Аркін Е.А. Дитина в дошкільні роки / Під ред. О.В. Запорожця і В.В. Давидова. – М.: Просвіта, 1967. – 445 с.
2. Бісяріна В.П. Дитячі хвороби: з доглядом за дітьми і анатомо-фізіологічні особливості дитячого організму. – М. Медицина, 1977. – 495 с.
3. Вільчовський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. – К.: Рад. школа, 1979. – 142 с.
4. Гребенчук Г.М. Профілактика гострих пневмоній у дітей. – К.: Здоров'я, 1985. – 40 с.
5. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
6. Державна національна програма „Освіта” (“Україна XXI століття”) // Освіта. – 1992. – 2 грудня.
7. Долинний Ю.О. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання дітей з ДЦП // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Спецвипуск 139. – Харків-Львів, 2003. - № 17. – С.111-114.
8. Концепція національного виховання // Освіта. – 1996. - № 41.
9. Покась В. Зберегти мережу // Дошкільне виховання. – 1997.- № 8.– С.3-7.
10. Софронова О.М. Алергічні хвороби у дітей. – К.: Здоров'я, 1984. – 56 с.
11. Соболевса О.А. Бережіть дітей від інфекційних захворювань. - М.: Мед.-на, 1967. -

184 с.

12. Фізичні фактори лікування дитячих захворювань нервової системи. – М.: Просвіта, 1987. – 135 с.

Надійшла до редакції 02.02.2004р.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ ЛИЖНИКІВ -ВETERANІВ В ОСІННЬО-ЗИМОВОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ

Крупський В.П.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Запропонована методика використання бігових вправ при тренуванні на снігу протягом змагального періоду дала можливість лижникам-ветеранам суттєво покращити спортивні результати.

Ключові слова: бігові вправи, тренування, навантаження, мікроцикл, обсяг, інтенсивність.

Аннотация. Крупский В.П. Повышение эффективности методики подготовки лыжников-ветеранов в осенне-зимнем периоде подготовки. Предложенная методика использования беговых упражнений в тренировках на снегу на протяжении соревновательного периода дала возможность лыжникам-ветеранам существенно улучшить спортивные результаты.

Ключевые слова: беговые упражнения, тренировка, нагрузка, микроцикл, объем, интенсивность.

Annotation. Krupskyy V.P. Rise of efficiency of method of preparation of skiers-veterans in the fall-winter period of preparation. The authors offered a method of use of running exercises in practices on to snow during the emulation period, that allowed the skiers-veterans substantially improvement sporting results.

Keywords: running exercises, practice, workload, micro-cycle, volume, intensity.

Постановка проблеми. Центральне місце в системі теоретичних знань з фізичної культури займає уявлення про спортивне тренування як важливу і найбільш ефективну форму організації впливу на організм людей середнього та старшого віку, скерованого на позитивні зміни їх фізичного потенціалу та досягнення інших соціально важливих цілей фізичного виховання і самовиховання людини [2,3,5,8].

Подальше зростання спортивних результатів у лижних перегонах серед ветеранів тісно пов'язане з пошуком резервів підвищення ефективності тренувального процесу [1,2,4].

Разом з тим, вдосконалення тренувального процесу можливе шляхом раціонального розподілу засобів підготовки, а саме, ширшого використання бігових вправ наприкінці підготовчого (на снігу) та змагального періодів тренування.

Отже актуальною є проблема пошуку оптимальних шляхів підвищення спеціальної фізичної підготовленості лижників-ветеранів, що

дозволить при виконанні оптимальних обсягів тренувальних навантажень покращити спортивні результати.

Дослідження виконувалося згідно з планом наукових робіт Львівського державного інституту фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зростання спортивної майстерності в лижних перегонах потребує перегляду організації тренувального процесу лижників-ветеранів, оскільки раціональна система тренувань та подальше її вдосконалення є одним з головних шляхів до розкриття потенційних можливостей спортсменів [1,2,5].

Низка авторів [4,5,6,7] пропонує використовувати вказані засоби головним чином на етапі початкової підготовки на снігу, що, на їхню думку, сприяє швидкому досягненню високих спортивних результатів. Інші [1,2,3,8] з метою підтримання досягнутого рівня тренуваності рекомендують включати бігові вправи, в основному рівномірний біг, і в змагальний період. Лижники-ветерани багатьох країн під час тренування на снігу один раз на тиждень використовують бігові вправи, які виконуються в режимі інтервального тренування.

Формулювання цілей статті. Метою нашої роботи є визначити вплив бігових вправ, які включалися в кінці підготовчого і змагального періодів, на підвищення ефективності тренувального процесу лижників-ветеранів.

Результати дослідження. Дослідження проводилось протягом 2001-2002 років в осінньо-зимовому періоді (с.Ворохта, Івано-Франківська область).

В експерименті взяли участь 40 лижників-ветеранів віком від 40 до 60 років і старші, які були поділені на дві рівноцінні групи. Рівень фізичної підготовленості оцінювався за наступними контрольними тестами:

- багаторазове проходження 150-метрового відрізка дистанції з підйомом крутизною 5-6° в режимі 85% від максимально можливої швидкості пересування, яке повторювалося до значного зниження швидкості;
- шестиразове проходження 600-метрового відрізка дистанції на середньопересіченій місцевості в режимі 85% від максимально можливої швидкості пересування. Повторне проходження відрізка визначалося за відновленням пульсу до 110-120уд/хв. Інтервал відпочинку між повтореннями, як правило, дорівнював 2-3хв;
- чотириразове проходження 1200-метрового відрізка дистанції на середньопересіченій місцевості в режимі 75-80% від максимально можливої швидкості пересування. Інтервал відпочинку визначався

за пульсом і складав 4-5хв;

- проходження 5 і 10 кілометрових дистанцій в умовах контрольних і офіційних змагань.

Загальним в підготовці лижників-ветеранів в обох групах було:

- відносно рівна кількість тренувальних занять, як по місяцях, так і за весь період;
- приблизно однаковий загальний обсяг тренувального навантаження циклічного характеру.

Так, в 1-й групі, що досліджувалась, було проведено 50 занять, в 18 із них були включені бігові вправи. Загальний обсяг тренувального навантаження складав 600 км, з яких біг - 85 км. В мікроциклах проводились 1-2 заняття з використанням бігових вправ, які виконувались із середньою інтенсивністю 155 ± 5 уд/хв.

В 2-й групі, що досліджувалась, кількість занять також дорівнювала 50, обсяг навантаження в пересуванні на лижах складав 600 км. Бігові вправи в заняття не включалися (табл. 1)

Таблиця 1

Основні показники тренувального процесу в досліджуваних групах

Групи	Показники	Мікроцикли										Разом	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11
1-А	Загальний обсяг навантаження км	50	54	62	80	47	60	48	41	56	52	50	600
	Кілометраж пересування на лижах	45	44	46	68	40	49	42	41	47	47	46	515
	Кілометраж бігу	7	12	13	10	7	9	5	4	5	6	7	85
	Кількість тренувань	4	4	5	6	4	5	4	4	5	5	4	50
	із них з включенням бігових вправ	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	18
2-А	Загальний кілометраж пересування на лижах	50	52	62	80	48	60	50	42	56	50	50	600
	Кількість тренувань	4	4	4	7	4	5	4	4	5	5	4	50

Аналіз результатів досліджень свідчить про підвищення рівня підготовленості ветеранів в обох групах в кінці змагального періоду.

Так, результати багаторазового проходження 150-метрового відрізка дистанції, які характеризують рівень розвитку швидкості, показали, що в кінці експерименту ступінь диференційованості проходження кожного окремого відрізка в 1-й групі був дещо вищий, ніж в 2-й групі.

Це підтверджує як величина відхилень, так і показник часу проходження кожного окремого відрізка. Якщо в 1-й групі найбільша величина відхилення швидкості проходження від заданої (85% від максимальної) складала 0,7 сек., а найменша 0,3 сек., то в 2-й групі ці величини відповідно дорівнювали 1,2 і 0,4 сек. (табл.2).

Таблиця 2

Час, показаний на 150-метровому відрізку (підйом 5-6°) на початку та в кінці експерименту (M±m)

Початок / кінць експерименту	Групи	Мікроцикли					
		1	2	3	4	5	6
Початок експерименту	1-а	51,9±0,94	52,2±0,62	52,0±0,08	52,1±0,87	52,1±0,89	52,4±0,86
	2-а	52,2±1,02	52,3±1,09	52,1±1,09	52,5±1,1	52,6±1,1	52,5±1,1
Кінець експерименту	1-а	51,2±0,65	51,3±0,61	51,6±0,53	51,6±0,53	51,8±0,76	51,8±0,84
	2-а	51,5±0,76	51,7±0,67	51,9±0,76	51,9±0,97	51,9±0,96	51,9±0,96

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що рівень швидкісних можливостей спортсменів 1-ої групи був дещо вищий, ніж 2-ої, що свідчить про більш високий рівень їх тренуваності.

Згідно з динамікою показників шестиразового проходження 600-метрового відрізку на дистанції, яка характеризує ступінь розвитку швидкісної витривалості, рівень підготовки лижників-ветеранів в обох групах в кінці експерименту підвищився. Так, якщо на початку дослідження після 4-го повторення в обох групах було відмічено значне зниження швидкості пересування, то в кінці швидкість (на відрізках) знижувалася повільно. Викликає інтерес те, що в кінці експерименту відмічалися кращі показники в 1-й групі в порівнянні з 2-ою, тоді як на початку експерименту ситуація була зворотною.

Аналогічні зміни були виявлені в показниках часу пересування на 1200- метровому відрізку дистанції (табл. 3).

Таблиця 3

Час показаний на 1200-метровому відрізку (підйом 5-6°) на початку та в кінці експерименту (M±m)

Початок, кінць експерименту	Групи	Мікроцикли			
		1	2	3	4
Початок експерименту	1-а	390±12,0	389,7±11,6	388,7±12,1	387,6±11,1
	2-а	389±8,8	388,5±8,3	388,9±8,8	387,3±9,8
Кінець експерименту	1-а	348,5±8,5	349,8±7,9	350,6±9,4	351,8±9,8
	2-а	349,6±8,5	350,7±8,8	351,7±8,8	352,5±8,9

Аналіз спортивно-технічних результатів лижників-ветеранів на офіційних змаганнях сезону 2001/02рр. на дистанціях 5 і 10 км свідчить

про ефективність методики підготовки, застосованої в 1-й групі, в якій були використані бігові вправи. Так, на початку експерименту достовірних різниць у часі проходження 5-кілометрової дистанції в групах не спостерігалось. Тим не менше показники спортсменів-ветеранів 2-ої групи були дещо вищі, ніж в 1-й групі.

В подальшому, в другому і третьому дослідженнях, на фоні загального підвищення результатів в обох групах відмічається чітка тенденція росту показників в 1-й групі. При цьому до кінця експерименту різниця результатів в групах досягає достатньо значних статистично достовірних величин ($P_{1-2} < 0,05$). Більше того, в четвертому дослідженні проведеному в 1-й групі, відмічалась тенденція до стабілізації результатів.

Краща підготовленість спортсменів 1-ої групи підтверджується і результатами на дистанції 10 км (табл. 4).

Таблиця 4

Час, показаний на 10-кілометровій дистанції на початку та в кінці експерименту ($M \pm m$)

Групи	Час проведення досліджень				
	20.12.01	17.01.02	15.02.02	27.02.02	08.03.02
1-а	3438±80	3235±69	3146±53,5	3025±70,5	2986±85
2-а	3418±84	3256±87	3158±47	3038±82	2997±87,5

Висновки. Результати досліджень дають підстави зробити наступні висновки:

1. Підвищення ефективності тренувального процесу лижників-ветеранів в кінці підготовчого і змагального періодів може бути досягнуто завдяки біговим вправам, які виконуються при пульсі 155 ± 5 уд/хв.

2. Використання тренувальних навантажень бігового характеру дозволяє дотримуватися тренувальних вимог (по обсягу інтенсивності), тим самим створюючи умови для підвищення рівня підготовленості спортсменів. З цієї метою доцільно рекомендувати втілення цього заходу в 1-2 заняттях в мікроциклах.

Наступні дослідження будуть спрямовані на особливості тренування лижників-ветеранів на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Література

1. Власов И.Г. Определение выносливости у лыжников-гонщиков по средней скорости бега в заданных пульсовых режимах// Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тез. Всесоюз. науч.-проект.конференции. - Харьков, 1991. - С. 19-21.

2. Мартынов В.П. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990. - С.63-92.
3. Крупский В.П. Співвідношення навантаження у змагальному періоді підготовки лижників-ветеранів// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук.пр. за ред. Ермакова С.С. - Харків: ХДАМ (ХХІІІ), 2003. - №20 - 108с.
4. Прядкин С., Морозов В., Rogozkin В. Сохранение физической активности ветеранов спорта как необходимое средство поддержание функционального состояния системы иммунитета // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнародний науковий конгрес К., 2000. С.673.
5. Платонов В.Н. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів, УСА, 1993. - 269с.
6. Пушкова Э. Социальная геронтология и проблемы ветеранского спорта // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнародний науковий конгрес. - К., 2000. - С.675.
7. Похоненчук Ю., Свечников Г., Свечникова Г. О защитных приспособительных реакциях в процессе старения ветеранов спорта // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Міжнародний науковий конгрес К., 2000. - С.671.
8. Яценко А. Г., Люткин Г. Индивидуальный подход к реализации жизненной позиции спортсменов-ветеранов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнародний науковий конгрес. - К., 2000. - С.692.

Надійшла до редакції 08.02.2004р.

ВИВЧЕННЯ ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ В СПОРТІ ЯК НАУКОВО-ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Лянной М.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Анотація. Стаття присвячена визначенню ефективних педагогічних умов розвитку творчості, що відіграє важливу роль у спільній діяльності тренера і спортсмена, а також з'ясуванню специфіки її реалізації в суб'єктів спортивно-педагогічного процесу.

Ключові слова: творчість, педагогічний процес, тренер, спортсмен.

Аннотация. Лянной М.О. Изучение творческой активности в спорте как научно-практическая задача. Статья посвящена определению эффективных педагогических условий для развития творчества значимого в совместной деятельности тренера и спортсмена и особенностям его реализации у субъектов спортивно-педагогического процесса.

Ключевые слова: творчество, педагогический процесс, тренер, спортсмен.

Annotation. Liannyo M.O. Study of creative activity in sports as scientific - practical problem. The article is devoted to the searching of effective pedagogical conditions for the creative development, that is important in the team-work of a trainer and a sportsman, and peculiarities of its realization in the subjects of and pedagogical process.

Key words: creation, pedagogical process, a trainer, a sportsman.

Постановка проблеми. Творчість як один із видів людської

діяльності відіграє першорядну роль у різних соціально значущих сферах громадського життя. До цього часу чимало уваги приділялося аналізу художньої, науково-технічної, інтелектуальної творчості. Викликала зацікавлення і творчість педагогів. Однак сфера спорту, сутнісною ланкою якого є спортивно-педагогічний процес, із позицій творчості розглядається лише в окремих дослідженнях. Спортивним педагогам пропонують лише “найзагальніші орієнтири в їхньому сходженні до творчості” (О. Деркач, А. Ісаєв, 1982).

Робота виконана за планом НДР Сумського державного педагогічного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний підхід до спорту виражається у визнанні його цінності, орієнтованої на евристичне досягнення, і розумінні спорту як особливого типу творчої пошукової діяльності (Л. Лубишева, 1999). Творчість як духовно-практична діяльність виливається в остаточному підсумку у високі спортивні досягнення, а також стимулює подальший розвиток фізичних і духовних якостей учасників фізкультурно-спортивної діяльності. Цим обумовлюються спроби цілеспрямованого розвитку досвіду творчої діяльності стосовно фізкультурно-спортивної сфери, що здійснюється різними шляхами. Наприклад, завдяки формуванню творчого ставлення до професії майбутніх тренерів, теоретичній розробці моделі досвіду творчої діяльності викладача-тренера як основи спеціального творчого розвитку студентів фізкультурного ВНЗ (В. Топчиян, А. Сучилін, 1988), набуттю досвіду творчої діяльності в умовах вузівської підготовки майбутніх учителів фізичної культури (М. Виленський, С. Зайцева, 1993).

Творчість у спортивній сфері у зв'язку із постаттю тренера аналізується в спеціальних роботах, як правило, на високому рівні узагальнення, безвідносно до особливостей конкретного виду спорту. Творчість спортсменів, а також творча специфіка певних видів спорту досліджується у публікаціях, присвячених, головним чином, таким видам спорту, як спортивна гімнастика, акробатика, художня та ритмічна гімнастики, тобто так званим техніко-естетичним видам спорту, які у своїх вищих проявах наближаються до мистецтва. Це сприяє поширенню уявлення про “творчі” та “нетворчі” види спорту й актуалізації нерозв'язаного питання про сутність творчості у спорті та її прикметні риси стосовно різних видів спортивної діяльності.

Специфіка спортивної творчості в педагогічному процесі визначається тим, що воно є доданком із творчості тренера і спортсмена. Унаслідок цього виникає протиріччя між однобічним дослідженням творчості спортивного педагога і визначенням шляхів її розвитку, з одного

боку, та суб'єкт-об'єктною сутністю педагогічного процесу – з іншого. У результаті не з'ясованими залишаються пріоритетність і взаємозв'язок творчого внеску суб'єктів спортивної діяльності до її результативності. Названі протиріччя та їхня нерозв'язаність знижують можливість тренерів і спортсменів адекватно розуміти творчі процеси та спрямовувати їх розвиток.

Отже, конкретні проблеми, що їх варто розглядати у зв'язку з вивченням творчості в спорті, можуть стосуватися:

1) виявлення загального й особливого у творчості тренерів і спортсменів порівняно з творчістю представників інших сфер діяльності;

2) визначення рівня розвитку творчих якостей у представників різних видів спорту з урахуванням особливостей спортивної майстерності, досвіду тренерської роботи, віку тощо;

3) оцінювання творчого потенціалу тренерів і спортсменів та його співвідношення з реальним проявом творчих якостей, що важливо для з'ясування перспективи творчого зростання і дидактичних шляхів його забезпечення в спортивно-педагогічному процесі;

4) практики підготовки спортсменів і тренерів шляхом усвідомленого та чітко спрямованого розвитку їх творчих якостей;

5) апробування у сфері спорту об'єктивних експериментальних методів дослідження творчих якостей особистості;

6) змісту підготовки з фізичної культури у ВНЗ за темами “Творчість”, “Педагогічна творчість у галузі фізичної культури і спорту”, передбаченими Державним стандартом освіти, на базі якого у зв'язку з переходом на п'ятирічний термін підготовки фахівців фізкультурного профілю створюються новий навчальний план і програми.

Розв'язання цих проблем сприятиме поглибленню розуміння творчих процесів у спорті та дозволить рекомендувати педагогічно доцільні шляхи розвитку творчості в діяльності тренерів і спортсменів.

Ми мали на меті дослідити особистісні якості та специфіку діяльності суб'єктів спортивно-педагогічного процесу.

Предметом дослідження є творчий потенціал тренерів і спортсменів, його реалізація й удосконалення.

Гіпотеза дослідження – припущення про те, що виявлення творчого потенціалу й особливостей його реалізації в обох суб'єктів спортивно-педагогічного процесу дозволяє визначити педагогічні умови ефективного розвитку творчості, яка відіграє важливу роль у спільній діяльності тренера та спортсмена.

Щоб перевірити гіпотезу дослідження, треба було розв'язати наступні завдання:

1. Розглянути сутність творчості й установити її особливості щодо спортивно-педагогічного процесу.

2. Розробити методики вивчення творчості, адекватні діяльності й особистості тренерів і спортсменів.

3. Визначити творчий потенціал і ступінь його реалізації в тренерів і спортсменів.

4. Розробити рекомендації з розвитку творчого потенціалу особистості тренера і спортсмена.

Методологічну основу дослідження складають положення теорії творчості, що розвиваються в роботах Б. Мейлаха, Я. Пономарьова, П. - Симонова, Н. Рождественської, Н. Вишнякової та ін., у яких з'ясовується детермінованість процесів творчості та доцільність їхнього вивчення на основі загальної методології діалектичного й історичного матеріалізму; підкреслюється важливість поєднання методології з методикою, що озброює дослідника сучасними способами та прийомами об'єктивного практичного пізнання таких складових творчості, як її суб'єкт, процес і результат. У дослідженні використані тести для визначення творчих здібностей особистості (Х. Зіверт), її креативності (П. Торренс, Н. Вишнякова), рівня розвитку творчого мислення (Дж. Гілфорд). Теорія відображення, складаючи методологічну базу дослідження проблем творчості, орієнтує дослідника на сприйняття індивідуального осмислення творчості та власних творчих якостей самими суб'єктами творчої діяльності як важливого джерела пізнання предмета дослідження. Такий підхід дозволяє використовувати з метою дослідження творчості опитування: усне (бесіда) та письмове (відкриті анкети тощо), які орієнтують суб'єктів творчої діяльності на саморозкриття.

У розумінні сутності творчості та змісту творчого потенціалу особистості доцільно також керуватися теорією відображення, в тому числі ідеєю випереджального відображення як механізму висування гіпотез на понадсвідомому рівні, що являє собою необхідну ланку творчого процесу та якість, що детермінує розвиток творчої особистості.

Дослідження творчого потенціалу передбачає підхід до особистості як до цілісної системи, де окрема здібність є частиною цілого, що у свою чергу суттєво впливає на його частини. Співвідношення спеціальних здібностей і загальної обдарованості розкриває С. Рубінштейн, який уважає: чим менш специфічно "технічний" характер має та або інша спеціальна здатність, тим більша її відповідність загальній обдарованості, міцніший зв'язок і глибше взаємопроникнення. Взаємозв'язок технічної досконалості та творчих проявів особистості постає перед дослідниками не тільки на психофізіологічному рівні, але і на соціальному.

Методологічно значущим для цілеспрямованого розвитку творчого потенціалу є визнання значення середовища, впливу окремих особистостей як факторів, що перешкоджають або сприяють становленню творчої особистості. Відкидаючи можливість прямого довільного впливу на неусвідомлювані механізми творчості, К. Станіславський наполягав на існуванні непрямих шляхів свідомого впливу на ці механізми.

Результати досліджень. Експериментальне дослідження творчого потенціалу та шляхів його реалізації в спортсменів і тренерів було проведене із залученням студентів і викладачів факультету фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та тренерів спортивних дитячо-юнацьких шкіл м. Суми.

Застосування тесту “Креативність”, розробленого Н. Вишняковою для представників педагогічних професій, дозволило встановити психологічні профілі креативності обстежених тренерів (46 осіб), кожний з яких відбиває рівень розвитку найважливіших для творчої діяльності якостей особистості, як-от: 1) творчого ставлення до професії, 2) допитливості, 3) інтуїції, 4) творчого мислення, 5) емоційності, 6) оригінальності, 7) уяви. Показник почуття гумору є складовою індивідуального психологічного профілю креативності. Однак через його особливе (або менше) значення для творчої діяльності (на думку авторів методики), на нього не зважали під час розрахунку узагальненого індивідуального показника реальної креативності тренера (КІР) й узагальненого індивідуального показника потенційної креативності тренера (КІП).

Порівняння кривих КІР і КІП, побудованих за сукупністю індивідуальних показників креативності тренерів, дозволяє стверджувати, що їх реальна креативність у цілому помітно нижча, ніж потенційна. Таке співвідношення є сприятливим чинником для спеціально організованого, цілеспрямованого розвитку в тренерів творчих якостей особистості. Це стосується, в першу чергу, розвитку творчих якостей у сфері професійної діяльності.

Показники потенційної та реальної креативності в окремих випадках (10%) виявилися досить близькими. Практичний збіг показників реальної та потенційної креативності відображає завищену самооцінку, яка створює перешкоди на шляху до цілеспрямованого вдосконалення творчих якостей тренера, оскільки вимагає застосування особливих педагогічних підходів до тренерів із завищеною самооцінкою. Більш низькі показники потенційної креативності порівняно з реальною, навпаки, є свідченням заниженої самооцінки тренерів. Подолання заниженої самооцінки передбачає свої особливі педагогічні підходи, на відміну від тих, що їх варто застосовувати у процесі формування творчих якостей

особистості тренерів, які переоцінюють власні особистість і діяльність.

Порівняння показників реальної та потенційної креативності тренерів і спортсменів (120 осіб) дозволяє зробити висновок про більш низьку реальну креативність спортсменів. Розрив між реальною та потенційною креативністю спортсменів значно більший, ніж у тренерів. Однак за абсолютними показниками потенційна креативність тренерів залишається вищою, ніж спортсменів.

Спостереження за зміною узагальнених показників креативності суб'єктів у різних видах спорту виявило таку тенденцію: рівень розвитку креативності у складнокоординаційних і техніко-естетичних видах спорту вищий порівняно з ігровими та циклічними. Спортивна майстерність позитивно корелює з рівнем креативності особистості.

Отже, отримані попередні результати; щоб оцінити їх більш об'єктивно, слід узяти до уваги інші фактори, які впливають на розвиток творчого потенціалу тренерів і спортсменів, у першу чергу фактор віку, що може істотно впливати на розвиток творчих якостей особистості та що його необхідно враховувати в подальших дослідженнях.

Висновки.

1. Творчість тренера і спортсмена як суб'єктів педагогічного процесу – це за своєю суттю педагогічна творчість, яка реалізується завдяки достатньому рівню розвитку так званих творчих якостей особистості, необхідних для методичної та моторної творчості, а також для творчого спілкування суб'єктів спортивно-педагогічного процесу, що знаходять свій сукупний вияв у інтегративній якості творчої особистості – креативності.

2. Тест “Креативність”, створений для дослідження творчості в акмеологічній практиці, може бути рекомендований як засіб оцінювання творчого потенціалу та рівня його реалізації в тренерів і спортсменів. Ми встановили, що таке тестування дозволяє диференціювати індивідуальний рівень творчості суб'єктів спортивно-педагогічного процесу та виявляти групові відмінності на підставі врахування:

- а) педагогічного статусу (тренера або спортсмена);
- б) рівня спортивної майстерності (високий – майстер спорту, кандидат у майстри спорту; середній – 1-й розряд; низький – 2-й розряд);
- в) виду спорту (складнокоординаційний, техніко-естетичний, ігровий, циклічний).

3. Оскільки діагностичні методики оцінювання творчості викликають у тренерів і спортсменів значний інтерес, їх застосування вмотивовує розвиток творчого потенціалу, забезпечуючи особистісно зна-

чущий зміст цього процесу.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем творчої активності в спорті як науково-практичного завдання.

Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанова В.А. Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987. – 223 с.
2. Карл Густав Юнг о творческой фантазии. – Москва, 2000. – С.2.
3. Талызина Н.Ф. Формирование познавательной активности младших школьников. – Москва, - Просвещение, 1988.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной деятельности. – М.: ФИС., 1991. – 224 с.

Надійшла до редакції 07.02.2004р.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена Новикова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Врахування сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, зокрема координаційних, визначає успішне оволодіння технічними діями та подальшу ефективну змагальну діяльність. Розроблена програма завдань по їх розвитку та вдосконаленню в певній мірі цьому сприяє.

Ключові слова: тхеквондо; спеціальні рухові здібності; змагальна діяльність.

Аннотация. Новикова Е.В. Развитие специальных двигательных способностей юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. Учет сенситивных периодов развития двигательных способностей, в частности координационных, определяет успешное овладение техническими действиями и дальнейшую эффективную соревновательную деятельность. Разработанная программа заданий по их развитию и совершенствованию в значительной степени этому способствует.

Ключевые слова: тхэквондо; специальные двигательные способности; соревновательная деятельность.

Annotation. Novikova E.V. Development of young taekwondists motor abilities at the preliminary fundamental training stage. Recording of sensitive periods of motor abilities development, vi particular coordination ones, defines the successful mastering of technical actions and further effective competitive activities. The developed tasks programme for their improving and perfecting provides that to a large extent.

Key words: taekwondo, special motor abilities, competitive activities.

Постановка проблеми. Багаторічна спортивна підготовка в тхеквондо передбачає етап попередньої базової підготовки. Він охоп-

лює юних спортсменів 9-12 років. Це період найбільш активного становлення рухової функції організму і вважається сприятливим для навчання складним руховим навичкам [5]. Юний тхеквондист повинен набути достатній рівень спеціальної фізичної підготовленості (насамперед спеціальних рухових здібностей), що дозволить вирішувати проблему якісної технічної підготовки.

Важливою особливістю цього етапу підготовки є врахування сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, гетерохронність розвитку яких обумовлена гетерохронністю морфофункціонального дозрівання систем організму, змістом і спрямованістю засобів тренування, які впливають на нього [3, 5]. Тому доцільно здійснювати акцентований розвиток тих чи інших рухових здібностей дітей в періоди, коли спостерігається їх найбільш інтенсивний зріст. До таких, на цьому етапі підготовки, слід віднести координаційні здібності та деякі специфічні форми їх вияву, які складають основу спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів.

Робота виконується в ДДІФКіС згідно теми 1.2.20 “Удосконалення спеціальних рухових здібностей спортсменів при виконанні вправ швидко-силового характеру” Зведеного плану НДР у сфері фізичного виховання і спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження в галузі фізичної культури і спорту вказують на те, що сенситивні періоди розвитку рухових якостей (наприклад, силових та координаційних; виконання різних тестів на координаційні здібності) не збігаються в часі [2,3,4]. Тому тренерам та фахівцям зі східних одноборств, зокрема з тхеквондо, важливо мати уяву в які вікові періоди йде активний розвиток окремих рухових якостей. Такі сприятливі періоди, до речі, можуть визначати оптимальний час залучення дітей до початкових занять спортом [3,5].

Молодший шкільний вік – сприятливий період для розвитку координаційних здібностей (КЗ). КЗ і пов’язані з ними психофізіологічні функції більш інтенсивно зростають з 7 до 11-12 років [3, 4, 5]. Розвинувшись, вони зберігаються тривалий час і дозволяють успішно опанувати різноманітні рухові дії навіть складної координації [1, 5].

Цей період відповідає етапу попередньої базової підготовки в тхеквондо. КЗ займають чинне місце в структурі спеціальної рухової підготовленості юних тхеквондистів. Тхеквондо пред’являє різні вимоги до КЗ в цілому, визначаючи необхідність максимального прояву окремих специфічних її видів [6, 9].

Доведено що, серед рухових здібностей, які позитивно вплива-

ють на опанування технічними діями, спеціальними слід вважати ті, в яких координаційний компонент домінуючий [6, 7]. Визначені такі, серед яких найважливішими є: здібність до динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здібність до перебудови рухової діяльності і погодження рухових дій; здібність до точності у діях з обертами; здібність до збереження стійкої пози (рівноваги); здібність до виконання складних стрибкових дій; здібність до частоти рухів [6, 8].

Мета дослідження. Вивчити спрямованість спортивного тренування на випереджуючий розвиток та вдосконалення специфічних координаційних здібностей.

Завдання. Дослідити ефективність використання програми спеціальних завдань по розвитку спеціальних рухових здібностей (СРЗ) юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки (ПБП).

Результати дослідження. Дослідження проведене у три взаємопов'язані між собою етапи. На першому проведено аналітичний огляд науково-методичної літератури, вивчено та узагальнено досвід практики, проведені педагогічні спостереження під час тренувальних занять та змагань. На другому етапі проводився відбір та сформовані експериментальні групи юних спортсменів 9-12 років. Вони почали спеціалізовані заняття з тхеквондо (за версією WTF) після річного етапу початкової підготовки за умов реального тренувального процесу.

На третьому етапі згідно з робочою гіпотезою та завдань дослідження проводиться 2-річний педагогічний експеримент на базі "між кафедральної лабораторії" ДДІФКіС, ЦСК "Тоджима" та ФСТ "Динамо". Задіяна група юних тхеквондистів, віковий рівень якої відповідає етапу ПБП (n=40). Розроблена тестова програма дозволила визначити вихідний рівень загальних та СРЗ юних тхеквондистів, а в подальшому використовується для етапних контрольних обстежень. Юні тхеквондисти в цілому однакові за рівнем фізичної та технічної підготовленості ($P > 0,05$), тренуються по існуючій програмі для ДЮСШ. Тренувальна програма експериментальної групи доповнена спеціальними комплексами вправ на акцентований розвиток СРЗ, в яких координаційний компонент домінуючий, здебільшого ці вправи пов'язані з обертами, перебудовою рухів, просторовою орієнтацією та іншими специфічними для тхеквондо (табл. 1). В групах спостерігається динаміка рівня розвитку загальних та спеціальних рухових здібностей, технічної підготовки та взаємозв'язку окремих параметрів рухової підготовленості. Слід відзначити взаємозв'язок рухових здібностей та складних технічних дій, але більш висока кореляційна залежність відмічена між показниками СРЗ та технічних дій (табл. 2).

Таблиця 1.

Програма розвитку СРЗ юних тхеквондистів

№	Загальна координаційна здібність	Спеціальна рухова здібність тхеквондиста	Спеціальні рухові завдання
1.	Здібність до диференціювання параметрів рухів.	1. Здібність до динамічних просторово-часових параметрів рухів.	1. 10 ударів пандаль і дольо-чагі правою (лівою) ногою (с). 2. 10 ударів пандаль і дольо-чагі різними ногами (с). 3. Пандаль і торнадо-дольо-чагі з пересуванням вперед (с). 4. 10 разів імітація удару пандаль-чагі правою (лівою) ногою (с).
2.	Здібність до координованості рухів.	1. Здібність до перебудови рухової діяльності і погодження рухових дій.	1. В атаку – 3 пандаль-чагі і в контратаку – 2 пандаль і двійка-пандаль-чагі (с). 2. Серія: пандаль, торнадо-пандаль, твіт-дольо-чагі з пересуванням вперед (с). 3. Партнер виконує в атаку пандаль-чагі. Завдання: відхід назад (або в сторону) і в контратаку – двійка-пандаль-дольо-чагі (с).
		2. Здібність до виконання складних стрибкових дій.	1. 15 двійка-пандаль-чагі (с).* 2. 10 торнадо-пандаль-чагі (правою, лівою) (с). 3. Твіт-дольо-чагі з опорної ноги (8 раз). 4. Твіт-чагі через торнадо з опорної ноги (8 раз). 5. Пандаль-пандаль-твіт з опорної ноги (8 раз).
3.	Здібність до збереження стійкості пози (рівноваги).	1. Здібність до точності у діях з обертаннями або вестибулярна стійкість.	1. 5 твіт-дольо-чагі (с). 2. Те ж, тільки удар торнадо-дольо-чагі (с). 3. Те ж, тільки удар твіт-чагі (с). 4. Те ж, тільки удар торнадо-двійка (с).
		2. Здібність до статичної і динамічної рівноваги.	1. Збереження рівноваги стоячи на одній нозі в положенні кінцевої фази удару пандаль-чагі (на правій, на лівій) (с). 2. Збереження рівноваги стоячи на одній нозі та виконуючи удар пандаль-чагі не опускаючи ударну ногу на підлогу (с). 3. 10 стрибків на одній нозі удержуючи високо коліно другої, потім 10 стрибків на другій нозі. 4. “Ластівка” (с).
4.	Здібність до ритмічної діяльності.	Здібність до частоти рухів.	1. Пандаль-чагі однією ногою за 10с (кільк.). 2. Пандаль правою і лівою ногами на місті, в атаку, в контратаку (10 раз). 3. Імітація твіт-чагі на місті за 10 с. 4. Двійка-пандаль за 10 с (кількість).*

* - виконується по протектору у парах

Ефект застосування спеціальних рухових завдань почав виявлятися після 4-х місячного тренування, зі стійкою тенденцією до більш значного приросту після 8, 12-місячного тренування. Етапні контрольні обстеження вказують на значні розбіжності середніх показників груп ($P < 0,05$). В першу чергу це стосується вправ координаційної спрямованості та СРЗ.

Згідно з правилами Всесвітньої федерації тхеквондо (ВТФ) до участі в офіційних змаганнях залучають дітей з 11 років [9]. Проведене нами анкетування серед тренерів та фахівців України вказує на те, що 55% респондентів залучають до змагальної діяльності дітей з 7-8 років, 40% - з 9-10 років, 5% - з 11-12 років. Непідготовлені належним чином юні тхеквондисти отримують фізичні і моральні травми (30–40% випадків). Тому, на наш погляд, юний тхеквондист, якого залучають до зма-

гальної діяльності, повинен мати крім всього іншого, достатній рівень спеціальної фізичної підготовленості (насамперед СРЗ), що дозволить йому ефективно діяти в нападі та надійно у захисті.

Таблиця 2.

Взаємозв'язок показників рухових здібностей та складних технічних дій юних тхеквондистів

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16
X1	1	0,76	0,53	-0,48	-0,19	-0,44	-0,62	-0,65	-0,13	-0,52	-0,45	-0,22	0,72	0,51	0,51	-0,82
X2		1	0,51	-0,36	-0,01	-0,51	-0,64	-0,39	-0,44	-0,39	-0,35	-0,29	0,44	0,4	0,19	-0,43
X3			1	-0,65	-0,49	-0,73	-0,67	-0,7	-0,51	-0,29	-0,73	-0,42	0,79	0,72	0,68	-0,76
X4				1	0,57	0,79	0,37	0,59	0,06	0,43	0,83	0,49	-0,68	-0,46	-0,6	0,71
X5					1	0,51	0,31	0,65	0,01	0,7	0,69	-0,15	-0,47	-0,36	-0,42	0,34
X6						1	0,75	0,71	0,34	0,35	0,69	0,48	-0,57	-0,37	-0,46	0,65
X7							1	0,73	0,39	0,31	0,23	0,15	-0,43	-0,24	-0,25	0,35
X8								1	0,2	0,42	0,61	-0,1	-0,74	-0,52	-0,59	0,7
X9									1	0	0,13	0,37	-0,23	-0,24	0,07	0,16
X10										1	0,53	0,16	-0,47	-0,24	-0,2	0,48
X11											1	0,73	-0,78	-0,69	-0,71	0,74
X12												1	-0,48	-0,3	-0,11	0,51
X13													1	0,84	0,75	-0,9
X14														1	0,76	-0,79
X15															1	-0,79
X16																1

1 – біг 30 м, с; 2 – біг 600 м, с; 3 – човниковий біг 4х9 м; 4 – стрибок у довжину з місця, см; 5 – стрибок у висоту по Абалакову, см; 6 – максимальний оберт по В. Старості, градуси; 7 – біг на місті, торкаючись колінами жгута, кількість; 8 – стрибок на місті, торкаючись колінами жгута, кількість; 9 – станова сила, кг; 10 – поперечний шпагат, градуси; 11 – статична рівновага (пандаль-чагі) на одній нозі, с; 12 – динамічна рівновага (пандаль-чагі) на одній нозі, с; 13 – просторово-часова точність у діях з обертами: 5 твіт-дольо-чагі однією ногою, с; 14 – здібність до диференціювання: 10 ударів пандаль і дольо-чагі однією ногою, с; 15 – здібність до складних стрибкових дій: 15 двійок пандаль-чагі, с; 16 – здібність до частоти рухів: пандаль-чагі однією ногою за 10 с, кількість.

З метою визначення ефективності запропонованої спрямованості тренування юні тхеквондисти обох груп наприкінці першої половини третього етапу взяли участь у VI Міжнародному юнацькому турнірі “Діти України” у м. Харькові та обласних змаганнях у м. Дніпропетровськ. Ногаційний запис змагальних поєдинків здійснювався за тхеквондистами подолавшими один кваліфікаційний бар’єр (1 поєдинок). Аналізу піддано 36 поєдинків у всіх запропонованих вагових категоріях (18 –

першої (експериментальної) групи, 18 – другої (контрольної). За методикою Г.С. Тумаяна (1986) фіксувались наступні технічні дії: кількість реальних спроб проведення атакуючих дій (КРА); кількість оцінених атакуючих дій (КОА); співвідношення цих показників характеризує відсоткову частку оцінених суддями атак (ЕФА) – ефективність атак [10]. Виділені критерії об'єктивно характеризують спеціальну рухову підготовленість спортсменів (табл. 3).

Таблиця 3.

Критерії оцінювання змагальної діяльності юних тхеквондистів

Критерії		до 28 кг	до 30 кг	до 34 кг	до 37 кг	до 41 кг	Середнє значення
Перша група							
Середній	Кількість реальних атак	54	74	53	72	88	68,2
	Кількість оцінених атак	13	21	15	19	18	17,2
	Ефективність атак	24%	28,3%	28,3%	26,3%	20,4%	25,4%
Верхній	Кількість реальних атак	8	14	10	12	9	10,6
	Кількість оцінених атак	3	7	4	5	4	4,6
	Ефективність атак	37,5%	50%	40%	41,6%	44,4%	42,7%
Кількість поєдинків		3	4	3	4	4	3,6
Друга група							
Середній	Кількість реальних атак	44	69	55	76	74	63,6
	Кількість оцінених атак	6	10	12	15	12	11
	Ефективність атак	13,6	14,4%	21,8%	19,7%	16,2%	17,1%
Верхній	Кількість реальних атак	8	7	10	10	9	8,8
	Кількість оцінених атак	2	2	4	2	2	2,4
	Ефективність атак	25%	28,5%	40%	20%	22,2%	27,1%
Кількість поєдинків		3	4	3	4	4	3,6

Інтегральним показником віддзеркалюючим рівень спеціальних рухових здібностей, на наш погляд, є КОА та ЕФА. Так при атаках в середній рівень (це удари пандаль-чагі, двійка, твіт-чагі, торнадо) з загальної кількості реальних спроб проведення атакуючих дій – 68,2, в середньому оцінено 17,2 атакуючі дії у тхеквондистів першої групи, ефективність атак склала 25,4%; проти 11 та 17,1% у другій, з загальної кількості 63,6. При атаках у верхній рівень (це удари дольо-чагі, твіт-дольо-чагі, нерьо-чагі, торнадо, двійка) з загальної кількості реальних спроб проведення атакуючих дій – 10,6, оцінено 4,6 атакуючі дії, ефективність атак склала 42,7% в першій групі; проти 2,4, та 27,1% у другій, з загальної кількості 8,8. Таким чином перевага тхеквондистів першої групи по всім позиціям характеризує технічну та спеціальну рухову підготовленість значна.

Слід відзначити вагову ціну атакуючих дій в середній та верхній рівні. При значно меншій кількості спроб до атакуючих дій та оцінених атак, ефективність атак у верхній рівень значно вища в обох групах. Це дає підставу для внесення відповідних коректив в програму спеціальних

завдань щодо розвитку та вдосконаленню специфічних КЗ, частка яких при виконанні реальних атакуючих дій у верхній рівень, вагоміша. До таких слід віднести: здібність до точності у діях з обертами, до виконання складних стрибкових дій, до погодження рухових дій, відчуття дистанції.

Висновки.

1. Спеціальна рухова підготовленість юних тхеквондистів визначається рівнем розвитку СРЗ в яких координаційна складова вагоміша.

2. СРЗ – головний чинник структури спеціальної рухової підготовки юних тхеквондистів. При наявності достатнього їх рівня вони можуть брати участь в поєдинках без шкоди для стану власного здоров'я, ефективно діючи в нападі та надійно у захисті і блокуваннях.

3. Встановлено позитивний взаємозв'язок рухових здібностей та складних технічних дій, але більш висока кореляційна залежність відмічена між показниками СРЗ та технічних дій.

4. Спрямованість спортивного тренування на випереджуючий розвиток та вдосконалення СРЗ при оптимальному розвитку фізичних якостей сприяє опануванню технічними діями та їх ефективній реалізації в змагальних поєдинках.

5. Інтегральним показником, віддзеркалюючим рівень СРЗ, на наш погляд, є деякі уніфіковані критерії оцінки змагальної діяльності: КОА, ЕФА та ін.

6. Кількість реальних атак у верхній рівень значно менша ніж в середній (51 до 341 – перша група, 44 до 318 – друга), але якісна ефективність цих атак вища (42,7% до 25,4% - перша, 27,1% -17,1% - друга).

7. В програму спеціальних завдань будуть внесені відповідні корективи.

Перспективи. З наданням тхеквондо олімпійської прописки визначена пріоритетність цього виду східних единоборств серед багатьох інших, в своїй основі штучних та не життєздатних. Постало питання про підготовку спортсменів відповідного міжнародного класу здатних вибороти олімпійські ліцензії.

Водночас слід визнати існування великої кількості проблем: відсутність наукових досліджень стосовно методики навчання, тренування, змагальної діяльності у тхеквондо (ВТФ); запозичуванні досвіду підготовки з інших видів единоборств та ін. А це вказує на низку негативних чинників серед яких першочерговими для розв'язання повинні бути: по-перше, недостатній фаховий рівень тренерів, які залучають до змагальної діяльності непідготовлених належним чином юних спортсменів,

через що вони отримують фізичні та моральні травми; по-друге, відсутність напрацьованої системи спортивної підготовки тхеквондистів в Україні на всіх етапах багаторічного спортивного тренування.

Таким чином необхідна розробка довготермінової стратегії підготовки з виділенням головних завдань і їхнє наступне систематичне вирішення.

Обґрунтування найбільш ефективних засобів та методів розвитку рухових здібностей юних тхеквондистів на початкових етапах спортивної підготовки, з нашого боку, є одним з них.

Література

1. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: Автореф. дис. д-ра пед. наук.: 24.00.04. – К., 1989. – 44 с.
2. Вишняков А.В. Показатели развития координационных способностей у девочек 11-12 лет в зависимости от степени полового созревания. // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии, 1991. - №2. - С. 92-95.
3. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. д-ра пед. наук. – М., 1979.
4. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников. // Физическая культура в школе. – 1975. - №1. – С. 7-9.
5. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. – ТПФК. – 1990. - №3. – С. 15-18.
6. Новікова О.В. Особливості спеціальної рухової підготовленості юних тхеквондистів. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2002. - №5. – С. 106-107.
7. Новікова О.В. Вплив окремих рухових здібностей на оволодіння технічними діями в тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки. – Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т. 3. – С. 70-74.
8. Сергієнко Л.П. Дидактические основы контроля в физическом воспитании и спорте // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків – Донецьк: ХДАДМ (XXIII), 2003. - №23. – 464 с.
9. Соколов И.С. Основы таэквон-до. – М.: Советский спорт, 1994. – 256 с.
10. Туманян Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. – М.: ФиС, 1986. – С. 24.

Надійшла до редакції 07.02.2004р.

ВПЛИВ СТАНДАРТНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ РІЗНОГО НАПРЯМКУ НА ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНОГО ВУЗУ

Помазан А.А.

Національний банк України

Харківська філія Української академії банківської справи

Анотація. В статті розглянуто проблему формування професійно-прикладних навичок студентів економічного вузу. Вплив стандартних тренувальних завдань на динаміку розвитку фізичних якостей студентів за роки навчання.

Ключові слова: фізичні якості, фізичний розвиток, студент, економіст.

Анотация. Помазан А.А. Влияние стандартных тренировочных заданий различного направления на повышение профессионально-прикладной физической подготовленности и уровня физических качеств студентов экономического вуза. В статье рассмотрено проблему формирования профессионально-прикладных навыков студентов экономического вуза. Влияние стандартных тренировочных заданий различного направления на динамику развития физических качеств студентов за годы обучения.

Ключевые слова: физические качества, физическое развитие, студент, экономист.
Annotation. Pomazan A.A. The influence of standard training tasks of different direction on the improvement of professional-applied physical preparation and level of physical qualities of the students of the economic institution. The problem of the forming of professional-applied skills of the students of the economic institution of higher education is studied in the article. The influence of standard trainings of different direction on the dynamics of the development of physical qualities of students during the years of study.

Keywords: physical abilities, physical development, student, economist.

Постановка проблеми. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих студентів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У цьому зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці. Проблема визначення професійно-прикладних основ формування здорового способу життя в умовах сьогодення набуває особливого значення.

Особливостями трудової діяльності економіста є тривале перебування в малорухомому положенні (в основному сидячи), монотонність операцій, необхідність сприймати через зоровий аналізатор і обробляти велику кількість інформації, працювати тривалий час за комп'ютером. Специфіка цієї професії є причиною ряду захворювань (хвороби серця,

кровоносних судин, порушення обміну речовин, робоча міопія, обумовлена постійним напруженням органів зору, порушення постави та ін.) тому економісту особливо необхідні заняття фізичними вправами, що забезпечують задовільний стан центральної нервової і серцево-судинної систем, пальців рук. Необхідна статична витривалість м'язів спини, тулубу, живота, шиї, висока координація рухів руками і пальцями. Потрібні також уміння швидко обробляти інформацію, здатність до тривалої одноманітної розумової праці, стійкість уваги. [5]

Дана робота проведена відповідно до плану навчально-дослідної роботи Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005рр. з теми 2.1.15. "Розробка єдиного середовища навчання у вищих навчальних закладах, як засоби підвищення ефективності учбово-тренувального та учбово-оздоровчого процесу". (№ державної реєстрації 0101 U 006467).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів свідчить про те, що вона в цілому зорієнтована на вирішення завдань фізичного вдосконалення студентів. Така спрямованість знайшла своє відображення у нормативах і вимогах оцінки знань і вмінь, котрі є складовою частиною змісту навчальної програми. [1] У той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня фізичної підготовленості студентів контрольним нормативам з фізичного виховання, значні недоліки у створенні певних умов управління, котрі не враховують специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності, гальмують процес формування фізичних якостей.

Питання професійно-прикладної фізичної підготовки розглянуто в роботах Р. Т. Раєвського (1985р.), В. І. Іл'їнича (1987р.), А. Я. Віленського (1987р.).

При цьому аналіз літературних джерел та дисертаційних досліджень свідчить про те, що проблема професійно-прикладної фізичної підготовки спеціалістів у сфері економіки не була предметом спеціального вивчення. Значення основ ППФП визначають особливості професійної діяльності економістів, банкірів, робота котрих пов'язана з постійними стресовими ситуаціями, психічним напруженням через ризик при виконанні фінансових операцій. [2], [4]

Відсутність концептуально-цілісної системи професійно-прикладних основ, їх недостатня розробка та використання у навчально-виховному процесі вищих закладів освіти економічного профілю в сучасних умовах підвищених вимог до молодих спеціалістів визначили актуальність і своєчасність дослідження, його науково-практичне зна-

чення.

Метою проведення досліджень було виявити вплив стандартних тренувальних завдань різного напрямку на підвищення професійно-прикладної фізичної підготовленості та рівня фізичних якостей студентів економічного вузу. У зв'язку з цим для навчального процесу з фізичного виховання головним завданням була необхідність запровадження системи перевірки динаміки фізичного розвитку студентів за роки навчання, що формуються під впливом застосування стандартних тренувальних завдань. В.Г. Алабін та А.В. Алабін дали чітке визначення поняття «тренувальне завдання». На їх думку, це частина тренувального заняття, яке складається з однієї фізичної вправи або з комплексу і виконуються з визначеними педагогічними задачами у навчально-тренувальному процесі.

Виклад основного матеріалу. Для визначення комплексного впливу тренувальних завдань на фізичну підготовленість студентів до програми експерименту були включені вправи на розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості у певному співвідношенні. Дослідження динаміки фізичного розвитку студентів проводилися у навчальному закладі з 1998 по 2003 роки. За даний період кожен навчальний рік мав свої особливості по кількості навчальних занять на тиждень від 2 до 4 годин. Крім того, набір студентів 1997 – 1998 н.р. навчалися за програмою фізичного виховання протягом трьох років, а починаючи з 1998 – 1999 н.р. – 2 роки. Цей фактор значно вплинув на рівень фізичної підготовленості студентів. Близько 20% студентів додатково отримували навантаження, відвідуючи спортивні секції: з баскетболу, волейболу, оздоровчої аеробіки, фітнесу, настільного тенісу, туризму. В експерименті були задіяні 450 студентів. На початку і в кінці навчального року (вересень-травень) студентам пропонувались такі тести:

1. На силу м'язів черевного пресу (піднімання тулуба в положення сидючи за 1 хв. Із вихідного положення лежачи на спині, руки за головою).
2. Гнучкість (нахил тулуба вперед у положенні сидючи, ноги прямі, руки спереду).
3. Швидкість (біг 100 метрів).
4. Спритність (стрибки за 1 хв. через обруч, що обертається).
5. Витривалість (піднімання ніг з вихідного положення лежачи на лаві, руки тримаються за лаву).
6. Сила, вправа “човник” (у вихідному положенні лежачі на животі).
7. Сила, вправа “складка” (у вихідному положенні лежачі на спині).

8. Сила, (стрибок у довжину з місця).
9. Сила, (утримання упору лежачи на зігнутих руках).
10. Сила, (вис на зігнутих руках на поперечині, с).

Тестові нормативи підібрано з урахуванням специфіки роботи майбутніх спеціалістів: мають професійно-прикладну спрямованість, згідно існуючих рекомендацій фахівців ці тести не потребують особливого обладнання і можуть використовуватись як вправи для тренування в будь-яких умовах. [1]

У результаті проведення досліджень при підрахуванні отриманих даних було виявлено зростання рівня фізичного розвитку студентів, спочатку було оброблено дані по кожному студенту в окремому виді тестувань, потім по групах і середні результати за роки навчання.

Дані наведено в таблиці №1. Фізичний розвиток студентів оцінювався у відсотках від нормативних вимог та існуючого їх стану на час виконання тестів (I курс). На другому курсі рівень фізичного розвитку оцінювався у відсотках до їх стану на першому курсі, а на третьому курсі до стану на другому курсі.

Таблиця 1.

Динаміка фізичних якостей студентів за роки навчання (%)

Група, навч. рік	Курс, к-ть год. на тижд.	Види тестування								
		Стрибки з обручем за 1 хв	Піднім. тулубу	“Човник”	“Упор”	“Складка”	Висіння на зігнутих плечах	Впр. на лаві	Гнучкість	Середній %
Група 11 – 14 ББС										
1997/98	I курс 4 год.	108	53	144	108	98	103	139	77	53
1998/99	II курс 4 год.	35	29	80	83	65	90	80	12	35
1999/00	III к. 2 год.	30	17	68	775	55	84	74	10	28
Група 11 – 14 ББС, 15 – 18 МСБС										
1998/99	I курс 4 год.	79	45	145	199	152	180	216	54	63
1999/00	II курс 2 год.	40	23	56	62	42	67	70	10	26
Група 11 – 14 БС, 15 – 16 Ф, 17 – 18 ОА										
2000/01	I курс 4 год.	67	42	131	134	123	156	260	52	59
2001/02	II курс 2 год.	37	22	63	82	64	85	87	8	29

З наведеної таблиці ми бачимо, що зростання рівня розвитку фізичних якостей студентів на всіх курсах майже однакова.

Різке зростання на першому році навчання пояснюється тим, що молодь, яка вступає до навчального закладу має низькі вихідні дані фізичної підготовленості, а потім завдяки систематичним ефективним заняттям, відбувається різкий стрибок уперед. На другому році навчання відсоток зростання зменшується, студенти досягають рівня фізичної підготовленості, який відповідає вимогам навчальної програми з фізичного виховання і динаміка проходить повільніше.

Основними впливаючими факторами були:

- кількість навчальних годин з фізичного виховання на тиждень;
- відмінності студентів за морфофункціональними показниками та рівнем фізичної підготовленості;
- систематичність і якість занять з фізичного виховання;
- професіональні і особисті якості викладача;
- наявність матеріально-технічної бази.

Студенти, які займаються додатково в спортивних секціях, демонструють результати набагато вищі, ніж їх однокурсники.

Велике значення в зміні динаміки фізичного розвитку має систематичність занять. Студенти, що постійно займаються фізичними вправами, мають нижчий відсоток динаміки фізичного розвитку, оскільки вони досягли достатнього рівня підготовки і підтримують його на цьому рівні. Для підвищення результатів їм потрібна спеціальна підготовка (збільшення навантажень, тривалості занять, більш якісне харчування, складні за технікою виконання вправи).

Студенти, які під час канікул не займалися фізичною культурою і спортом, швидко втрачають “спортивну форму”, і тому відсоток динаміки фізичного розвитку після дев’яти місяців занять різко зростає.

Постійно зростаюча інтенсифікація навчального процесу і значні розумово-емоційні навантаження на фоні обмеженого рухового режиму викликають негативні зміни з боку ЦНС, сенсорних систем, психологічної діяльності. Це призводить до зниження показників пам’яті і уваги.

Відновлення працездатності можливе за умови високої рухової активності – систематичних занять фізичною культурою і спортом. [3]

Заняття фізичними вправами покращують якість глибини мислення, комбінованих можливостей, оперативної, зорової і слухової пам’яті, сенсомоторних реакцій, значно покращують стресостійкість до емоційних факторів екзаменаційного періоду. Високий рівень фізичної

підготовленості затримує час настання втоми, збільшує витривалість при напруженій розумовій праці.

Але поряд з позитивним впливом можлива і негативна дія на організм за умови, що фізичне навантаження за обсягом і інтенсивністю неадекватне індивідуальним фізіологічним можливостям. Інтенсивне навантаження, яке викликає збільшення серцевих скорочень до 180 і більше ударів за хв. призводить до пригніченого стану, викликає надмірну втому, погіршує розумову діяльність. [6]

Висновки. Більшого ефекту можна досягти при проведенні занять на відкритому повітрі в умовах сприятливої світлової і ультрафіолетової дії клімату, в результаті чого підвищується рівень узгодження головних параметрів працездатності (інтенсивність, якість), збільшується гострота зору.

Більш високий рівень розвитку індивідуальних фізичних якостей студентів залежить від раціональної організації навчального процесу – послідовно побудованих педагогічних дій від простих до більш складних, оптимального наростання інтенсивності та обсягу при виконанні спеціального комплексу вправ. Звертає увагу на себе той факт, що найбільш істотне поліпшення результатів спостерігається у студентів, які мали більш низькі вихідні показники.

У процесі рухової діяльності більш успішно реалізуються педагогічні принципи професійної підготовки, що є основою формування прикладних рухових здібностей і психологічних функцій у студентів економічних спеціальностей.

Підтвердженням ефективності застосування стандартних тренувальних завдань у вищих навчальних закладах економічного профілю є приріст результатів тестування для визначення рівня фізичної підготовленості, оптимізація процесу формування здорового способу життя майбутніх економістів, банкірів, що дасть їм змогу підтримувати належний рівень здоров'я та високу працездатність упродовж усього життя.

Подальшого вивчення вимагають психолого-педагогічні аспекти засад формування здорового способу життя, розроблення спеціальних технологій, які забезпечать ефективність більшого розвитку професійно-прикладних навичок і вмінь студентів.

Література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996.
2. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. / Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-методичний журнал. -

2002. -№1. – С. 152-157//.

3. Іл'їнич В.І. ППФП студентів. Фізична культура в професійній діяльності бакалавра і спеціаліста. – В кн. : Підручник / під ред. В. І. Іл'їнича. – М. : Гардарики, 1999. – с.380-432 /.
4. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей. Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту. : Донецьк, 2002 р. – 19 с.
5. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів: Навч. посібн. - М. : Гардарики, 2000. – с. 11.
6. Щербаков В. Г. Фізична культура в структурі професійної освіти / Фізична культура студента: Підр. / Під. Ред. В.І. Іл'їнича.- М.: Гардарики, 2000.- с. 11 /.

Надійшла до редакції 05.02.2004р.

СТАВЛЕННЯ ЖІНОК-ВЧИТЕЛІВ 36-55 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ріпак Мар'яна

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті описано ставлення жінок-вчителів 36-55 років до занять фізичною культурою, їхні мотиви до цих занять. Вказано причини, які перешкоджають жінкам займатися фізичними вправами.

Ключові слова: жінки-вчителі 36-55 років, заняття фізичною культурою, мотиви, інтереси.

Аннотация. Рипак Марьяна. Отношение женщин-учителей 36-55 лет к занятиям физической культурой. В статье описано отношение женщин-учителей 36-55 лет к занятиям физической культурой, мотивы женщин к этим занятиям. Указываются причины, которые не позволяют женщинам заниматься физическими упражнениями.

Ключевые слова: женщины-учителя 36-55 лет, занятия физической культурой, мотивы, интересы.

Annotation: Ripak Marjana. Attitude woman-teachers 36-55 years old to studies of physical culture. The attitude woman-teachers 36-55 years old to studies of physical culture, them motives of this studies is described in this articles. The reason, which prevent o woman be occupied of physical culture is also described in articles.

Key words: woman-teachers 36-55 years old, studies of physical culture, motives.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У загальній ієрархії цінностей фізична культура є одним із засобів самовираження особистості, яке дозволяє задовольнити потреби у руховій активності, спілкуванні, позитивних емоціях, особистісному розвитку [2, 9]. Фізична культура і спорт є складовою частиною повноцінного життя дорослого населення нашої держави. Її основне призначення – зміцнення здоров'я, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму людини, забезпечення активного дозвілля [3, 8

та ін.].

Для працівників розумової праці, в тому числі вчителів, систематичні заняття фізичною культурою набувають виняткового значення. Доведено, що вчителі, які 2-3 рази на тиждень по дві години приділяють фізичним вправам, хворіють у 5-7 разів менше. Водночас відомо, що біля 20% вчителів постійно знаходяться у стані захворювань на гострі респіраторні захворювання, або у стані одужання [6]. Статистика Міжнародної Асоціації лікарів доводить, що тільки гострі респіраторні захворювання забирають у вчителя від 10% до 30% творчого часу. За даними ВООЗ, до 70% відхилень у здоров'ї людини, а вчителів особливо, є психосоматичними. Неврози різного характеру, гіпертонія, зайва вага, остеохондроз – професійні захворювання вчителів, причиною яких поряд із стресами є гіподинамія [6].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [5] вказується, що пріоритетного значення набуває розвиток масовості та доступності спорту в суспільстві – спорту для всіх. Для цього потрібно забезпечити умови для 3-4-годинної оздоровчої рухової активності дорослого населення на тиждень, оптимально – 30-хвилинних занять різноманітними фізичними вправами щоденно.

Суспільство визначає соціальне замовлення перед сферою фізичної культури і спорту, яке формується з урахуванням мотивів і цінностей різних вікових та соціальних груп населення. При цьому необхідно враховувати, що найбільш важливими мотивами включення людини в оздоровчу рухову діяльність є бажання поліпшити стан здоров'я, бути привабливішою, сильнішою та отримувати емоційне задоволення [3, 5].

Мета дослідження. Визначити ставлення жінок-вчителів 36-55 років до занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати ставлення жінок-вчителів 36-55 років до занять фізичною культурою.
2. Визначити мотиви, інтереси жінок-педагогічних працівників II зрілого віку до занять фізичною культурою.
3. Встановити причини, які перешкоджають жінкам-вчителям 36-55 років займатися фізичною культурою.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані **методи** теоретичних досліджень, соціологічні методи, методи математико-статистичної обробки даних.

Організація дослідження. Дослідження проводилося шляхом опитування жінок-вчителів Сихівського району м. Львова.

Питання у розробленій нами анкеті були об'єднані у блоки за

тематичним і проблемним принципом на основі “деревя” і “гілок” інтерпретації основних понять [10]. Була застосована серійна (гніздова) вибірка [7].

Всього було опитано 1010 жінок різного віку.

Результати дослідження. При аналізі отриманих результатів всі респонденти були поділені на три категорії: ті, що активно ставляться до занять фізичною культурою (займаються в даний час фізичними вправами); ті, що позитивно ставляться до фізичної культури (займалися фізичними вправами раніше або вважають заняття фізичною культурою необхідними, але не займаються у зв'язку з відсутністю умов); ті, що негативно ставляться до фізичної культури.

Встановлено, що активно ставляться до занять фізичною культурою лише 4,97% опитаних (табл. 1).

Таблиця 1

Ставлення жінок-вчителів різного віку до занять фізичною культурою

Ставлення до занять фізичною культурою	Кількість жінок у % (n = 1010)			
	До 25 років (n=74)	26-35 років (n=292)	36-55 років (n=541)	Поза 55 років (n=103)
Активне	5,4	4,1	5,4	5,8
Позитивне	94,6	91,8	89,2	93,1
Негативне	0	4,1	5,4	1,9

З віком цей показник у жінок-вчителів змінюється несуттєво. Не займаються фізичною культурою 95,1% педагогічних працівників віком до 55 років і 95,0% - пенсійного віку. Отримані дані перевищують показники про фізичну пасивність населення працездатного віку і співпадають з показниками відносно осіб, старших 55 років, які наведені у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [5] (відповідно 84-86% та 95-97%).

Слід зазначити, що найбільша кількість респондентів, що негативно ставляться до занять фізичною культурою, виявлена саме серед жінок-вчителів віком 36-55 років. При цьому, заняття фізичною культурою займають лише 8-е місце у рейтингу зацікавлень жінок-вчителів II зрілого віку у вільний час (табл. 2).

Перші рейтингові місця у жінок даного віку займають бажання більше читати, більше часу проводити з сім'єю та більше уваги приділяти домашньому господарству. Отримані нами дані відрізняються від результатів соціологічного дослідження, проведеного на основі опитування 3000 осіб без врахування статі респондентів [4]. У ньому такі

зацікавлення, як заняття домашнім господарством і проведення вільного часу з сім'єю займають значно нижчі рейтингові місця.

Таблиця 2

Зацікавлення, яким жінки-вчителі 36-55 років надавали б перевагу за умови збільшення тривалості вільного часу (n = 541)

Варіанти відповідей	%	Рейтинг
Більше часу проводити з сім'єю	51,9	1
Більше читати	44,2	2
Більше уваги приділяти домашньому господарству	39,4	3
Частіше ходити в кіно, театри	34,4	4
Більше часу приділяти своїм захопленням	30,5	5
Частіше відвідувати музеї, виставки	22,4	6
Займатися туризмом	14,8	7
Займатися фізичною культурою	12,0	8
Пасивно відпочивати	11,6	9
Більше часу приділяти підготовці до уроків	10,5	10
Частіше дивитися телевізор	8,9	11
Працювати за сумісництвом	5,9	12
Відвідувати спортивні видовища	2,6	13

Основними мотивами, які спонукають жінок-педагогічних працівників до занять фізичною культурою, є зміцнення здоров'я, зняття втоми і підвищення працездатності, зняття психоемоційного навантаження. Такі ж мотиви спостерігаються і в інших вікових групах (табл. 3).

Таблиця 3

Мотиви, що спонукають жінок-вчителів до занять фізичною культурою

МОТИВИ	Кількість жінок у % (n = 1010)			
	до 25 років (n=74)	26-35 років (n=292)	36-55 років (n=541)	поза 55 років (n=103)
Бажання зміцнити здоров'я	33,8	37,3	61,9	68,0
Зняття втоми, підвищення працездатності	27,0	30,8	38,1	18,4
Поліпшення настрою, самопочуття	20,3	28,4	27,4	9,7
Зняття психоемоційного навантаження	35,1	34,2	23,3	24,3
Корекція фігури, нормалізація ваги	36,5	32,2	20,5	8,7
Прагнення особистої фізичної досконалості	23,0	21,9	17,0	5,8
Можливість цікаво провести вільний час	12,2	13,7	9,4	1,9
Формування гарної ходи, культури рухів	13,5	16,8	8,7	1,9
Розширення кола спілкування	4,1	6,8	5,4	1,9
Інші	0	0	0	0

Мотив зміцнення здоров'я істотно переважає над іншими мотивами у всіх вікових групах. Так, у віковій групі до 25 років бажають зміцнити здоров'я 33,8% жінок, 26-35 років – 37,3%, 36-55 років – 61,9%, у віці понад 55 років – 68,0% жінок, тобто з віком цей мотив превалює

над іншими. Мотиви корекції фігури, нормалізації ваги, прагнення особистої фізичної досконалості переважають у вікових групах до 36 років, поступово знижуючись у наступних вікових групах.

Встановлено, що мотив зняття втоми, підвищення працездатності займає друге рейтингове місце серед інших мотивів у жінок 36-55 років. Поряд з тим, у жінок I зрілого віку цей мотив посідає четверте рейтингове місце. Такі мотиви, як розширення кола спілкування, можливість цікаво провести вільний час зазначила незначна кількість респондентів.

Виявлено, що позитивне ставлення жінок-вчителів 36-55 років є вербальним, воно декларується, але не реалізується у повсякденному житті. Щодня займаються фізичними вправами 3,0% респондентів II зрілого віку, 2-3 рази на тиждень – 8,1%, час від часу – 34,8%, не займаються – 54,2%. Ранкову гігієнічну гімнастику постійно виконують лише 5,4% респондентів (рис. 1). Систематичні самостійні заняття фізичними вправами є властивими для 2,4% опитаних, активно проводять вихідні дні 7,4%, у фізкультурно-оздоровчих групах постійно займаються лише 0,9% жінок. Разом з тим, постійно займаються побутовою фізичною роботою 46,0% жінок. Результати наших досліджень стосовно того, що побутові форми рухової активності у жінок переважають над спеціально організованими її формами, підтверджують й інші фахівці [1].

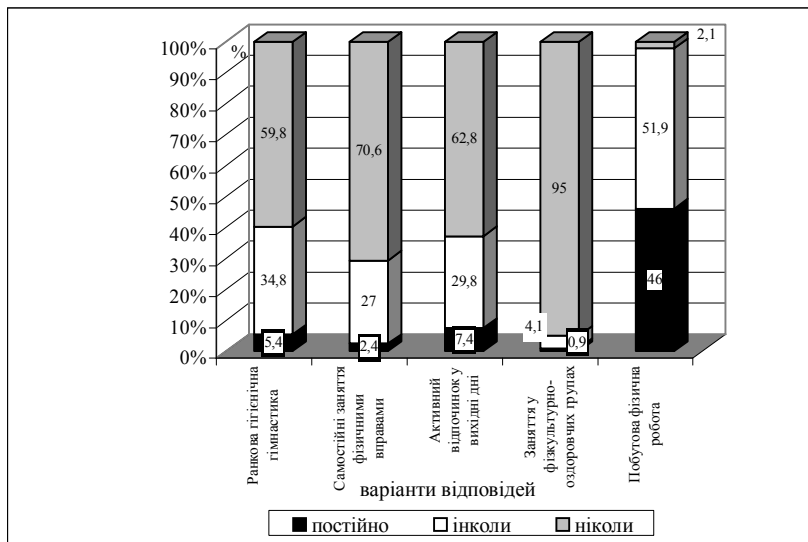


Рис. 1. Процентне співвідношення видів рухової активності, властивих для жінок-вчителів 36-55 років (n = 541)

Слід зазначити, що жінки II зрілого віку займаються такими видами фізичних вправ: ходьбою (29,9%), їздою на велосипеді (3,7%), бігом (3,5%), плаванням (3,3%). Серед видів вправ, якими вони хотіли б займатися, є лікувальна гімнастика (27,5%), ходьба (22,4%), плавання (21,3%).

Виявлено, що науково-обґрунтованих норм тижневого обсягу рухової активності дорослого населення 6-10 годин [4] дотримуються лише 7,0% респондентів 36-55 років. Якщо врахувати останні рекомендації щодо норм тижневого обсягу рухової активності дорослого населення 3-4 години [5], то такої норми дотримуються 9,9% жінок-педагогічних працівників.

Найбільше приваблюють жінок-вчителів II зрілого віку індивідуальні (самостійні) форми фізкультурно-оздоровчих занять (28,8%), заняття у малих групах (26,6%) та сімейні (21,6%).

Серед причин, які перешкоджають жінкам-вчителям займатися фізичною культурою, найважливішими є такі: відсутність вільного часу (71,9%), втомі після роботи (45,3%), відсутність фінансових можливостей (26,4%) (табл. 4).

Таблиця 4

Причини, які перешкоджають жінкам-вчителям 36-55 років займатися фізичною культурою (n = 541)

Варіанти відповідей	%	Рейтинг
Відсутність вільного часу	71,9	1
Втомі після роботи	45,3	2
Відсутність фінансових можливостей	26,4	3
Заняття не пов'язані з професійною діяльністю	15,0	4
Відсутність можливості обрати заняття за інтересом	8,7	5
Невміння організувати свій вільний час	8,1	6
Не влаштовує час занять у секціях і клубах	6,3	7
Комплексує через фігуру, заважає вік	6,1	8
Слабке здоров'я	5,0	9
Відчуваю себе здоровою, тому не маю необхідності в заняттях	2,6	10
Невпевненість в тому, що заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я	1,1	11
Інші	0,7	12

Такі причини як: невпевненість в тому, що заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, відчуваю себе здоровою, тому не маю необхідності в заняттях, слабке здоров'я посідають найнижчі місця у рейтингу причин, що перешкоджають жінкам-вчителям 36-55 років займатися фізичною культурою.

Висновок. Результати досліджень дозволяють стверджувати, що у жінок-вчителів 36-55 років позитивне ставлення до занять фізичною культурою є вербальним. Займаються фізичною культурою лише 5,4% респондентів, при цьому, щодня – 3,0% опитаних жінок, 2-3 рази на тиждень – 8,1%.

Основними мотивами, які спонукають жінок-педагогічних працівників 36-55 років до занять фізичною культурою, є зміцнення здоров'я (61,9%), зняття втоми і підвищення працездатності (38,1%), зняття психоемоційного навантаження (23,3%).

Серед причин, які перешкоджають жінкам-вчителям 36-55 років займатися фізичною культурою, є такі: відсутність вільного часу (71,9%), втома після роботи (45,3%), відсутність фінансових можливостей (26,4%).

Результати нашого дослідження будуть враховані при розробці комплексу організаційно-методичних заходів з оптимізації рухової активності жінок-вчителів 36-55 років.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем ставлення жінок-вчителів 36-55 років до занять фізичною культурою.

Література

1. Боднар І. Ставлення матерів до регулярних занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2002. – Вип. 6. – Т.1. – С.157-161.
2. Гончаров В.Д., Гончаров В.И. Разные грани физической культуры. – Томск: ТГУ, 1990. – 20 с.
3. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х.; Д., 2003. – №16. – С. 3-16.
4. Косицкий Г.И., Кушнарева Г.В. Уйдем от инфаркта. – Москва: Знание, 1986. – 96 с.
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 4 грудня 2003 р. – 8 с.
6. Павлова Г.В. До питання визначення рівня фізичної культури викладачів шкіл та училищ Львівщини за даними педагогічних спостережень // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Мат. II регіон. наук.-практ. конф.. – Л.:ЛДФЕІ, 2003. – С. 114-115.
7. Рабочая книга социолога. 2-е изд. перераб. и доп. – Москва: Наука, 1983. – 477 с.
8. Федоренко І. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті, 1998. – №1. – С.5-12.
9. Царик А.В. О культуре физической и духовной. – Москва: Знание, 1989. – С. 3-96.
10. Черниш Н. Соціологія. Курс лекцій. – Л.: ЛБА, 1998. – 362 с.

Надійшла до редакції 02.02.2004р.

СТАНОВЛЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК УМОВА ПСИХІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Світлична С.П.

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди

Анотації. У статті розкриваються проблеми становлення Я-концепції дитини - дошкільника, подано результати констатуючого експерименту, що дозволили визначити рівні сформованості загальних критеріїв складових Я-концепції за різними напрямками розвитку: фізичним, соціальним, інтелектуальним, емоційно-ціннісним.

Ключові слова: особистість, Я-концепція, виховання, дитина.

Аннотация. Светличная С.П. Становление Я-концепции как условие психического и физического здоровья ребенка. В статье раскрываются проблемы становления Я-концепции ребенка- дошкольника, представлены результаты констатирующего эксперимента, по результатам которых были определены уровни становления общих критериев составных Я-концепции по разным направлениям развития: физическому, социальному, интеллектуальному, эмоционально-ценностному.

Ключевые слова: личность, Я-концепция, воспитание, ребенок.

Annotation. Svetkochnay S.P. Becoming of the I - concept as a requirement of mental and physical health of the child. In the article the problems of development of the I - concept of the child of preschool age are opened, the results of experiment are submitted, by results of which the levels of development of general(common) criteria of the compound I - concept on different directions of development were determined: physical, social, intellectual, is emotional.

Keywords: the person, I - concept, education, the child.

Постановка проблеми. Психічне, фізичне здоров'я дитини, її соціалізація багато в чому залежить від того, яким чином буде побудований освітній процес, які цілі й завдання ставитиме перед собою педагог, яким буде спрямування виховних впливів.

Переорієнтація освітнього процесу на його особистісну спрямованість зумовлена реформуванням освіти, взагалі, і дошкільної освіти, зокрема, що відображено в наступних державних стандартах: Законі України «Про Освіту» (1991 р.), базовому компоненті дошкільної освіти в Україні (1999 р.), Законі України «Про дошкільну освіту» (2001 р.), а також програмах виховання дітей дошкільного віку («Малюк», «Дитина», «Українське дошкільля», «Перші кроки» та ін.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виходячи з сучасних досліджень поняття “виховання”, “виховний процес” (М.Берулава, Є.В.Бондаревська, О.С.Газман, І.Д.Демакова, І.Б.Котова, А.В.Петровський, Є.Шиянов, С.В.Кульневич, В.В.Серіков та ін.) предметом пильного вивчення й пошуків педагогічної науки стало створення освітніх підходів,

уточнення змісту виховання з орієнтацією його на різнобічний розвиток особистості, особистісне становлення. Між тим, слід відмітити, що проблема особистісно-зорієнтованого педагогічного процесу спрямованого на особистісне становлення дітей в дошкільних закладах є не досить розробленою, розкриваючи переважно лише окремі аспекти або напрямки виховної роботи: дослідження В.О.Пономаренко, Т.І.Поніманської, О.Л.Кононко, М.В.Корепанової, Л.Блудової та ін., хоча, саме в дошкільно-мудитинстві закладаються основні особистісні утворення.

Погляди психологів (Р.Бернс, У.Джеймс, О.Л.Кононко, та ін.), що досліджували сутність й специфіку таких понять як “особистість”, “самість”, “Я-концепція (образ Я)” знайшли своє втілення, завдяки переорієнтації освітньої роботи на особистість, у педагогіці. Створений у галузі дошкільної освіти «Базовий компонент» (1999 р.) відбиває вже новий погляд на природу й соціальне в дитині, враховуючи наробітки психологічних досліджень, спрямовуючи вихователів на розкриття всіх сторін особистісного становлення людини. Сфера «Я-сам» фактично відображує становлення «Я-концепції» людини. Однак, незважаючи на той факт, що такий освітній стандарт як базовий компонент є, в педагогіці обмаль досліджень з методики його реалізації в умовах сучасного дошкільного закладу, особливо за виділеною сферою “Я-сам”.

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу (10), ми прийшли до висновку, що досить важливим у становленні особистості дошкільника є розвиток Я-концепції, особливо у дітей старшого дошкільного віку, оскільки саме в цьому віці відбувається найбухливіший розвиток й становлення її основних компонентів. При цьому найефективніший розвиток Я-концепції в старшому дошкільному віці можливий, на наш погляд, в умовах виховного процесу спрямованого на особистісне становлення дитини, що підтверджується й знаходить своє відображення у дослідженнях науковців кафедри теорії та методики професійної освіти ХДПУ ім. Г.С.Сковороди (Г.В.Бурми, В.І.Євдокимова, В.В.Луценко та ін.).

Виходячи з вищезазначеного одним із завдань нашого дослідження було виявлення особливостей розвитку складових Я-концепції старших дошкільників й визначення рівнів їхньої сформованості.

Виходячи з теоретичного аналізу наукових даних, ми розглядали Я-концепцію як динамічну систему уявлень людини про себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, психічних, та соціальних якостей, в поєднанні з їх емоційною оцінкою та суб'єктивним сприйняттям зовнішніх факторів, котрі впливають на особистість й породжують певну поведінкову реакцію. У відповідності з цим визначенням, спираю-

чись на здобутки в цій галузі відомих вчених (Р.Бернс (1), У.Джеймс (3), А.В.Петровського (9), І.І.Чеснокової (11) та ін.), були виділені наступні складники Я-концепції: когнітивна складова, пізнавальна (уявлення індивіда про себе); емоційно-ціннісна, афективна (ставлення до себе в цілому або до окремих сторін своєї особистості, діяльності і т.п. і виявляється в системі самооцінок); поведінкова (характеризує вияв перших двох в поведінці, тобто потенційна поведінкова реакція, що характеризується конкретними діями, які викликані уявленнями про себе й самооцінкою). Теоретичний аналіз розвитку та становлення Я-концепції в дошкільному віці дав наступні результати: в старшому дошкільному віці присутні всі елементи Я-концепції та їхні основні модальності: Я-реальне, ідеальне, дзеркальне, часові характеристики Я (минуле, теперішнє, майбутнє).

Формулювання цілей роботи. Аналіз теоретичних джерел з означеної проблеми (Р.Бернс (1), І.Д.Бех (2), О.Л.Кононко (4), М.І.Лісіна (6), В.С.Мухіна (8), А.І.Сильвестру (7) та ін.) дозволив виявити напрямки розвитку, за якими відбувалося вивчення особливостей Я-концепції дітей старшого дошкільного віку. Напрямки розвитку особистісного становлення дитини обумовлені поєднанням пізнавального, емоційно-оцінного й поведінкового компонентів Я-концепції й слугують збагаченню змістовної наповненості останніх. Серед напрямків нами було виділено: фізичний, що включає в себе уявлення дитини про своє тіло, рухову активність, орієнтацію у показниках свого здоров'я, догляду за ним; соціальний - індивідуальний розвиток (засвоєння типових рис, установок, якостей людини, моральних норм), інтеріндивідуальний (міжособистісні стосунки, прояв засвоєння соціально-моральних норм у поведінці та спілкуванні); емоційно-ціннісний - розвиток почуттів та емоцій, суб'єктивні емоційно-оцінні ставлення дитини до себе, до інших людей, ціннісність власного Я та особистісних загальнолюдських цінностей; інтелектуальний - розвиток пізнавальної активності, самостійності, елементарних інтелектуальних процесів (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення), здатності до вироблення елементарних суджень, висновків.

У відповідності зі структурою Я-концепції, а також враховуючи напрямки особистісного становлення нами були виділені критерії й показники, наявність котрих була піддана експериментальній перевірці.

Виклад основного матеріалу. Аналіз особливостей розвитку Я-концепції здійснювався спираючись на виділені О.Л.Кононко (4), М.В.Корепаповою (5) й дещо модифіковані нами наступні критерії складових:

—наявність й характер уявлень дитини про себе й інших за різними на-

прямами розвитку (фізичним, інтелектуальним, емоційно-ціннісним, соціальним), що відповідає когнітивній складовій Я-концепції; — характер самооцінки й самовідношення, а також відношення до однокласників, що відповідає афективній складовій Я-концепції; — ціннісні судження та поведінкова реакція (як безпосередня, так й потенційна), що включала в себе також окремі показники за різними напрямками розвитку, що відповідає поведінковій складовій Я-концепції.

Констатуючий експеримент проходив у дошкільних закладах № 447, 142, Свердловському дошкільному закладі Харківської області в старших і підготовчих групах протягом 2001 - 2003 років. В експерименті приймали участь 183 діти й 15 вихователів.

Констатуючий експеримент за цим напрямком нашого дослідження здійснювався за допомогою серії спеціально підібраних й розроблених експериментальних завдань, створення експериментальних ситуацій, спостережень, бесід, вивчення дитячих робіт.

Сумарний аналіз даних за всіма вищезазначеними видами експериментальної роботи дозволив отримати узагальнені відомості про особливості розвитку складових Я-концепції старших дошкільників за різними напрямками розвитку у досліджуваних групах, визначити підгрупи, які відрізняються за рівнем розвитку складових Я-концепції, що обумовлює необхідність використання різних засобів впливу у виховному процесі.

У відповідності з виділеними показниками за висновками проведених експериментальних методик були визначені рівні особистісного становлення, розвитку складових Я-концепції дітей — експліцитний, який характеризується яскраво вираженими показниками загальних критеріїв, перспективно-експліцитний, показники загальних критеріїв якого повністю не реалізовані, мають можливість майбутнього розвитку за сприятливих умов, імпліцитний, що характеризується неявно вираженими показниками загальних критеріїв, а також визначені якісні характеристики кожного з них, які обумовили необхідність побудування виховного процесу в дошкільному закладі зі спрямуванням на особистісне становлення, використовуючи при цьому такі виховні засоби, які б сприяли подальшому розвитку старших дошкільників, підвищенню рівня розвитку складових Я-концепції.

Когнітивна складова Я-концепції старших дошкільників, що характеризувалася наявністю й характером уявлень про себе й інших, мала наступні рівні розвитку.

До експліцитного рівня розвитку когнітивної складової Я-концепції була віднесена підгрупа дітей, яка складала 19,1%, досліджувані

якої характеризувалися досить ґрунтовними й змістовно наповненими уявленнями про самого себе й інших людей як в сфері фізичного Я, так і соціального, емоційно-ціннісного, інтелектуального. Вони усвідомлювали свою індивідуальність й неповторність у порівнянні з іншими дітьми, знали й могли мотивувати свої здібності, інтереси, особистісні якості, особливості свого власного Я, своє місце у стосунках з іншими людьми, ціннісне ставлення до інших, переконані в імпонуванні іншим людям.

Перспективно-експліцитний рівень розвитку когнітивної складової Я-концепції складала підгрупа дітей (60,1%) характерним для яких були поверхневі уявлення про особливості свого фізичного Я, соціального, емоційно-ціннісного й інтелектуального. Ці діти також усвідомлювали свою індивідуальність й неповторність, однак потребували підтвердження цього час від часу певними вчинками, були не досить впевнені у собі. Діти цієї підгрупи не завжди були здатні мотивувати свої уявлення, не виявляли стійкого інтересу до особливостей свого Я, у стосунках з іншими людьми прагнули до більш конформного положення, не завжди відчували свою соціальну значущість, свідомо прагнули спілкуватися лише з тими, симпатію від кого відчували.

Імпліцитний рівень складала підгрупа дітей, яким було притаманний досить низький, епізодичний рівень обізнаності особливостей у сфері свого Я: фізичного, соціального, емоційного, інтелектуального (20,8%). Ці діти не цікавилися особливостями свого Я, спиралися на висловлювання й оцінку своєї особистості значущими дорослими, що не завжди були позитивними. Враховуючи досить низький рівень знань про себе, вони не завжди усвідомлювали свою індивідуальність й неповторність, описуючи себе виділяли лише визначні свої особливості, наслідуючи дорослих, не прагнули встановлювати риси спільності й відмінності від інших. Власної соціальної позиції у цих дітей не виявлялося, вони не прагнули до контактів із соціумом.

Сумарна кількість набраних балів за експериментальними завданнями по перевірці показників дозволила визначити наступні рівні афективної складової Я-концепції старших дошкільників.

До експліцитного рівня були віднесені діти (23%), які мали високі адекватні самооцінки, були здатні до рефлексивної самооцінки, оцінювали свою особистість як взагалі, так і за окремими показниками, очікувані оцінки цих дітей збігалися з самооцінками й груповими оцінками досягнень й особистих якостей досліджуваних. Діти цієї підгрупи відчували свою значущість й цінність для інших людей, були переконані у власній успішності, повазі й прийнятті, мали високий рівень самоприй-

няття. Самовідношення до себе носить емоційно-ціннісний й позитивний характер, діти прагнули адекватно й доброзичливо оцінювати однолітків.

Перспективно-експліцитний рівень розвитку афективної складової Я-концепції старших дошкільників був характерний для дітей (60,6%) самооцінки яких були неадекватними, ситуативними, діти в змозі оцінювати себе лише за окремими показниками, не здатні до узагальненої оцінки своєї особистості. Очікувані оцінки дітей не відповідають груповим. Діти неадекватно оцінюють своїх однолітків, домінуючим мотивом для оцінки є стосунки між дітьми. Діти цієї підгрупи не завжди відчували свою значущість й цінність для інших людей, не мали стійкого переконання у своїй успішності, прийнятті, саме тому у дітей спостерігався також нестійкий характер самоприйняття. Самовідношення до себе залежало від ситуації в якій опинялася дитина й оцінних характеристик дорослих.

До імпліцитного рівня відносилися діти (16,4%), у яких спостерігалися неадекватні, занижені самооцінки. Ці діти були переконані у своїй байдужості, не відчували своєї значущості й цінності для інших людей. Самооцінки цих дітей базувалися на негативних, до яких вони найбільш вразливі, оцінках дорослих, які дитина просто повторювала. У цих дітей спостерігалось негативне самовідношення до своєї власної особистості, в чому б вона не проявлялася, досить низький рівень самоприйняття.

Сумарна кількість набраних балів за експериментальними завданнями по перевірці показників поведінкової складової Я-концепції старших дошкільників дозволила визначити наступні рівні.

До експліцитного рівня були віднесені діти (24,6%), які маючи певні знання за виділеними показниками, спираючись на власну суб'єктивну позицію адекватно використовували їх у поведінці й судженнях, мотиви вчинків цих дітей особистісно-орієнтовані, вони виявляють високий рівень самоконтролю й саморегуляції поведінки, володіють навичками спільної діяльності, користуються популярністю у колективі однолітків, мають високий рівень домагань, що відповідає реальним можливостям дітей, а також високий рівень пізнавальної активності, самостійності, розвитку інтелектуальних процесів, виявляють творчий характер діяльності.

Перспективно-експліцитний рівень представлений дітьми (60,6%) які не завжди використовували свої знання у поведінці й судженнях, власна суб'єктивна позиція цих дітей є нестійкою, тому вони, як правило, дуже швидко змінюють свою думку на користь сильнішого

за них. Ця підгрупа дітей характеризувалася добровільним підкоренням “лідерам” й значущім дорослим. Діти не завжди були здатні контролювати свою поведінку з позицій передбачення її наслідків для оточуючих, лише за умов додаткового заохочення, а це, в свою чергу, говорить про недостатній розвиток самоконтролю. У дітей переважає егоцентрична позиція, спілкування з однолітками є досить вибіркоким, ґрунтуючись на особистій вигоді. Маючи уявлення про спільну діяльність, будують її в залежності від сили та статусу партнера. Ці діти мають середній рівень популярності серед однолітків. Рівень домагань не завжди відповідає можливостям дітей, оскільки вони не завжди мають чітке уявлення про свої реальні можливості, що призводить до зниження самоповаги. Характер діяльності репродуктивний з елементами творчості при допомозі дорослого, не достатньо розвинений пізнавальний інтерес, інтелектуальні процеси.

До імпліцитного рівня відносяться діти (16,4%), які не прагнуть використовувати свої знання у поведінці, а роблять це лише орієнтуючись на схвалювану дорослими поведінку. У цих дітей погано розвинуті навички самоконтролю й саморегуляції поведінки на основі передбачення її наслідків для оточуючих. Характерним для них є самозневага, оскільки діти переконані у своїй бездарності у всьому, низький рівень домагань, недостатньо сформована власна суб’єктивна позиція, нестійкість якої призводить до нерішучості, безініціативності, підкоренню й потуранню іншим. У стосунках з іншими дітьми дитина замкнена, неконтактна, прагне до самотності, у спільній діяльності не прагнуть до співробітництва. Характер діяльності суто репродуктивний, у дітей низький рівень розвитку пізнавальних процесів, відсутній пізнавальний інтерес, вони лише наслідують дії дорослого не роблячи власних висновків.

Висновки. Результати констатуючого експерименту показали, що значна кількість дітей експериментальних груп мають недостатній рівень розвитку складників Я-концепції, необхідний для оптимальної життєдіяльності, що негативно позначається на загальному як фізичному, так і психічному й соціальному розвитку дитини, а це, в свою чергу, може призвести до негативних наслідків на наступних вікових етапах. Однією з причин подібної ситуації, на наш погляд, є недостатня ефективність виховного середовища, не достатньо розроблений комплекс засобів виховання, спрямований на збагачення життєвої компетентності старших дошкільників за різними сферами життєдіяльності, відсутність спрямованості виховної роботи на цілеспрямований розвиток Я-концепції старших дошкільників, неефективність використовуваних у виховному процесі підходів до дітей.

Подальшою розробкою даної теми є більш детальне вивчення особливостей виховного процесу в дошкільних закладах, виявлення причин, що обумовлюють наявність низьких показників критеріїв складових Я-концепції дошкільників, розробки педагогічної технології виховного процесу, спрямованого на особистісне становлення дітей старшого дошкільного віку.

Література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: Пер. с англ./М.: Прогресс, 1986.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник.-К.:ІЗМН,1998.
3. Джеймс У. Психология.-М.: Педагогика,1991.
4. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід). -К.: Стилос, 2000.
5. Корепанова М.В. Теория и практика становления и развития образа Я дошкольника: Монография.-Волгоград: Перемена, 2001.
6. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка/Под ред. А.Г.Рузской.-2-е изд.-М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО "МОДЭК", 2001.
7. Лисина М.И., Сильвестру А.И. Психология самопознания дошкольника. Под ред. А.Г.Рузской, Кишинев "Штиинца", 1983.
8. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.
9. Петровский А.В. Введение в психологию.-М.: Академия, 1995.
10. Світлична С.П. Особливості розвитку особистості та образу "Я" у дошкільників // Педагогіка та психологія. - Випуск 20.-2002.-С.127-134
11. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии.-М.: Наука, 1977.

Надійшла до редакції 01.02.2004р.

ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Вовк Л.В.

Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы адаптации студенток первого курса к условиям обучения в вузе. Выявлены главные факторы, способствующие более быстрой адаптации индивида к учебно-тренировочному и воспитательному процессу.

Ключевые слова: адаптация, студентки, трудности, факторы, физическое воспитание.

Анотація. Вовк Л.В. Чинники успішної адаптації студенток першого курсу до навчання у вузі по фізичному вихованню. Виявлені головні чинники, які допомагають швидкій адаптації індивіда до навчально-тренувального і виховного процесу.

Ключові слова: адаптація, студентки, труднощі, чинники, фізичне виховання.

Annotation. Vovk L. The factors of successful adaptation of the students of the first rate to training at university on physical education. In clause the questions of adaptation of the students of the first rate to conditions of training in high school are considered. The primary factors promoting faster adaptation of the individual to educational process are revealed.

Key words: adaptation, students, difficulties, factors, physical education.

Постановка проблемы. Стержневым в структуре физической культуры студентов является мотивационный компонент. Приоритетным направлением в повышении мотивации студенток к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отход от стандартизации учебных программ с учетом интересов учащихся, предрасположенности к определенному виду двигательной активности, исходного уровня функциональной и образовательной подготовки, в конце концов материально-технической оснащенности спортивного комплекса.

Работа выполнена согласно плана НИР Восточноукраинского национального университета имени Владимира Даля.

Анализ последних исследований и публикаций. Изучение научно-методической литературы и обобщение практического опыта работы кафедр физического воспитания нефизкультурных вузов [2,3,4,7] позволило установить, что вопросы адаптации студентов первого курса изучены недостаточно. Целью деятельности преподавателей, по мнению Л.И.Лубышевой [5], должно стать создание условий формирования у студенток навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и собственному здоровью. Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направ-

ленность личности в области физического воспитания, стимулирует и мобилизует ее на двигательную активность. В.И.Ильинич [4] выделяет следующие мотивы: физическое совершенствование, дружеская солидарность, долженствование, соперничество, подражание, спортивный, процессуальный, игровой. По мнению М.Я. Виленского, Г.К. Карповского [1] факторами более успешной адаптации бывших школьниц и нынешних студенток в устранении рассогласований между субъективно-необходимыми условиями и реально существующими возможностями. Процесс формирования устойчивой потребности в двигательном совершенствовании должен быть дифференцированным и лично ориентированным по содержанию.

Цель данной работы. Исследование и детальный разбор факторов, способствующих, по мнению автора, более быстрой и успешной адаптации от школьной к вузовской системе физического воспитания.

Материалы исследований. К факторам, напрямую связывающим интерес учащихся к физкультурно-спортивной деятельности, можно отнести образовательный компонент. В системе знаний о физической культуре и спорте выделяют две основные группы: 1) знания справочно-информационного характера; 2) педагогические знания методического характера. Установлено, что у студенток преобладают знания справочно-информационного характера. Не секрет, что знания, достаточно хорошо отражающие понимание ими социальной значимости физической культуры, не всегда преломляются в их личностном отношении к физическим упражнениям. Известно, также, что студенты лучше всего усваивают естественнонаучные основы физической культуры. Менее компетентны они в вопросах социальной сущности физической культуры и самую низкую осведомленность имеют о физкультурной методике, от которой во многом зависит эффективность самостоятельных занятий.

Введение специального предмета на первом курсе обучения «Основы валеологических знаний» частично заполняют пробелы знаний в этой области.

Благодаря теоретико-методическим представлениям, следует считать, что в основу методики и организации физической подготовки учащихся, должна быть положена концепция тренировки, как пока единственно научно-обоснованная теория управления физическим потенциалом человека. Основные физические качества могут быть развиты только путем тренировки, путем использования эффекта организованного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам необходимого объема и достаточной интенсивности. Уже сейчас представляется необ-

ходимость продуманной дифференцированной тренировки с учетом биологического возраста и индивидуальными двигательными возможностями.

Представляется правомочным тот факт, что различные исследования, посвященные основным вопросам адаптации имеют одну общую особенность. Их авторы акцентируют исходное внимание на проблеме трудностей студентов младших курсов. Подчеркивая важность “проблемы первокурсника” в вузовской педагогике, Л.И. Лубышева напоминает, что по общим данным именно на первых курсах самый низкий процент успеваемости, самый высокий процент заболеваемости и отсева студентов [6, с. 16]. Сравнивая публикации 80-90 гг., а также, анализируя результаты нашего исследования, мы обнаружили следующие общие тенденции трудностей, определяющие характер адаптации студентов в условиях вуза.

Одним из важнейших факторов адаптации является мотивационно-личностный, связанный с формированием позитивных учебных мотивов и личностных качеств будущего специалиста. Мотивы занятий оказались слабо подверженными изменениям, более того, в их структуре наметилась некоторая “деформация”. В числе доминирующих остаются стабильно три мотива: “чувство собственного достоинства – не хочется быть в числе отстающих”, “чувство ответственности перед товарищами, коллективом”, “требовательность преподавателей”. Снизилось значение мотива учета оценок при распределении стипендий. Эти данные позволяют сделать вывод о том, что произошли заметные изменения в сфере учебного труда студентов на уровне ценностного сознания, которые слабо затронули ее практически-деятельностную сторону. Видимо в большей мере более эффективно ведется работа по разъяснению студентам того, каким должен быть современный специалист и в меньшей мере – как практически действовать, чтобы достичь цели.

В имеющихся публикациях обосновываются разные пути и формы помощи студентам, отдавая должное этим условиям и учитывая их мы направили усилия на решение следующих задач:

- как можно вывести студентку из состояния “объектности”;
- как развить такую внутреннюю позицию студентки, чтобы она постепенно перестала быть потребителем различных форм при помощи “режима наибольшего благоприятствования”, а и сама прилагала активные усилия для преодоления возникающих трудностей;
- как можно способствовать становлению студентки в качестве подлинного субъекта учебно-тренировочного процесса.

Эти установки исследования находятся в русле “Основных на-

правления развития образования в Украине”. В нем подчеркивается важнейшее значение активности органов студенческого самоуправления, всех студентов в творческом овладении профессией, постановке принципиальных вопросов совершенствования учебно-воспитательного и тренировочного процесса, общественно полезного труда, быта и отдыха, индивидуального подхода в обучении и физическом воспитании [1]. Естественно, что проявление активности, самостоятельности, инициативы в новых условиях всегда будет связано для каждого индивида с преодолением трудностей.

Поскольку для процесса физического воспитания характерно двуединое опосредование (деятельность занимающихся опосредована деятельностью преподавателя, а деятельность последнего - деятельностью занимающихся), субъективные трудности студентов имеют для преподавателя объективное психолого-педагогическое значение. Поэтому вузовским педагогам важно иметь верное представление о содержании трудностей начинающих студентов, их причинах, динамике физического развития от курса к курсу, ибо их успешное преодоление студентами является залогом для реального осуществления адаптации к новым условиям и требованиям высшей школы.

Для преподавателя вуза реально существует индивид определенного курса - с его трудностями, запросами, внутренней позицией в учебе и жизни.

В связи с этим мы провели исследования, перед которым стояли три задачи:

1. Выявить основные трудности студенток первого курса.
2. Проследить за развитием трудностей студенток 1, 2, 3, 4-го курсов.
3. Обозначить возникающие при этом тенденции.

Было обследовано 475 студенток 1-4-х курсов Восточнотраинского национального университета, ниже приводятся результаты исследования. Как видно из (табл.1), современные студентки испытывают самые разнообразные трудности на учебных занятиях физическими упражнениями. Главные из них связаны с отсутствием навыков систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями (69,6%) и слабой физической подготовке полученной в школе (67,2%). Особо следует обратить внимание на то, что 43,1% опрошенных студенток сослались на “лень, отсутствие силы воли” и на четвертой позиции оказалось мнение студенток 36,4%, что проводимые “учебные занятия не соответствуют интересам студентов”. Многие студентки (31,5%) испытывают трудности на учебных занятиях по физическому воспита-

нию из-за “большой учебной нагрузки”, “плохого состояния здоровья” (26,2%). Вызывает озабоченность тот факт, что сравнительно большой процент студенток - (19,3%) “жалуются на большую загруженность общественной работой”, “плохими материально-спортивными условиями” (18,8%), “недостаточные природные способности к занятиям физическими упражнениями” (17,5%).

Анализ трудностей, которые испытывают студентки на учебных занятиях по физическому воспитанию, как выражение противоречий их учебного труда остался бы незавершенным без выявления взаимосвязи всех трудностей между собой. Именно в их взаимосвязи можно зафиксировать проблемные узлы, “болевы точки” реального уровня физической культуры студентов.

Таким образом, анализ трудностей современного студента, испытываемых в учебе, позволяет сделать вывод, что связаны они, главным образом, с недостаточным высоким уровнем качества его учебного труда. Эти трудности усугубляются организационно-методическими издержками учебного процесса в целом.

Как отчетливо видно, генезис трудностей первокурсника в их школьной подготовке. Более конкретные представления об этом дал анализ фактического материала. Анализ работы средних общеобразовательных школ Луганской области с 1998 по 2003 годы позволяет сделать следующие выводы:

Таблица 1

Трудности, которые испытывают студентки на учебных занятиях по физическому воспитанию

Ранговое место	Трудности	Количество студенток испытывающих трудности, (%)
1.	Отсутствие навыков систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями	69,6
2.	Слабая физическая подготовка, полученная в школе	67,2
3.	Лень, отсутствие силы воли	43,1
4.	Проводимые учебные занятия не соответствуют интересам студентов	36,4
5.	Большая учебная нагрузка	31,5
6.	Плохое состояние здоровья	26,2
7.	Большая загруженность общественной работой	19,3
8.	Плохие материально-спортивные условия	18,8
9.	Недостаточные природные способности к занятиям физическими упражнениями	17,5
10.	Большая физическая нагрузка	10,8

Общие тенденции школьной подготовки абитуриентов на протяжении последних пяти лет не претерпели заметных преобразований, эффект принимаемых решений вышестоящих государственных органов Украины в системе физического воспитания нами не обнаружено.

Физическая подготовка поступающих абитуриентов по некоторым тестовым показателям с каждым годом снижается.

Не более 40% преподавателей вузов положительно оценивают подготовку выпускников школ. В свете полученных данных представляется обоснованным вывод, что общий уровень готовности абитуриентов недостаточен для успешной вузовской учебы. Как видно из исследуемых материалов, перечень основных трудностей на младших курсах не уменьшается, как этого можно было ожидать по привычным представлениям, а увеличился с 10 до 16%. Таков парадокс: по мере адаптации к вузу и к последующим курсам число основных трудностей студенток возрастает.

Если на первых двух курсах высказывания студенток о трудностях выступают в форме констатаций и жалоб, то на третьих курсах студентки анализируют учебно-тренировочный процесс, проводимый в вузе высказывают конструктивные предложения. Если на первом курсе студентки выступают главным образом субъектом отношения к своему статусу, на втором - субъектом отношения к своим функциям, то на третьем - активно претендуют на роль субъекта учебно-тренировочного процесса.

Традиционное сведение проблемы адаптации к преодолению ситуативного “дидактического барьера” на первом курсе, как этапе завершения адаптации, не подтверждается, в частности, приводившиеся выше фактические данные. Процесс адаптации к каждому курсу продолжается на всем протяжении вузовского обучения. И, следовательно, формирование активной позиции студентки в преодолении трудностей учебной деятельности, овладение функциями своей социальной роли, является одной из фундаментальных проблем учебно-воспитательного и тренировочного процесса на всем его протяжении учебы в вузе.

Сравнительные данные по курсам дают основание обратить внимание на важный факт, вплоть до третьего курса высшая школа вынуждена осуществлять функцию восполнения пробелов предшествующего физического воспитания со студентками младших курсов в освоении специальных физкультурных знаний, умений, навыков и убеждений к занятиям физическими упражнениями.

Чтобы осмыслить возможную профилактику этих потерь в системе непрерывного физического воспитания, будем учитывать, что эта

система имеет свои значительные особенности.

Для нее характерна дискретная организационная основа. Благодаря этому в динамику непрерывного физического воспитания включаются различные ступени обучения и воспитания, повышение общефизической и специальной подготовки. Системе непрерывного физического воспитания присущи такие многообразные формы и методы физической подготовки.

Выясняется, что трудности студента на младших курсах вуза, как и на любом другом стыке непрерывного физического воспитания, прямое, естественное следствие дискретного характера этой системы. Такова же природа трудностей всех лиц, продолжающих заниматься физическими упражнениями при переходе из одних условий в другие. Возникает противоречие между дискретным характером системы физического воспитания и потребностью личности и переходе из одного звена системы в другое. Иными словами, между объемной реальностью и педагогической целесообразностью, между сущим и должным.

Выводы. Адаптация студенток к особенностям обучения в вузе по физическому воспитанию пройдет тем успешнее, насколько правильно будут учтены запросы и потребности студенток. Отход от стандартизации учебной программы, включение их в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности, адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию человека; свобода выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого.

Дальнейшие исследования необходимо направить на изучение других факторов успешной адаптации студенток первого курса к обучению в вузе по физическому воспитанию.

Литература

1. Виленский М.Я., Карповский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теор. и практ. физ. культ. 1984, 1,39-42.
2. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры //Теор. и практ. физ. культ.1999, 10,с.2-5.
3. Власенко С., Носко Н. Особенности адаптации юношеского организма к тренировочным нагрузкам//Сбор. науч.тр. Харьков: Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2001 №4,с.12-15.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М: Высшая школа,1978.-161с.
5. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека.- М: ГЦОЛИФК,1992.-120с.
6. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология, развитие и

технология реализации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.1996, 1, с.11-19.

7. Рыбковский А.Г. Структурно-функциональные особенности формирования индивидуальных способностей//Зб. наук. пр. - Харків. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2001 №4,с.37-42.

Поступила в редакцию 05.02.2004г.

ВЛИЯНИЕ СТАТИЧЕСКИХ ДЕФОРМАЦИЙ СТОП НА КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА

Жарова И.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В данной статье представлены сведения о значении влияния статического плоскостопия на формирование различных синдромов остеохондроза позвоночника и частоты их проявлений у лиц с данными деформациями.

Ключевые слова. Синдром, статическое плоскостопие, остеохондроз.

Анотація. Жарова І.А. Влияние статических деформаций стоп на клинические проявления остеохондроза позвоночника. У цій статті подано відомості про значення впливу статичної форми плоскостопості на формування різноманітних синдромів остеохондроза хребта та частоти їх виявів у осіб зі статичною плоскостопістю та остеохондрозом хребта.

Ключові слова. Синдром, статична плоскостопість, остеохондроз.

Annotation. Jarova I.A. Influence of static strains of autopodiums to clinical exhibiting of an osteochondrosis of a column. In given article are presented information about importance of the influence of the static form of flatfoot on shaping different syndrome osteochondrosis and frequencies of their manifestations beside persons with data deformation.

Keywords. The Syndrome, static flatfoot, osteochondrosis.

Постановка проблемы. В последнее время в литературе появились сообщения о взаимосвязи дистрофических процессов в позвоночнике со статическими деформациями стоп.

А.И. Аругюнов и М.К. Бротман (1) указывают на причинно-следственную связь синдромов раздражения позвоночных структур со статическими деформациями нижних конечностей. А.П. Подрушняк (2) старение стопы и формирование статического плоскостопия рассматривает в связи с ослаблением нервно-мышечных влияний на стопу на фоне дистрофически-деструктивных изменений в поясничном отделе позвоночника. А.Д. Остапчук (3) считает, что изменения в стопе возникают позже, чем неврологические проявления поясничного остеохондроза. Автором установлено, что выраженным изменениям позвоночника сопутствуют более тяжкие деформации стоп. Подобная зависимость уста-

новлена в 12% наблюдении.

Исследования В.Я.Финкельштейн с соавт. (4) свидетельствуют, что деформации позвонков могут зависеть от амортизационных свойств опорно-двигательного аппарата. Они будут увеличиваться при плоскостопии, остеохондрозе, деформирующем артрозе и других состояниях, при которых рессорно-амортизационные свойства позвоночника, нижних конечностей и стопы снижены. В известной степени на формирование взаимозависимых состояний как плоскостопие и остеохондроз позвоночника влияют такие, казалось бы, мало значимые факторы, как качество и форма обуви, твердость покрытия грунта и др.

Согласно результатам клинкоэлектромиографических исследований А.Е. Марченко (5), при статических деформациях имеет место нарушение нормальных соотношений деятельности мышц-антагонистов голени. Автор предполагает, что причиной ослабления активности мышц голени является поражение нервных волокон в корешках L4-L5.

Известно, что плоскостопие (особенно одностороннее) нередко является первичным моментом в образовании боковых искривлений позвоночника. И.И. Кон и Р.Д. Назарова (6) сделали выводы, что плоскостопие, изменяя статику, вызывает иногда компенсаторную реакцию со стороны отдельных частей опорно-двигательного аппарата в виде сколиоза, в результате чего изменяется в ущерб здоровью функция внутренних органов.

М.В. Девятова (7) считает, что постоянное мышечное перенапряжение при функциональной слабости стоп, приводит к ухудшению кровообращения в мышцах, окружающих позвоночник, таз и нижние конечности. Вследствие этого ухудшается их питание и происходит микротравматизация, особенно в местах прикрепления мышц к костям. Указанные моменты могут стать причиной развития остеохондроза позвоночника, который в свою очередь усугубит состояние нижних конечностей и стоп.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Анализ последних исследований и публикаций. Авторы, указывающие на связь остеохондроза со статическими деформациями стоп, не приводили материалов, открывающих в достаточной степени патогенетическую сущность этой связи. В лучшем случае, назывался предполагаемый анатомический субстрат позвоночника или периферической нервной системы (корешок, нерв), при патологии которых, по мнению авторов, могут развиваться статические деформации стоп. В работах перечисленных авторов так же нет сведений об обратном влиянии стати-

ческих деформаций на биомеханику позвоночника и на формирование вертебрального синдрома при вертеброгенной патологии.

Таким образом, изучение данной проблемы необходимо для наиболее полного и лучшего лечения и реабилитации лиц со статической формой плоскостопия и остеохондрозом позвоночника.

Цель исследований. Изучение влияния статических деформаций стоп на формирование различных синдромов остеохондроза позвоночного столба.

Организация исследований. Исследование проводилось на базе УкрНИИТО в течение года. Исследование включало в себя: сбор и анализ современных литературных данных, разработку карт обследования пациентов, изучение методов исследования состояния опорно-двигательного аппарата и дальнейшее проведение данных исследований.

Методы исследований. В процессе проведения работы использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Опрос и анкетирование;
3. Термография;
4. Рентгенография;
5. Методы математической статистики;
6. Осмотр ортопеда и невропатолога;
7. Плантография.

Результаты исследований. В течение 14 месяцев нами было исследовано три группы больных: 1. Больные со статической формой плоскостопия – 17 чел. 2. Больные с диагнозом остеохондроз позвоночника – 19 чел. 3. Больные со статическим плоскостопием и остеохондрозом – 21 чел.

Среди больных статическим плоскостопием в каждой возрастной группе около одной трети пациентов имеют клинические признаки поясничного остеохондроза.

Функциональная недостаточность стоп характеризуется определенными субъективными и объективными проявлениями. В таблице 1 приведены сводные данные по итогам разработки этих признаков у больных поясничным остеохондрозом и статическим плоскостопием.

Абсолютное большинство наших больных (78%) - люди физического труда. Мужчин - 21, женщин - 36. По условиям труда, состав больных распределяется так:

1. Работа сидя – 13 человек;

2. Работа стоя - 17 человек;
3. Работа стоя (в наклон вперед) - 7 человек;
4. Работа с переноской тяжести - 9 человек;
5. Работа, связанная с продолжительной ходьбой – 11 человек.

Таблица 1

Объективная характеристика проявлений функциональной недостаточности стоп

Группы больных	1	2	3	4	5	6	7	8
Больные поясничным остеохондрозом	3	2	5	2	3	2	2	2
Больные поясничным остеохондрозом и плоскостопием	8	11	7	6	8	8	7	6
Больные плоскостопием	7	9	6	5	5	6	4	3

Примечание:

- 1 - пастозность, отечность тканей голени и стопы в ортоградной позе «постуральный отек»;
- 2 - мозоли, потертости, натоптыши на стопах, трещины кожи по краям;
- 3 - болезненность движений в суставах стоп;
- 4 - болезненность большеберцовой мышцы;
- 5 - болезненность икроножных мышц;
- 6 - болезненность коротких мышц стопы;
- 7 - болезненность связок в области медиальной лодыжки
- 8 - болезненность связок в области латеральной лодыжки

В группе лиц с плоскостопием (38 человек) 21 больных имели клинические проявления поясничного остеохондроза. У 11 больных симптомы плоскостопия предшествовали болям, 10 человек появление характерных жалоб на плоскостопие отметили после имевшихся поясничных болей.

Из этого следует, что симптомы остеохондроза появляются примерно одинаково часто как до, так и после признаков плоскостопия, что так же не позволяет нам установить причинно-следственные отношения обеих этих форм.

Люмбоишалгические проявления у наших больных были выражены негрубо. При оценке выраженности синдрома мы оценивали не только ощущения пациентов, но и выраженность компенсаторных приемов, которыми пользуются больные для предупреждения боли и облегчения ее. Из 40 больных поясничным остеохондрозом (включая и больных плоскостопием) 24 имели болевые проявления, расцениваемые как умеренные, 11 жаловались на слабую боль, остальные жалоб на боль в

покое и при нерезких движениях не предъявляли (табл.2).

Таблица 2

Характеристика люмбоишалгического синдрома и компенсаторных приемов у больных поясничным остеохондрозом (в абсолютных числах)

Компенсаторные приемы	Умеренная боль=24	Слабая боль=11	Без боли=5
Избегают наклона вперед	24	11	3
Пользуются палкой при ходьбе	3	-	-
Носят тугой, широкий пояс	17	6	1
Не носят тяжести в одной руке	5	2	1
Избегают работы дома по хозяйству	2	-	-

Как следует из таблицы, не только при умеренном и слабо выраженном болевом синдроме, но и при «полной» ремиссии (с отсутствием болей в покое) большая часть больных прибегает к различным приемам щажения и компенсации. Все эти приемы (ограничение наклонов туловища, ношение широкого пояса и пр.) направлены на уменьшение подвижности поясничного отдела.

Остановимся на удельном весе компрессионных (корешковых) и рефлекторных синдромов (таблица 3).

Таблица 3

Удельный вес компрессионных (корешковых) и рефлекторных синдромов

Группы больных	Компрессионные синдромы	Рефлекторные синдромы
Больные поясничным остеохондрозом, n=19	7	12
Больные поясничным остеохондрозом и плоскостопием, n=21	3	18

Таким образом, рефлекторные синдромы поясничного остеохондроза доминируют в обеих группах. Это доминирование при сочетании остеохондроза и плоскостопия (во второй группе) - значительно (91,5%), ($P < 0,05$).

Ниже приводятся данные о клинических проявлениях у больных с рефлекторными синдромами.

Таблица 4

Общая характеристика обследованных больных рефлекторными люмбаго-алгическими синдромами поясничного остеохондроза

Группы больных	Количество больных с рефлекторными синдромами			
	Общее кол-во	Мышечно-тонические	Нейродистрофические	Нейроваскулярные
Больные поясничным остеохондрозом	12	3	7	3
Больные поясничным остеохондрозом и плоскостопием	18	3	8	7

Эта таблица построена на основании оценки ведущего синдрома в клинической картине. Часто имеется сочетание всех трех рефлекторных проявлений, поэтому выделение форм является, в известной мере, искусственным. Тем не менее из нее явствует, что мышечно-тонические (контрактурные) и нейродистрофические синдромы встречаются одинаково часто в обеих группах больных ($P > 0,05$); нейроваскулярные синдромы отмечены чаще при «чистом» поясничном остеохондрозе ($P < 0,05$).

Нейродистрофические синдромы составляют значительную часть рефлекторных проявлений остеохондроза. Выявление дистрофических нарушений в мышцах, фасциях, а так же в местах прикрепления сухожилий к костным образованиям (нейроостеофиброз) мы проводили на основании клинических признаков. Очаги нейроостеофиброза характеризуются триадой симптомов (Я.Ю.Попелянский, 1983) Это:

1. Болезненность при растяжении мышечно-соединительных структур;
2. Болезненность при пальпации - механизм тригерных болей;
3. Иррадиация болей при вибрационном раздражении (феномен вибрационной отдачи).

В плане проводимых в настоящей работе сопоставлений больных поясничным остеохондрозом, сопровождающимся плоскостопием, представляет интерес распределение очагов нейроостеофиброза на нижних конечностях (таблица 5).

Наиболее часто у больных плоскостопием нейродистрофические очаги локализуются в области голени и стопы (почти отсутствуя в области бедра), они обнаруживаются в половине наблюдений. Когда у больных остеохондрозом имеется и плоскостопие, подобные нейродистрофические участки встречаются относительно часто - более чем в 1/4. При отсутствии же плоскостопия у больных остеохондрозом очаги этой локализации встречаются редко - у 1/8.

Таблица 5

Распределение нейродистрофических очагов на нижних конечностях у больных поясничным остеохондрозом и плоскостопием (в абсолютных числах)

Группы больных	Количество больных с нейродис. очагами	Нейродистрофические очаги в области		
		бедро	голени	стопы
Больные поясничным остеохондрозом=19	3	1	2	-
Больные поясничным остеохондрозом и плоскостопием=21	6	1	2	3
Больные плоскостопием=17	10	1	4	5

Таким образом, у больных поясничным остеохондрозом и плоскостопием в период относительной ремиссии дистрофические участки чаще располагаются в дистальных отделах нижних конечностей. Это имеет отношение (по крайней мере частичное) к тому факту, что по мере выздоровления у больных остеохондрозом боли все меньше ощущаются в проксимальных отделах ног. Все больше начинают преобладать боли в области голени и стопы. Болевые точки у больных плоскостопием располагаются дистально, что и не удивительно, т.к. болезненность этих точек является одним из проявлений нейроостеофиброза. В группе лиц «чистым» остеохондрозом болевые точки распределены по протяженности «поясница-бедро-голень-стопа» примерно одинаково, имея тенденцию к группированию в области голени. А у больных остеохондрозом и плоскостопием болезненные точки выражены по всему протяжению, однако часто обнаруживаясь как в области поясницы, так и в дистальных отделах нижней конечности.

Из всего вышесказанного следует что, при всей сложности патогенетических связей остеохондроза и плоскостопия, один факт не вызывает сомнения: наличие плоскостопия может оказывать патогенетическое влияние на нервно-мышечные процессы в поясничном отделе, а через них - и на течение остеохондроза.

Выводы.

1. Симптомы остеохондроза появляются примерно одинаково часто как до, так и после признаков плоскостопия.

2. Не только при умеренном и слабо выраженном болевом синдроме, но и при «полной» ремиссии (с отсутствием болей в покое) большая часть больных прибегает к различным приемам щажения и компенсации.

3. Рефлекторные синдромы поясничного остеохондроза являются доминирующими как у больных с чистой формой остеохондроза, так и у больных со статическим плоскостопием и остеохондрозом позвоночника. При этом нейродистрофические синдромы составляют значительную часть рефлекторных проявлений остеохондроза.

4. У больных поясничным остеохондрозом и плоскостопием дистрофические участки чаще располагаются в дистальных отделах нижних конечностей.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем влияния статических деформаций стоп на клинические проявления остеохондроза позвоночника.

Литература

1. Арутюнов А.И., Бротман М.К. Клиника и лечение выпадений межпозвонковых дисков поясничного уровня, как хирургическая проблема // Новый хирургический архив. - 1970. - №4. - С.3-17.
2. Подрушняк Е.П. Возрастные изменения и заболевания ОДА. - К.: Здоровье, 1987. - 203с.
3. Остапчук А.Д. Старение и физиологические системы организма // К вопросу о генезе некоторых изменений структуры и функций стопы у пожилых и старых людей. - К.: Здоровье, 1979. - С. 496-503.
4. Финкельштейн, Е.А.Горохов. Закономерности морфогенеза опорных структур позвоночника и конечностей на различных этапах онтогенеза. - Ярославль, 1985. - 96с.
5. Марченко А.Е. Статические деформации стоп в процессе старения человека: Автореф. дис... канд. мед наук: 14.00.22. / НИИ ортопедии и травматологии. - К., 1979. - 23с.
6. Кон И.И., Назарова Р.Д. Двадцатилетний опыт лечения сколиоза у детей // Актуальные вопросы ортопедии и травматологии. - Москва: Медицина. - 1984. - С. 16-19.
7. Девятова М.В. ЛФК при остеохондрозе позвоночника и заболеваниях периферической нервной системы. - Л.: Медицина, 1988. - 157с.
8. Попелянский Я.Ю. Пояснично-крестцовые заболевания нервной системы (диагностика, лечение в поликлинике и стационаре). Метод. рекомендации / Вертебро-неврол. центр МЗРСФСР. - Казань, 1983.- 451с.

Поступила в редакцию 03.02.2004г.

ФУНКЦИОНАЛЬНО-СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СИСТЕМЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ЗВЕНА

Куделко В.А.

Национальная фармацевтический университет

Аннотация. В статье рассматривается проблема, связанная с деятельностью органов управления физической культурой и спортом в системе государственных

органов исполнительной власти разных уровней.

Ключевые слова: субъект управления, объект управления, региональные органы управления физической культурой и спортом, механизм управления.

Анотація. Куделко В. Функціонально-структурний аналіз управління фізичною культурою і спортом в системі регіонального ланцюгу. В статті розглядається проблема, відповідно діяльності органів управління фізичною культурою і спортом в системі державних органів виконавчої влади різних рівнів.

Annotation. Kudelko V.A. Function - structure analysis of control of physical culture and sports in a system peoгионального of a link. The problem connected with managing the physical education and sports in the system of state executive power institutions of all levels is spoken of this article.

Key words: the subject of management of all levels, object of management, regional controls physical training and sports, the mechanism of management of physical education and sports.

Постановка проблемы. Деятельность органов управления физической культурой и спортом, как системы, в структуре исполнительной власти страны и регионов показывает, что их деятельность необходимо рассматривать в комплексе, то есть в совокупности с вышестоящими органами.

Работа выполнена по плану НИР Национального фармацевтического университета.

Анализ последних исследований и публикаций. В Конституции Украины [1] закреплены основные положения относительно устройства страны, функционирования различных отраслей, в том числе физической культуры и спорта. В Законе Украины «Про фізичну культуру і спорт» [2] обоснованы объект, предмет и механизм развития сферы физической культуры и спорта, определены направления и условия ресурсного обеспечения физкультурного движения страны, выделена роль разноуровневых органов управления в процессе развития физической культуры и спорта.

Формулирование целей работы. В связи с тем, что в основном мы будем рассматривать деятельность исполнительных органов власти – высший, центральный, местный, поэтому ограничимся краткой характеристикой данных органов, которые разрабатывают стратегию и тактику в отношении развития физической культуры и спорта, как в стране, так и в регионах (см. рис. 1.).

Результаты исследования. Соответственно статьи 113 Основного Закона, Кабинет Министров Украины является высшим органом в системе органов исполнительной власти. К данной системе, как показано на рисунке 1., входят министерства, госкомитеты, а также центральные органы исполнительной власти, обладающие специальным стату-

СОМ.

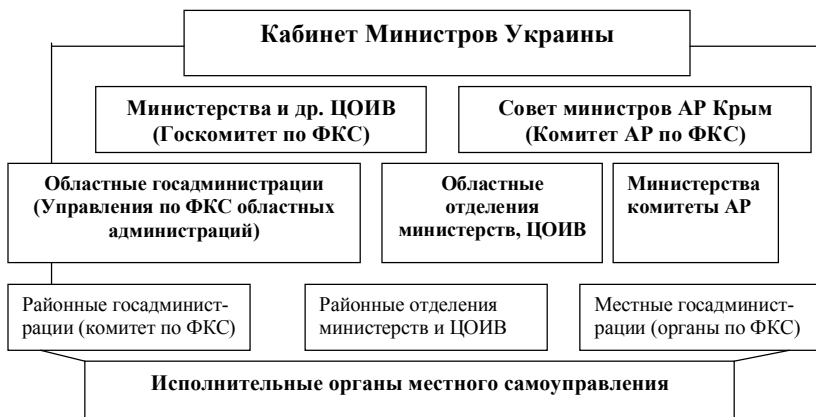


Рис. 1. Структура исполнительной власти (в том числе по ФКС)

В Конституции указано, что исполнительная власть в областях и районах возложена на местные органы власти – областные и районные государственные администрации, которые являются частью системы органов исполнительной власти Украины (3).

В тоже время, управление местными делами осуществляют органы местного самоуправления: советы и их исполнительные органы – исполнительные комитеты сельских, поселковых и городских советов, которые они формируют самостоятельно. Названные органы не являются государственными, однако в соответствии статьи 143 Конституции Украины органы местного самоуправления могут наделяться отдельными полномочиями самих органов исполнительной власти (1).

Анализ показывает, что Конституцией Украины исполнительная власть представлена совокупностью государственных органов, которые образуют ее систему. Указанная система имеет в своих структурах специальные органы управления физической культурой и спортом.

В системе центрального (государственного) уровня в Кабинете Министров находится Комитет по вопросам физической культуры и спорта, а при министерствах созданы специальные органы – отделы по социальным проблемам, в числе которых функционируют подотделы, отвечающие за физическую культуру и спорт.

На областном уровне при облгосадминистрациях функционируют Управления по вопросам физической культуры и спорта. В системе районных госадминистраций имеются Комитеты по вопросам физической культуры и спорта.

На низком уровне административно-территориального устройства – городов, поселков, и сел создаются Комитеты по вопросам физической культуры и спорта, отделы, секторы советов и их исполнительных органов, которые решают проблемы развития физической культуры и спорта.

Можно сделать вывод о том, система органов исполнительной власти по физической культуре и спорту – это целостная система представленная совокупностью разноуровневых органов, которые взаимосвязаны и одновременно являются самостоятельными подсистемами исполнительных органов, обладающие своими особыми целями, задачами, организационными структурами, функциями, компетенцией и определенной автономией каждого органа.

В заключение следует сказать, что данной системе однотипным является содержание управленческой деятельности органов по физической культуре и спорту, которое вытекает из общих и специальных управленческих функций, методов, а также заданий стоящих перед ними. Важным фактором управленческой деятельности является то, что она базируется на единых принципах государственного управления.

Отсюда основным выводом является то, что проблемой исследования должна быть система органов физической культуры и спорта интегрированных в структуре государственных органов регионального уровня.

Понятия «регион» и «местный уровень» не случайно находятся сегодня в центре внимания аналитиков [4,5,6.]. Они - символы резкой актуализации в конце XX века проблемы «субсидиарно-солидарного» противоречия в связи с отчетливо обозначившимся политическим и экономическим феноменом государства. Понятно, что в таких условиях особое внимание уделяется технологии, прежде всего, в отношении взаимодействия управленческих структур на национально-государственном уровне и общественного самоуправления в виде опоры на общественное мнение в принятии управленческих решений.

Современная тенденция государственного строительства на принципах общегосударственного устройства объективно актуализирует проблему конкретного технологического опыта общественного самоуправления, когда на практике институционализировано существование нескольких уровней управления: общегосударственного, регионального и местного. Эта схема «разделения власти» и есть четкая юридическая, конституционно-правовая фиксация существования государства на принципах общественного самоуправления [3].

Только в таком случае государственный, региональный и мес-

тний уровни представляют не что иное, как общественное самоуправление, поэтому плодотворно функционируют друг с другом, оставаясь обособленными, иначе говоря, разными частями единого целостного механизма общественного самоуправления, где государство не существует наряду с общественным самоуправлением, но непосредственно осуществляет механизм общественного самоуправления в качестве нанятого обществом управленца.

Анализ начального этапа функционирования регионального управления в Украине показывает, что был допущен ряд стратегических и тактических ошибок [7]. Так, по мнению В. Я. Малиновского [3] главное влияние на государственное региональное управление и формирование его регуляторов оказали политические коллизии, когда законодательные и нормативно-правовые акты в регионах принимались и дорабатывались «на бегу» в условиях быстро меняющейся политической и экономической ситуации. Однако законодательная база региональной власти все же была создана. Этот относится и к проблеме управления сферой физической культуры и спорта на региональном уровне.

Предпосылкой повышения эффективности управления сферой физической культуры и спорта в регионе является объединение интересов регионального управления с интересами производителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг на базе национальных интересов.

Общегосударственные интересы в отношении физической культуры и спорта заключены в идее изложенной в проекте Национальной Доктрины Украины [8]. В документе указывается, что основная миссия физической культуры и спорта: обеспечивать позитивное влияние на стабильное развитие общества, сохранение мира, утверждение общечеловеческих ценностей, создание условий для оптимальной двигательной активности каждого человека с целью достижения необходимой физической и функциональной подготовленности, способствовать духовному и социальному благополучию, повышать уровень здоровья, проводить профилактику различных заболеваний и физической реабилитации, развивать массовый и спорт высших достижений, укреплять международный авторитет государства в мировом спортивном движении.

Следует отметить, что в проекте Доктрины предусматривается приоритетной моделью – государственная политика развития физической культуры и спорта, но при этом смещаются акцент в сторону большей автономности спортивного движения, усиления роли общественного и частного секторов, способствование демократизации управления

на всех уровнях. В результате чего необходимо сместить акцент развития спортивного движения в сторону территориального подхода.

На уровне регионов (как было сказано выше) управление развитием физической культуры и спорта осуществляется государственными органами (областными управлениями и районными комитетами по вопросам физической культуры и спорта госадминистраций), а также городскими комитетами по физической культуре и спорту и различными общественными структурами физкультурно– спортивной направленности.

В результате такого подхода меняются приоритеты относительно организации и управления физической культурой и спортом (8). Так государство берет на себя обязательство в лице Центрального органа исполнительной власти по физической культуре и спорту определять стратегию развития спортивного движения в стране, осуществляет реализацию данного раздела социальной политики, организует деятельность различных оргструктур относительно развития физической культуры и спорта [76, с.234-235].

На уровне регионов акценты смещаются в сторону создания условий для занятий физической культурой и спортом (материально-технические), увеличение финансирования, усиление кадрового обеспечения, совершенствование системы организации и отношений с местными органами власти спортивных организаций. В системе городских и сельских комитетов исполнительной власти органы управления физической культуры спорта должны поддерживать финансирование спортивных клубов, строительство и содержание спортивных сооружений. В общественном секторе физической культуры и спорта создавать условия вхождения спортивных клубов в структуру федераций из видов спорта. Физкультурно-спортивные общества в регионах должны координировать работу, осуществлять помощь и услуги организационного, методического, научного и информационного характера коллективам физической культуры предприятий, организаций, спортивным клубам.

Региональная власть как основной менеджер должна решать вопросы подбора, расстановки физкультурных кадров, ибо новые администраторы обязаны профессионально разбираться в тонкостях работы рынка, финансирования, законодательства. Это обусловлено востребованностью управленцев нового типа - менеджеры, которым центральные органы передают полномочия подготовки и принятия стратегических решений в развитии физкультурного движения на местах.

Реализация социального заказа на подготовку качественно новых управленческих кадров создает предпосылки принципиально но-

вых взаимоотношений государства и бизнеса, государства и рынка.

Выводы. Благодаря переходу регионального управления на принципы социального менеджмента, становится возможным эффективное управление социально - экономическими процессами, в том числе физической культурой и спортом. Такой подход позволяет формировать новых руководителей физической культуры и спорта, которые работают в данной сфере и, в тоже время становятся надежными представителями государства и реализаторами общенациональных интересов, способны управлять ресурсами, планировать и прогнозировать работу отрасли, ее структурных подразделений - управлений и комитетов по вопросам физической культуры и спорта, уметь использовать современную информационную технологию, средства коммуникации и связи, уметь обосновывать и принимать управленческие решения, владеть способами повышения эффективности управления.

Феномен экономизации регионального управления сферы физической культуры и спорта должен стать основой повышения отдачи, как от функционирования олимпийского спорта, так и спорта для всех, в том числе сферы обеспечения физкультурно-оздоровительных услуг в целях повышения качества жизни населения.

Направления дальнейшего исследования. Вышеизложенное обсуждаемого раздела говорит о том, на региональном уровне, то есть районного звена, необходимо пересматривать систему работы органов управления физической культуры и спорта, как по вертикали, так и по горизонтали, учитывать новые требования социально-экономического и духовного развития общества, потребности людей в физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. Болотенко В.В. Менеджмент городского комитета по физической культуре и спорту малого города (на примере Подольска): Дис. ... магистра ф.к. / РГАФК.-М., 2001.
2. Войдел Том. Как улучшить управление организацией: Пособие для руководителей: Пер. с англ. – М.: Инфра-М, Премьер, 1995. – 202с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1994. – 22с.
4. Конституція України – основа реформування суспільства. – Харків, 1996. – 96с.
5. Кравченко В.І. Територіальний устрій та місцеві органи влади України. – К.: Національний інститут стратегічних досліджень, 1995. – С.40-59.
6. Кучма Л.Д. Шляхом радикальних економічних реформ. – К.: Поліграфкнига, 1994. – С.7-14.
7. Маліновський В. Я. Державне управління: Навчальний посібник.- Вид. 2-ге, доп. та перероб.- К.: Атіка, 2003.-576 с.
8. Національна Доктрина розвитку фізичної культури и спорту. Спортивна газета, 2003.-4 с.

Поступила в редакцію 05.02.2004г.

РАЗНОВИДНОСТЬ ТЕХНИКИ ШЕСТИУДАРНОГО КРОЛЯ (ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, ДЫХАНИЕ)

Седляр Ю.В.

Черниговский государственный институт экономики и управления

Аннотация. В статье дана характеристика движениям руками и дыханию одного из вариантов шестиударного кроля, который до настоящего времени не был описан в специальной литературе.

Ключевые слова: шестиударный кроль, техника.

Анотація. Седляр Ю.В. Різновид техніки шестиударного кроля (рухи руками, дихання). В статті дано характеристику рукам руками і диханню одного з варіантів шестиударного кроля, котрий до цього часу не було описано в літературі.

Ключові слова: шестиударний кроль, техніка.

Annotation. Sedlyar Y.V. The variety of the six-kick crawl technique (the movements of the hands, the breathing). The article deals with the description the movements of the hands and breaching in one the varieties of the six-kick crawl. The case hasn't been described in the special literature.

Key words: six-kick crawl, technique.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Как известно конечный результат во всех видах спорта во многом определяется эффективностью техники соревновательных движений. Спортивное плавание в этом смысле не является исключением. В связи с этим специалистами в данной области уделяется большое внимание совершенствованию указанного компонента структуры подготовленности. Как показывает анализ литературных источников, подавляющее большинство последних исследований, проводимых с использованием различных методик регистрации внешней картины движений (видеосъемка, кинография, киносъемка) и динамических показателей (тензодинамография), были направлены на изучение особенностей движений конечностей и туловища при выполнении плавательных движений, внутрицикловой скорости, величины и характера распределения усилий в гребковых движениях. При этом подразумевалось, что теоретическая модель согласования движений рук и ног, в частности при плавании шестиударным кролем, является как-бы сформированной.

Анализ специальной литературы показывает, что данные относительно координации движений при плавании указанным способом можно найти в учебниках по теории и методике преподавания плавания. При этом некоторые издания ограничиваются общим указанием на необходимость выполнения шести ударов ногами на один цикл движений руками не вдаваясь в подробности их согласования (5). В тех источниках, в которых таковое описание имеется, специалисты выделяют три

рабочих и несколько подготовительных фаз в движениях руками и предлагают согласования, в котором на рабочую и подготовительную части гребка приходится по три удара ногами (2,4,6,7,8,9). Лишь в одном из доступных нам источников указывается на необходимость выполнения четырех ударов ногами в гребковой части цикла движения руками. При этом три из них приходится на первую половину гребка (захват, подтягивание) и один на вторую - отталкивание (3). Говоря о согласовании движений руками и ногами большинство авторов указывают на необходимость сочетания удара стопой вниз с окончанием гребка и выходом руки из воды на одноименной стороне тела (1,4,6,7,8,9). Некоторые специалисты рекомендуют согласовывать отталкивание с ударом разноименной ногой (2,3).

Не отрицая возможность плавать шестиударным кролем демонстрируя вышеупомянутые согласования движений, мы хотим остановиться на варианте техники, который мы наблюдали в своей практической работе, и, что очень важно, которому удалось научить нескольких пловцов, ранее владевших неопределенной разновидностью координации. Основными моментами предлагаемого согласования движений являются:

1. Деление цикла движений руками на четыре рабочих и две подготовительных фазы.
2. Выделение в отталкивании двух фаз.
3. Выполнение четырех ударов ногами в момент гребка: по два в первой и второй половинах.
4. Сочетание окончания гребка с ударом разноименной ногой.
5. Активные движения туловищем и их значительный вклад в создание продвигающей силы.

Работа выполнена по плану НИР Черниговского государственного института экономики и управления.

Цель работы - охарактеризовать один из вариантов техники плавания шестиударным кролем, описание которого отсутствует в литературе.

Задачи исследования:

1. Уточнить фазовый состав движений руками.
2. Описать согласование движений одной руки с движениями ног.
3. Описать согласование движений одной руки с движениями туловища.
4. Определить периоды цикла движений при плавании шестиударным кролем, описать особенности общего согласования движений

в них.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников, в том числе просмотр имеющихся в них кинограмм, исследование которых проводилось с другой целью.

2. Педагогические наблюдения.

3. Просмотр видеозаписи заплывов ведущих соревнования по плаванию.

Результаты исследований.

В данной статье мы представляем первую часть результатов проведенных нами исследований. В ней отражены материалы, касающиеся техники движений руками и дыхания. В следующей статье мы планируем представить описание движений ногами, туловищем и общего согласования движений.

1. Фазовый состав движений руками

Учитывая, что целью исследования было описание теоретической модели техники, мы сознательно опустили количественную характеристику показателей структуры движений, как не имеющих значения в данном случае.

Принципиальным моментом при описании техники движений руками является выделение шести фаз, каждой из которых соответствовал бы один из ударов ногами. Итак, мы предлагаем следующее деление цикла движения одной руки на фазы.

Исходное положение. После завершения проноса и входа руки в воду прямая рука вытянута вперед, плечевой сустав прижат к голове, кисть располагается на продольной осевой линии или напротив плечевого сустава, хотя, возможны отклонения от этих норм, связанные с индивидуальными особенностями техники.

I фаза - наплыв с захватом. Выполняется за счет одновременно сгибания и движения в сторону руки в плечевом суставе, который на протяжении всей фазы остается максимально поданным вперед. При этом рука может оставаться прямой, но чаще сгибается в локтевом суставе, создавая положение высокого локтя. В результате всех этих действий кисть пловца движется относительно его тела вниз - назад - кнаружи.

II фаза - подтягивание. Начинается с активного сгибания руки в локтевом суставе с одновременным сгибанием и движением внутрь к продольной осевой линии плеча в плечевом суставе, который, как и в фазе захвата, остается максимально поданным вперед. В момент выполнения этой фазы гребка кисть движется относительно тела назад – внутрь приблизительно до продольной осевой линии. Ее движение в вертикаль-

ном направлении может быть различным в зависимости от соотношения степени сгибания в плечевом и локтевом суставах. Если сгибание в них сопоставимо, то кисть движется на одинаковом расстоянии относительно туловища. При сгибании предплечья более значительном, чем плеча, кисть приближается к груди. А в том случае, когда особенности техники таковы, что пловец незначительно сгибает руку в локтевом суставе, то кисть удаляется от туловища спортсмена. Фаза заканчивается, когда кисть располагается на линии плечевого сустава, а сгибание руки в локтевом суставе достигает максимальной степени. Кисть, предплечье и плечо в этот момент располагаются перпендикулярно по отношению к направлению движения пловца.

В III фазе - отталкивания (отталкивание плечом) плечо продолжает сгибаться, причем наиболее активно по отношению к другим фазам. Так как линия плечевого пояса уже пройдена, то локтевой сустав движется не назад - вниз, как в фазе захвата и подтягивания, а назад - вверх. Положение в локтевом суставе изменяется таким образом, чтобы обеспечить положение предплечья близкое к перпендикулярному по отношению к направлению движения тела. Несмотря на то, что движение в нем не так значительно, как в предыдущей и последующей фазах; кисть за счет активного движения назад плеча и плечевого сустава проходит значительный участок траектории. В этот момент она движется преимущественно назад-вверх с незначительным движением кнаружи.

IV фаза - отталкивание с выходом руки из воды (отталкивание предплечьем). Во всех литературных источниках, проанализированных нами, выход руки из воды рассматривался в качестве подготовительной фазы, логически объединенной с началом проноса. Наши наблюдения показывают, что в варианте техники, который мы представляем в своем исследовании, она, скорее, является продолжением отталкивания, т. е. рабочей фазой, в связи, с чем вклад этой части гребка в создание продвигающей силы гораздо более значителен, чем это считалось ранее. Выполнение отталкивания с выходом руки из воды осуществляется за счет окончательного активного разгибания руки в локтевом суставе при практически фиксированном положении плеча. Кисть в этой фазе движется с ускорением вверх – назад - кнаружи до момента появления над водой. Описывая этот элемент техники, специалисты считают, что при его выполнении продолжается активное движение руки в плечевом суставе, в результате чего локоть выходит из воды раньше кисти. На наш взгляд, опережающий выход локтя из воды связан, прежде всего, с креном тела в сторону противоположной руки.

Пронос. Так как на пронос приходится два удара ногами, то и

разделяем мы его на две части. Таким образом, в соответствии с нашими представлениями о технике шестиударного кроля следует выделить V и VI фазы гребка.

V фаза - первая часть проноса - начинается с момента выхода кисти из воды и заканчивается приблизительно на уровне плечевого сустава.

VI фаза - вторая часть проноса с входом руки в воду - начинается приблизительно на уровне плечевого сустава и заканчивается входом руки в воду, т.е. возвращением в исходное положение.

2. Согласование движений руками, дыхание

Этот элемент техники плавания кролем в достаточной степени освещен в специальной литературе. Суть рекомендаций сводится к тому, что согласование движений руками должно обеспечивать непрерывность и плавность тяговых сил от попеременных рабочих движений руками. Отмечается, что когда одна рука энергично заканчивает гребок, другая плавно выполняет фазу захвата, в результате чего наблюдаются так называемые двухопорные периоды. В наших исследованиях мы выразили эти общие рекомендации через соотношение фаз в периодах, на которые разбили весь цикл движения руками. Это соотношение имеет следующий вид:

I период - наплыв с захватом правой, отталкивание предплечьем;

II период - подтягивание правой, первая часть проноса левой;

III период - отталкивание плечом правой, вторая часть проноса с входом в воду левой;

IV период - отталкивание предплечьем правой, наплыв с захватом левой;

V период - первая часть проноса правой, подтягивание левой;

VI период - вторая часть проноса с входом в воду правой, отталкивание плечом левой.

Выводы. Дыхание - тесно связано с движением руками и туловищем. Оно начинается в конце одного из двухопорных периодов, когда одна рука выполняет наплыв с захватом, а вторая отталкивание с выходом из воды и длится на протяжении первой части проноса. Дыхание может выполняться под одну из рук на каждый или через несколько циклов, а также под две руки, через три гребка, т.е. 1,5 цикла. Различные варианты дыхания обуславливают различные варианты выдоха, который в свою очередь может состоять из задержек дыхания, тактов активного и не очень активного выдоха и является элементом весьма индивидуальным.

В дальнейшем предполагается провести исследование по анализу движений ногами, туловищем и общего согласования движений при плавании шестиударным кролем.

Литература

1. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. - М: Физкультура и спорт, 1982.-208 с.
2. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание. Учебное пособие для уч-ся отд-ний физ. воспитания пед. училища. - М.: Просвещение, 1975.
3. Никитский Б.Н. Плавание. Учебное пособие для студ. фак-тов физ. восп. пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 1981. - 304 с.
4. Парфенов В.А. Плавание: Учебник физ.воспитания для пед. институтов. - Киев: Вища школа, 1978. - 288 с.
5. Плавание. Под общ. ред. А.К. Дмитриева - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 392 с.
6. Плавание: Учеб. для техникумов физ.культ./ Под ред. В.А.Парфенова./- М: Физкультура и спорт, 1981. - 247 с.
7. Плавание: Учебник для ин-тов физ. культуры/ Под. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 320 с.
8. Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ.культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
9. Плавание. / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 494 с.

Поступила в редакцию 30.01.2004г.

SEASONAL CHANGES OF CELL IMMUNITY PARAMETERS IN THE WRESTLERS

Gaidash I.S., Flegontova V.V., Lyapin V.P.

Lugansk State Medical University

East-Ukrainian National University named after Vladimir Dal

Annotation. In article the results of seasonal study of cell immunity parameters at wrestlers are summarized. It is established, that the most significant immune depression was registered in spring then parameters of the immune status raised during the summer period, reached the greatest values in autumn and tended to reduction in winter.

Keywords: wrestlers, cell immunity, seasonal changes.

Анотація. Гайдаш І.С., Флегонтова В.В., Ляпін В.П. Сезонні зміни параметрів клітинного імунітету в борців. У статті приведені результати вивчення показників клітинного імунітету в борців залежно від пори року. Встановлено, що найбільша імунодепресія реєструвалася навесні, після чого показники імунного статусу підвищувалися в літній період, сягали найбільших значень восени і мали тенденцію до зниження зимою.

Ключові слова: борці, клітинний імунітет, сезонні зміни.

Аннотация. Гайдаш И.С., Флегонтова В.В., Ляпин В.П. Сезонные изменения параметров клеточного иммунитета у борцов. В статье приведены результаты изучения показателей клеточного иммунитета у борцов в зависимости от времени года. Установлено, что наибольшая иммунодепрессия регистрировалась весной, после чего показатели иммунного статуса повышались в летний период, достигали наибольших значений осенью и имели тенденцию к снижению зимой.

Ключевые слова: борцы, клеточный иммунитет, сезонные изменения.

Statement of problem and analysis of modern literature. Modern training process and competitive activity of sportsmen are connected with high volume and level of the physical training which are taking place on organism functionality limit. According to this, human functional reserves increase that promote the increasing of duration or intensity of physical training, without exhaustion of these opportunities up to limit are actual [2, 3, 9, 10]. The blood system condition has extremely great value for sportsmen, in view of its role in transport of oxygen to organs and tissues, so connection reserves of blood oxygen capacity represent essential aspect of sportsmen adaptation problem to physical exercises. It is known, that red blood parameters change depending on year season, sportive qualification, and also on training process dynamics. Red blood parameters, in turn, are connected with some functions of immune system. Under influence of physical training the amount and structure of leukocytes, neutrophils phagocytosis, serum lysocyme level and other parameters of white blood essentially change [1, 8]. However till now blood system reaction to action of various on duration physical exercises,

depending on age of sportsmen, gender and qualification remains practically unexplored [4-7]. Despite of the great scientific-practical importance, informative parameters which would allow to study reaction of red and white blood during adaptation to physical training of different qualification sportsmen during various year seasons are not determined; depending on climatic factors influence and level of physical training duration; during the training process. All this has formed the basis for carrying out of the present research.

Connection of work with the important scientific or practical tasks. The theme of work is included in the general plan of Lugansk State Medical University research work since 1991 and is the fragment of scientific theme “Physiological parameters of estimated health level of population different groups” (state registration number 0100U001111).

The **purpose** of the present research was to study the cell immunity parameters at wrestlers at various year seasons.

Results of research and their discussion. We examined 80 wrestlers in the age of 14-18 years at whom the training cycle passed at various year seasons. Quantitative definition of T- and B-lymphocytes, subpopulation structure of T-cells was performed by indirect immune fluorescence method with monoclonal antibodies (CD₃ – total T-lymphocytes, CD₄ – T-helpers, CD₈ – T-suppressors, CD₂₂ – B-lymphocytes). Cytophagous activity of blood monocytes and neutrophils was determined by cup method (we counted Hamburger and Wright indexes both for neutrophils and monocytes). Statistical processing of numeral results was carried out on PC by means of Microsoft Excel. In the preparatory period spent during different year seasons, in the immune status of wrestlers the following changes took place (table 1).

Table 1

Cell immunity changes depending on year season in preparatory period ($\times 10^9/l$)

Parameters	Winter	Spring	Summer	Autumn
Leukocytes	6±0.3	5±0.25**	5.8±0.3*	6.6±0.3
Lymphocytes	1.5±0.08	1.0±0.05**	1.4±0.07	1.6±0.08
Monocytes	0.19±0.01	0.13±0.01**	0.17±0.01*	0.22±0.01
Neutrophils	4.3±0.2*	3.0±0.15**	4.05±0.2*	5.2±0.25
CD ₃ -cells	1.05±0.04*	0.6±0.03**	0.95±0.04*	1.2±0.05
CD ₄ -cells	0.62±0.03*	0.35±0.02**	0.56±0.03*	0.73±0.04
CD ₈ -cells	0.38±0.02*	0.22±0.01**	0.35±0.02*	0.45±0.02
CD ₄ /CD ₈	1.6±0.09	1.6±0.08	1.6±0.08	1.6±0.07
CD ₂₂ -cells	0.31±0.02	0.17±0.01*	0.28±0.01*	0.36±0.02
Hamburger index of monocytes, %	65.2±3.3	54.3±2.7**	61.5±3.1*	73.2±3.7
Wright index of monocytes, s.u.	4.9±0.25*	4±0.2**	4.8±0.24*	6.3±0.3
Hamburger index of neutrophils, %	74.5±3.7	62±3**	71.6±3.6	81.9±4.1
Wright index of neutrophils, s.u.	6.5±0.3	5.4±0.3*	6.3±0.3	7.2±0.4

Note. * - p < 0,05, ** - p < 0,01. P is counted in relation to autumn parameters.

In autumn the level of leukocytes was authentic above similar parameters during summer and spring periods and doubtfully exceeded amount of leukocytes in winter. The preparatory period spent in the autumn was characterized also by higher absolute values of lymphocytes, monocytes and neutrophils. The specified parameters were reduced to spring and raised in summer. Similar changes have been registered concerning other cell immunity parameters, investigated in the preparatory period during different year seasons. So, levels of CD₃⁻, CD₄⁻, CD₈⁻, CD₂₂⁻-lymphocytes in autumn essentially exceeded those during other seasons. Besides cytophagous activity of blood monocytes and neutrophils also was the highest in autumn. During the winter period functional abilities of immune cells were reduced, reaching the least level in the spring.

In the competitive period the specified periodicity of cell immunity changes was kept, however the revealed shifts of the immune status were more significant, than in the preparatory period (table 2). In particular, level of CD₃-cells in the competitive period in autumn was in 2,3 times lower, than in autumn in the preparatory period, CD₄-and CD₂₂-cells - in 3.0 and 1.7 times accordingly. The smallest values of cell immunity parameters in the training cycle competitive period were still registered in spring.

Table 2

Cell immunity changes depending on year season in competitive period ($\cdot 10^9/l$)

Parameters	Winter	Spring	Summer	Autumn
Leukocytes	5.2±0.25	4.1±0.2**	4.7±0.2*	5.6±0.3
Lymphocytes	0.62±0.03	0.38±0.02**	0.5±0.025*	0.71±0.035
Monocytes	0.09±0.005	0.06±0.003*	0.075±0.003*	0.1±0.005
Neutrophils	4.3±0.2	3.5±0.18*	3.9±0.2*	4.8±0.2
CD ₃ -cells	0.43±0.02*	0.21±0.01**	0.32±0.02*	0.53±0.03
CD ₄ -cells	0.2±0.009*	0.1±0.005**	0.14±0.007*	0.24±0.01
CD ₈ -cells	0.22±0.01*	0.1±0.005**	0.16±0.008*	0.28±0.01
CD ₄ /CD ₈	0.91±0.05	1±0.05	0.87±0.04	0.86±0.04
CD ₂₂ -cells	0.17±0.009*	0.08±0.004**	0.12±0.006*	0.21±0.01
Hamburger index of monocytes, %	48.8±2.5	38.5±1.9**	44.1±2.1*	52.6±2.6
Wright index of monocytes, s.u.	3.5±0.18	2.8±0.14**	3.2±0.15*	3.8±0.19
Hamburger index of neutrophils, %	56.2±2.8	44.3±2.2**	50.8±2.5*	60.6±3
Wright index of neutrophils, s.u.	4.8±0.2	3.8±0.2**	4.3±0.2*	5.1±0.25

Note. * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$. P is counted in relation to autumn parameters.

In transition period of training process, irrespective of year season, progressive improvement of changed immune status parameters was observed (table 3). However during autumn period positive dynamics of immune status disturbances was the most expressed. Less intensively restoration occurred at sportsmen in winter and in summer, most slowly - in spring. For example, the

amount of CD₄-cells (known as T-helpers) in winter did not differ statistically with the autumn parameter, in spring and in summer it was in 1.5 (p<0,01) and 1.3 (p<0,05) times lower.

Table 3

Cell immunity changes depending on year season in transition period ($\cdot 10^9/l$)

Parameters	Winter	Spring	Summer	Autumn
Leukocytes	5.6±0.28	5.1±0.25**	5.4±0.27	5.9±0.3
Lymphocytes	1.2±0.06	1±0.05*	1.1±0.05*	1.3±0.07
Monocytes	0.14±0.01	0.11±0.01*	0.13±0.01*	0.16±0.01
Neutrophils	4.2±0.2	4±0.2	4.1±0.2	4.3±0.2
CD ₃ -cells	0.84±0.04	0.64±0.03*	0.74±0.04*	0.96±0.05
CD ₄ -cells	0.45±0.02	0.34±0.01**	0.4±0.02*	0.52±0.03
CD ₈ -cells	0.34±0.01*	0.26±0.01**	0.3±0.01*	0.39±0.02
CD ₄ /CD ₈	1.31±0.05	1.29±0.05	1.33±0.07	1.28±0.05
CD ₂₂ -cells	0.26±0.01*	0.23±0.01*	0.23±0.01*	0.3±0.01
Hamburger index of monocytes, %	58±2.9	52.9±2.6*	56±2.8	61.1±3
Wright index of monocytes, s.u.	5.1±0.25	4.6±0.23*	4.9±0.24	5.4±0.27
Hamburger index of neutrophils, %	70.2±3.5	63.9±3.2*	67.7±3.4	74±3.7
Wright index of neutrophils, s.u.	6.1±0.3	5.6±0.3*	5.9±0.3	6.5±0.3

Note. * - p < 0,05, ** - p < 0,01. P is counted in relation to autumn parameters.

Conclusions. Thus, year seasons appreciably influence on wrestlers immune status condition. In general, the revealed influence was expressed in cyclicity of changes during the year. The greatest immune depression, irrespective of the training process period, was registered in spring then parameters of the immune status raised during the summer period, reached the greatest values in autumn and tended to decrease in winter. At the same time, seasonal changes of the immune status were influenced also with exercises degree in the concrete period of training cycle. Seasonal influences on immune system were moderate in preparatory period, the greatest in competitive and tended to normalization in transition period.

Prospects of the further researches. The data resulted in article, will be used for development of non-medicament methods of correction of cell immunity disturbances in wrestlers during spring and winter time.

Literature

1. Бермант М.В., Гаркави Л.Х., Захарова Н.П. Изменение некоторых иммунологических показателей при адаптационных реакциях тренировок, активации и стресса // Регуляция иммунного гомеостаза. – Л.: Медицина, 1982.- С. 37-38.
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортмен в различных климатогеографических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 117 с.
3. Ляпин В.П. Состояние клеточного иммунитета у борцов разных квалификационных категорий в течение тренировочного цикла // Педагогика, психология и меди-

ко-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2003. - № 14. – С. 77-81.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімпійська література, 1999. – 317 с.
5. Флегонтова В.В., Ляпин В.П. Состояние гуморального иммунитета у борцов в течение тренировочного цикла // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2003. - № 21. – С. 3-8.
6. Kajjura J.S., MacDougall J.D., Ernst P.B., Younglai E.V. Immune response to changes in training intensity and volume in runners // Medical Science and Sports Exercises. – 1995. - # 27 (8). – P. 1111-1117.
7. Leach R. What price glory? // American Journal of Sports Medicine. – 1998. - # 26. – P. 157.
8. Lewicki R., Tchorzewski H., Denys A. et al. Effect of physical exercise on some parameters of immunity in conditioned sportsmen // International Journal of Sports Medicine. – 1987. - # 5. – P. 309-314.
9. Tauler P., Aguilo A., Cases N. et al. Acute phase immune response to exercise coexists with decreased neutrophil antioxidant enzyme defences // Free Radicals Research. – 2002. - # 10. – P. 1101-1107.
10. Tchorzewski H., Zeman K., Lewicki R. et al. The effect of thymic hormones (TFX) on lymphocyte subpopulations and proliferation after maximal physical effort // Archives of Immunology and Therapy Experimental (Warsaw). – 1992. - # 2. – P. 157-162.

Поступила в редакцию 26.01.2004г.

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 редакції 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. (057) 706-15-66; 7-000-198; факс: 706-15-60; 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/cb/khhpi.html - архів статей за 1996-2003pp.
<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка.

ВИТЯГ

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

(бюл. ВАК України, №1, 2003р.)

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

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

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

ЗМІСТ

Борисова О.В. Умови формування, розвитку та особливості функціонування системи тенісу в Україні	3
Жуков В.Л., Затилкін В.В. Вивчення показників роботи Сумської обласної фізкультурної організації з розвитку фізичної культури і спорту	11
Комісарик Марія. Роль загартування в оздоровленні дітей дошкільного віку	16
Крупський В.П. Підвищення ефективності методики тренування лижників -ветеранів в осінньо-зимовому періоді підготовки	25
Лянной М.О. Вивчення творчої активності в спорті як науково-практичне завдання	30
Новикова Олена. Розвиток спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки	36
Помазан А.А. Вплив стандартних тренувальних завдань різного напрямку на підвищення професійно-прикладної фізичної підготовленості та рівня фізичних якостей студентів економічного вузу	44
Ріпак Мар'яна. Ставлення жінок-вчителів 36-55 років до занять фізичною культурою	50
Світлична С.П. Становлення Я-концепції як умова психічного і фізичного здоров'я дитини	57
Вовк Л.В. Факторы успешной адаптации студенток первого курса к обучению в вузе по физическому воспитанию	65
Жарова И.А. Влияние статических деформаций стоп на клинические проявления остеохондроза позвоночника	72
Куделко В.А. Функционально-структурный анализ управления физической культурой и спортом в системе регионального звена	79
Седляр Ю.В. Разновидность техники шестиударного кроля (движения руками, дыхание)	86
Gaidash I.S., Flegontova V.V., Lyapin V.P. Seasonal changes of cell immunity parameters in the wrestlers	92
ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ	97
ВИТЯГ з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”	97

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 №П07000308
Єрмакову С.С. на видання збірника.

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

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

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

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ
Коректор: Єрмакова Т. Комп'ютерна верстка: Єрмакова Т.
Підп. до друку 09.02.2004. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.
Ум. друк. арк. 6.25. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.
Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.