

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник  
наукових  
праць**

**ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ**

**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**№ 4** 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

№4

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. - №4. - 144 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..

# ВИМОГИ ДО СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА В СВІТЛІ ПЕДАГОГІЧНОЇ АНТРОПОЛОГІЇ

Аносов І.П.

Мелітопольський педагогічний університет

Анотація. Стаття присвячена розгляду вимог до сучасного педагога в руслі педагогічної антропології.

Ключові слова: педагогічна антропологія, педагогічна технологія, педагогічні концепції.

Аннотация. Аносов И.П. Требования к современному педагогу в свете педагогической антропологии. Статья посвящена рассмотрению требований к современному педагогу в русле педагогической антропологии.

Ключевые слова: педагогическая антропология, педагогическая технология, педагогические концепции.

Annotation. Anosov I.P. Demands to the contemporary pedagogue in the light of pedagogical anthropology. The article is dedicated to consideration of demands to the contemporary pedagogue in the direction of pedagogical anthropology.

Key words: pedagogical anthropology, pedagogical technology, pedagogical concepts.

**Постановка проблеми.** Розвиток людства, проблеми актуальні для України, все більше орієнтують сучасне виховання на вирішення задач, пов'язаних з гуманізацією освіти, гуманізацією педагогічного процесу, демократизацією виховних відносин, створенням правової основи взаємодії дорослих і дітей. В той же час криза традиційних цінностей, розмитість моральних критеріїв, агресивність засобів мас-медіа, соціальна невизначеність, економічні труднощі, різка диференціація суспільства, війна і тероризм – все це створює “ножиці” між реальним та ідеальним буттям громадян, педагогів, дітей. Вирішення в цих умовах вказаних вище задач – справа непроста, але можлива, яка вимагає визначених умов. Серед них один з найважливіших – високий рівень особистісного розвитку та професіоналізм педагога. Адже суспільству сьогодні необхідний педагог, який прагне і здібний до цілісного самоудосконалення, а також до удосконалення свого педагогічного світогляду в напрямку його антропологізації. Недивлячись на актуальність антропологічного світогляду, він ще не притаманний значній більшості сучасних українських педагогів.

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Дослідження виконано згідно загального плану науково-дослідної роботи Мелітопольського педагогічного університету та практичних завдань по створенню атмосфери в навчально-виховному закладі, яка забезпечувала б гармонійне поєднання фізичної, розумової і моральної складової розвитку особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить про те, що у вітчизняній педагогіці існують прекрасні прецеденти створення антропологічно безперечних концепцій та організації відповідної практики. Це дидактичні системи Ш.О. Амонашвілі, Л.В. Занкова, І.Т. Федоренка, виховні системи М.Л. Довгополюка, О.С. Залужного, О.А. Захаренка, А.С. Макаренка, А.І. Мещерякова, В.О. Сухомлинського, “комунарська педагогіка” і організація колективної пізнавальної діяльності та ін. Докладний аналіз кожної з цих концепцій свідчить про їх високу виховну ефективність. І діти, і дорослі, які створюють подібні концепції і включені в їх реалізацію, розвиваються цілісно. Їх індивідуалізація і соціалізація здійснюються гармонічно. Кожний з них відчуває себе суб’єктом свого власного і оточуючого життя, кожний готовий до самоудосконалення. Аналіз психолого-педагогічної літератури також свідчить про зацікавлення дослідників проблемами педагогічної антропології в системі підготовки майбутнього вчителя. Однак ці публікації не дають загальної картини про впровадження педагогічної антропології в практику роботи педагогічних вузів України.

**Мета дослідження.** Розглянути вимоги до підготовки сучасного педагога в світлі педагогічної антропології.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливою рисою сучасної освіти є актуалізація принципу самоосвіти. Він оснований на продуктивній, інтерпретативній та інформаційно-пошуковій діяльності. На перший план виходять вимоги самодетермінованості, самодіяльності, саморегуляції індивіда. Це диктує принципово іншу діяльність педагога, який не лише повідомляє знання, але і формує навички самопізнання і самореалізації людини. Проблеми освіти пов’язані з переходом до іншого варіанта соціокультурного розвитку, до іншої культурної парадигми. Вчені справедливо довели, що реформування системи освіти не може і не повинно здійснюватись за спільними для всіх країн і народів рецептами: воно обов’язково має враховувати національно-культурні традиції і соціально-історичний досвід. Освіта повинна сприяти вихованню терпимості до неоднаковості, усвідомленню, що суспільство зміцнюється через розвиток різних шляхів взаємодії, оскільки немає єдиного способу мислити, найкращого для всіх. Воно повинно бути орієнтоване на ретрансляцію способів розуміння дійсності в різних рівнях культури: розуміння світу, мислення, діяльності, спілкування, поведінки.

Посилення людинознавчих підходів в системі освіти взаємопов’язане з формуванням нових якостей особистості суб’єктів освітнього процесу. При цьому роль його організатора стає досить важливою. У сучасній літературі розглядаються проблеми антиентропійної ролі пе-

дагогічної освіти, яка є важливою ланкою освітньої системи. Розглядаючи ентропію як безладдя, хаос, вчені констатують дезорганізацію духовної сфери людини, що безперечно пов'язано із станом системи освіти в суспільстві.

В ракурсі модернізацій цих змін освітньої парадигми з'явився величезний обсяг суперечливої інформації, відставання в розвитку моралі від процесів інформатизації, розрив між гуманітарною і природо-науковою культурою, поступова втрата людьми культурної та національної ідентичності, спостерігається збій ціннісних орієнтацій, намагання маніпулювати суспільною свідомістю. Разом з тим, не можна не відзначити, що певний рівень дезорганізації не впливає на руйнування системи, а навпаки приводить її в динамічний стан, який сприяє уникненню застою. Система (в даному випадку суспільна система і освітня як її частина) прагне подолати ентропію, і це є можливим тому, що існують певні ентропічні механізми, які перешкоджають створенню у суспільстві “дуже нерівнозначних умов, здатних спричинити катастрофу системи” [1, 31]. Освіта, відіграючи в суспільстві важливу антиентропійну роль, містить в собі якості, які зберігають систему. В самій ідеї освіти закладено прагнення до вдосконалення людини і суспільного середовища її проживання, формування певних імперативів поведінки, почуття відповідальності за свої дії. Основою освіти в цьому розумінні виступає духовна культура з її гуманними традиціями. Саме освіта в сучасному суспільстві покликана створити так званий “семантичний фільтр”, який буде відсіювати в інформації, що надходить до людини, антигуманне, розвивати в кожному потребу до саморозвитку, самоудосконалення. Нові підходи в освіті передбачають формування і нової інформаційної культури особистості, найважливішими складовими якої є технологічний, світоглядний, аксіологічний компоненти. Ця парадигма інформаційної культури особистості означає і необхідність загальної переорієнтації в постановці освітніх та науково-дослідних завдань, і визначення впливу інформаційних технологій. Основою інформаційної культури особистості виступає історична пам'ять, унікальний духовний досвід і культурні традиції народу. Особистість ідентифікується з певним культурним оточенням і вже на базі цієї ідентифікації залучається до культурних надбань інших народів. За умов постійного збагачення інформації існує велика небезпека перетворення людини з активного суб'єкта пізнання на об'єкт маніпуляцій. В сучасній педагогічній літературі відзначається, що блукання морями інформації, відірваної від культурної спадщини, моральних оцінок, емоційного світосприйняття, може призвести до значних порушень стабільності в житті суспільства і поведінки людини. А од-

нак, саме особистісно-відповідна і культуровідповідна освіта з урахуванням антропологічних факторів дає змогу уникнути розгубленості особистості перед неконтрольованим потоком інформації, виробити механізми інформаційно-психологічної безпеки і ціннісно-орієнтаційного імунітету.

Перехід до особистісно-зорієнтованої освіти не може йти осторонь гуманітаризації та гуманізації освіти. Сучасні спеціалісти в галузі педагогіки констатують залучення до змісту освіти широкого культурно-історичного контексту: особистості творців, їх зв'язку з епохою, з іншими підсистемами культури.

Будь-який навчальний предмет існує у контексті відповідної науки, наука ж – в контексті всієї культури. Контекст являє собою змістотворюючу категорію, яка забезпечує рівень особистого включення того, хто навчається, в процеси пізнання. А отже, контекст є фактором, який зумовлює відображення предметів і явищ об'єктивної реальності, їх особистісний смисл. Одним із недоліків сучасної моделі освіти вважається гранична вузькість контексту змісту освіти, який зводиться до перелічування найбільш значних досягнень тієї чи іншої науки. Більш того, цей зміст ніяк не перетинається з контекстом життєдіяльності того, хто навчається – людини, а також із загальнокультурним контекстом. У зв'язку з цим діяльність не стає для нього особистісно-значимою, не наповнюється особистісним змістом [2, 44].

Для антропологічного бездоганного виховання характерна ціла низка особливостей: усвідомлена постановка гуманістичних цілей; антропологічна орієнтованість – акцентування на розвитку людини (і дитини і дорослого, і учня і вчителя і т.п.); цілісність і продуманість всіх компонентів системи; чітка організація педагогічного процесу; високі моральні орієнтири і природодоцільні, ненасильницькі методи виховання. Всі антропологічно бездоганні, або (що те ж саме) гуманістичні, педагогічні системи: підтримують притаманну дітям активність; спираються на їх життєвий досвід; прикладають спеціальні зусилля, щоб забезпечити кожній дитині успіх в тій чи іншій діяльності і визнанні значимих для неї людей; організують творче співробітництво дітей один з одним, з педагогами і батьками; створюють умови для активного освоєння дитиною простору свого буття; бережно відносяться до часу дитини. На цю практику, на ці педагогічні концепції орієнтується сучасна педагогіка, з них виростають уявлення про вихователя майбутнього.

Антропологічний світогляд педагога має декілька складових. Він включає в себе наступне: органічну орієнтованість на конкретну дитину як на людину, яка представляє собою велику цінність, яка має невід'ємні

права і обов'язки; визнання антропологічних цінностей (життя, фізичне і психічне здоров'я дитини, дотримання її прав і свобод та ін.) в якості пріоритетних; формування ціннісного відношення до кожного дня і періоду життя, до дитинства як самоцінної пори розвитку людини; глибоке усвідомлення і органічне сприйняття гуманістичних цілей виховання: цілісного розвитку дитини як людини, становлення дитячої (і своєї) індивідуальності, гармонізації дитини з природою, суспільством, самим собою, створення комфортної емоційної атмосфери в освітніх закладах; установка на виховання як на найважливішу складову освітнього процесу, а також на взаємодію, діалог, взаємний рух дорослого і дитини на зустріч один одному; визначення того факту, що успішно виховувати можна тільки при збізі уявлень дорослого і дитини про досконалу людину; що аналіз стану і проблем вихованця - об'єкта виховання – завжди є предметом самоаналізу його суб'єкта – вихователя. Антропологічний світогляд досягається в процесі оволодіння гуманітарною інформацією, перш за все інтегрованим знанням про людину, її природу, закономірності розвитку, ролі в світі. Високий професіоналізм сучасного педагога, з одного боку, припускає відкритість світу, культурі, людям, високий рівень самоаналізу, дослідницької і технологічної культури, а з іншого боку, обумовлюється цими якостями. Зупинимось докладніше на технологічній культурі педагога.

Серед сучасних технологій, які реалізують антропологічну спрямованість педагогічного світогляду, на перший план впливають такі: вміння створювати можливості для усвідомленого, вільного і відповідального вибору дітьми цілей, змісту і методів своїх дій; володіння методами організації групової діяльності, в тому числі демократичними процедурами ухвалення рішень, способами делегування певних виховних функцій дітям, введення традицій зміни організаційних лідерів, сумісного планування, колективної рефлексії в виховному співтоваристві та ін.; підвищення долі гри у вихованні, оптимальне її використання, вміння зайняти ігрову позицію у взаємодії з дітьми; насичення виховного простору імпровізацією, колективною та індивідуальною творчістю; створення і підтримка атмосфери взаємної поваги, взаємної витримки, прийняття один одного, атмосфери довірливого спілкування і відкритості (критики, чужого досвіду, досліджень); інтеграції різноманітних педагогічних позицій: захисника, опікуна, старшого друга, консультанта, експерта, сповідника, дослідника та ін.; оволодіння логікою співробітництва: руху від спільних (дорослого і дитини) актів поведінки до самостійної поведінки дитини; вміння перетворювати індиферентне для дитини середовище в актуальний і оптимальний простір його роз-

витуку; володіння часом як значним фактором виховання і самовиховання: здійснення сучасних, адекватних віку педагогічних дій; розумна економія і ущільнення педагогічного організованого часу; встановлення для себе і дітей розумного режиму праці та відпочинку; врахування індивідуальних і колективних біоритмів; здійснення педагогічної підтримки дитини в процесі усвідомлення нею своїх потреб та інтересів, оволодіння засобами самоаналізу, цілеполагання, планування життя, а також продуктивного вирішення внутріособистісних конфліктів, проблемних ситуацій в соціумі [3, 72-73].

**Висновки.** Підводячи підсумки сказаному слід відзначити що:

1. Виховання – це специфічно людський засіб буття і соціальна людська діяльність, суть якої – духовна взаємодія особистостей одної з іншою з метою самоудосконалення.

2. Потреба і здібність до виховання природжені людині і змінюються з віком.

3. Ефективність виховного процесу залежить від соціокультурної ситуації, і від антропологічного світогляду та педагогічної (технологічної) майстерності дорослих, і від бажання і можливості дитини бути вихованою.

4. Все перераховане сприяє індивідуалізації виховного процесу, забезпечує розвиток не тільки інтелектуальної, але й емоційної сфери, креативності і рефлексії, тіла і духу, розгортанню особистісної індивідуальності всіх її учасників – і дітей, і дорослих.

5. В міру розвитку людства виховання стає все більш антропологічно орієнтованим, антропологічні підґрунтя виховання все більш закріплюються.

**Напрямки подальших досліджень.** В результаті досліджень треба визначити з антропологічних позицій особливості виховання як соціальної діяльності, охарактеризувати антропологічно бездоганні педагогічні концепції, проаналізувати складові антропологічного світогляду педагога розробити педагогічні технології найбільш продуктивні з точки зору педагогічної антропології.

Література

1. Троїцька Т.С. Право і свобода в антропологічних складових освіти // Постметодика. – 2002. - № 7-8. – С. 29-32.
2. Окса М.М. Психолого – педагогічні особливості вивчення циклу загальнопедагогічних дисциплін на рубежі 20-х – 30-х років// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПУ), 2004. – №2. – С. 39-48.
3. Максакова В.И. Педагогическая антропология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 208 с.

Надійшла до редакції 24.02.2004р.

# ДО ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ВИСОТУ

Ахметов Р.Ф.

Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотація. Розглянуто можливість використання методу електростимуляційної активізації м'язів спортсменів у системі навчально-тренувального процесу висококваліфікованих стрибунів у висоту. Надаються науково-практичні рекомендації щодо використання цього методу в практиці підготовки спортсменів.

Ключові слова: електростимуляція, активізація м'язів, нервово-м'язовий апарат, амплітуда скорочення.

Аннотация. Ахметов Р.Ф. К проблеме совершенствования подготовки высококвалифицированных прыгунов в высоту. Рассмотрена возможность использования метода электростимуляционной активизации мышц спортсменов в системе учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных прыгунов в высоту. Дается научно-практические рекомендации для использования этого метода в практике подготовки спортсменов.

Ключевые слова: электростимуляция, активизация мышц, нервно-мышечный аппарат, амплитуда сокращения.

Annotation. Akhmetov R.F. The article highlights the ways of the improvement of highly skilled high jumper training. The author investigates the possibility of the usage of the electro-stimulated method of the activation of the sportsmen's muscles in the system of the education and training process of high-qualified jumpers in high and gives practical recommendations concerning the usage of this method in sportsmen training.

Keywords: electrostimulation as a way of stepping up muscles activity, neuro-muscle system, muscle contraction range.

**Постановка проблеми.** Необхідність розробки та втілення нових методів засвоєння рухів пов'язана з тим, що збільшення об'ємів та інтенсивності тренувальних навантажень не може розглядатися в якості основних шляхів досягнення рекордних спортивних результатів, оскільки збільшення навантажень не може бути необмеженою [8; 9].

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

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Кожен із засобів підготовки, незалежно від ступеня тривалості й результату застосування, пов'язаний із вирішенням певних, властивих йому завдань, що мають специфічний зміст. Тренувальний процес стрибунів у висоту потрібно розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, підпорядкованих вирішенню головного стратегічного завдання підготовки – забезпечення різнобічної техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів [2; 5; 6; 10]. Рівень результатів у сучасних стрибках у висоту настільки високий, що для його досягнення

принципово неправильно виділяти в системі підготовки спортсменів основні та другорядні засоби й методи.

У сучасній системі підготовки стрибунів у висоту можна виділити два напрямки. Один із них пов'язаний з добром ефективних тренувальних засобів, які забезпечують спрямований вплив на нервово-м'язовий апарат спортсменів [2; 4]. Інший напрямок – пошук і обґрунтування засобів і методів, що дозволяють найбільш повноцінно реалізувати фізичні якості спортсменів [6; 10].

Упродовж останніх років у легкій атлетичі, в тому числі й у стрибках у висоту, почали широко використовуватись тренажерні пристрої різних конструкцій [4; 8; 9], а також електростимуляційний метод [1; 3; 7].

Результати досліджень показали, що застосування цих методів виявилось особливо ефективним на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і на етапі збереження досягнень, коли багато засобів тренування себе вичерпали і з'являється необхідність залучення нових, «свіжих» засобів і методів підготовки.

**Мета дослідження.** Розробити методику використання електростимуляції в системі підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту.

**Методи й організація дослідження.** Для реалізації завдань, пов'язаних із кількісним визначенням ефективності використання прийому електростимуляційної активізації м'язів при стрибках у висоту, був створений комплексний тренажерний стенд на базі аналогової обчислювальної машини.

До складу тренажерного комплексу входили такі прилади і пристрої:

- динамографічна тензоплатформа;
- тензопідсилювач УТ-4;
- електростимулятор ЕСП-1;
- монітор ІМ-789;
- цифровий вольтметр Ф-203;
- векторграфічний індикатор ВЕКС-01;
- пристрій промислового телебачення ПТУ-1-5;
- короткохвильовий переговорний пристрій «Віталка»;
- фотоапарат «Практика»;
- аналогова обчислювальна машина.

В умовах створеного тренажерного комплексу було проведено реєстрацію таких характеристик рухової діяльності стрибунів у висоту:

- вимір часу відштовхування;

- реєстрація вертикальної та горизонтальної складових зусилля при відштовхуванні;

- реєстрація сигналу про момент і тривалість електростимуляційного імпульсу.

Для реєстрації використано таку апаратуру:

а) екран монітора ІМ-789, на якому фіксувалися сигнали вертикальної і горизонтальної складових зусилля при відштовхуванні, їхні інтеграли й сигнал про момент і тривалість електростимуляційного імпульсу;

б) екран векторграфічного індикатора ВЕКС-01, де індикувалися сигнали, пропорційні вертикальній і горизонтальній складовим зусилля при відштовхуванні;

в) цифровий вольтметр Ф-203, на який індикувалися значення вертикальної та горизонтальної складових імпульсу сили;

г) реєстрацію часу опори було здійснено шляхом налаштування порогу спрацьовування одного з каналів блоку операційного реле аналогової обчислювальної машини на величину, близьку до нуля, що дозволяло фіксувати час від моменту постановки стрибуну штовхової ноги на платформу до моменту її зняття з точністю до 0,002 сек.

Показники індикаційного комплексу автоматично фотографувалися.

У створеному тренажерному комплексі здійснювалося автоматизоване (за допомогою АОМ) управління роботою реєструючої та вимірювальної апаратури, автоматизована обробка характеристик рухової діяльності спортсменів при виконанні вправи, автоматизоване керування подачею електростимуляційних імпульсів на м'язи спортсменів під час виконання спортивних рухів.

Робота комплексу апаратури проходила в такому порядку.

Сигнали з динамографічної тензоплатформи, пропорційні вертикальним і горизонтальним складовим зусилля, яке розвивається стрибуну при відштовхуванні, надходили на підсилювач УТ-4. Далі сигнали надходили на вхід аналогової обчислювальної машини, де після посилення вони інтегрувалися для одержання кривих зусиль, що розвиваються при відштовхуванні. При цьому спрацьовувала апаратура, яка реєструє дані. Потім сигнал вертикальної складової зусилля зв'язався із заданою програмною величиною, і, у випадку збігу, який фіксував досягнення спортсменом потрібного значення зусилля, АОМ запускала блок операційного реле для включення електростимулятора ЕСП-1, що активізувало потрібний (литковий) м'яз у фінальній фазі руху в стрибках у висоту. Для своєчасного включення всього вимірювального комплексу і

спостереження за ходом експерименту було застосовано пристрій промислового телебачення ПТУ-1-5 разом з короткохвильовим переговорним пристроєм «Віталка».

Об'єктом досліджень були висококваліфіковані стрибунни у висоту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Початок цієї частини роботи передбачав гіпотетичне припущення, що застосування додаткової активізації м'язів за допомогою електростимуляції під час виконання стрибка у висоту підвищить динамічні характеристики поштовху і внаслідок цього збільшиться результативність. Електростимуляції була піддана медіальна голівка литкового м'яза штовхової ноги. Вибір литкового м'яза зобумовлений, по-перше, його високою функціональною значимістю при здійсненні досліджуваного руху і, по-друге, суб'єктивними оцінками всіх стрибунів, що вказують на значне напруження цього м'яза в момент поштовху. Це узгоджується з думкою А.П. Стрижака [10] про те, що показником, який найбільш тісно корелює з результатом у стрибках у висоту, є показник сили, розвинутої м'язами гомілки. Тому саме цей м'яз було обрано об'єктом електростимуляції.

У доступній нам літературі ми не знайшли прикладів застосування електростимуляційних пристроїв для активізації м'язів при виконанні стрибка у висоту. Тому вибір режиму електростимуляції було проведено на основі автоексперименту. У цьому експерименті визначалася ефективність скорочення м'язів і оцінювалися супровідні больові відчуття при різних формах (від прямокутних до синусоїдальних), частотах (від 60 Гц до 800 Гц) і різній тривалості (від 1 мс до 5 мс) електричних подразнень. У результаті попередньо проведеного експерименту було обрано такий режим електростимуляції:

- 1) прямокутна форма імпульсів;
- 2) частота в межах від 50 до 100 Гц;
- 3) протягом 200 мс;
- 4) тривалість – 1-5 мс;
- 5) напругу електростимуляції було підібрано індивідуально.

При такому режимі відзначено максимальне скорочення м'яза при прямій його стимуляції та найменш болісні відчуття.

У табл. 1 представлено дані вертикальної складової зусилля при відштовхуванні у звичайних умовах, під час електростимуляції і після її закінчення. Вони засвідчують, що під час стимуляції в усіх спортсменів вертикальна складова зусилля збільшилася в середньому для групи на 5,3 %. Варто зазначити, що спостережені зміни, в основному припадають на фазу активного відштовхування.

Під час електростимуляції відбуваються зміни за таким показником, як горизонтальна складова зусилля. Однак ці зміни мають невисоку статистичну достовірність.

З трьох динамічних характеристик поштовху найбільша зміна в процентному відношенні під час використання додаткової активізації литкового м'язу відбувається за таким показником, як час відштовхування. Зменшення часу відштовхування в різних спортсменів коливається від 7,5 % до 16 %, у середньому в групі – на 14,1 %. Причому ці зміни мають виражений статистично достовірний характер (табл. 1).

Таблиця 1

*Зміна біомеханічних характеристик відштовхування й результату в стрибках у висоту при електростимуляції n=90*

Параметри		M	%	M ± m	γ	V	t	P
Вертикальна складова (відн. од.)	ВД	7,37	100	7,37 ± 0,1	0,37	5,02	-	-
	СТ	7,76	105,3	7,76 ± 0,1	0,36	4,46	2,78	< 0,01
	ЕП	7,71	104,6	7,71 ± 0,12	0,43	5,57	2,3	< 0,05
Горизонтальна складова (відн. од.)	ВД	3,60	100	3,60 ± 0,13	0,45	12,5	-	-
	СТ	3,96	110,0	3,96 ± 0,17	0,58	14,6	1,63	< 0,1
	ЕП	3,72	103,3	3,72 ± 0,15	0,52	13,9	0,7	< 0,5
Час опори (мс)	ВД	192	100	192 ± 1,93	6,62	2,9	-	-
	СТ	156	81,2	156 ± 1,28	4,41	2,2	13,91	< 0,001
	ЕП	174	90,6	174 ± 3,28	11,3	5,3	3,9	< 0,001
Результат (см)	ВД	197	100	197 ± 1,37	4,73	2,39	-	-
	СОЛ	203	103,5	203 ± 2,1	7,25	3,58	2,40	< 0,05
	ЕП	201	102,0	201 ± 1,81	6,29	3,12	1,9	< 0,05

ВД – вихідні дані;  
СТ – при електростимуляції;  
ЕП – ефект післядії.

Зміни динамічних характеристик під час електростимуляції сприяли збільшенню результативності у стрибках у середньому для групи на 3,5 % (табл. 1). Збільшення результатів у стрибках під час електростимуляції має статистично достовірний характер.

Позитивний вплив електростимуляції позначається не тільки під час його застосування, але й виявляє досить тривалий ефект післядії. Це виражається в тому, що після припинення електростимуляції ще в 5-7 спробах стрибків вертикальна і горизонтальна складові зусилля трохи вищі, ніж у звичайних умовах, а тривалість фази відштовхування значно коротша (табл. 1). Усі ці зміни, звичайно, позначаються на результатах стрибка і, як видно з табл. 1, у середньому в групі він зріс на 2 %.

**Висновок.** Таким чином, результати цих досліджень засвідчують, що метод електростимуляції може ефективно використовуватися в навчально-тренувальному процесі для розвитку рухових якостей і корекції техніки відштовхування у стрибках у висоту висококваліфікованих спортсменів.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем вдосконалення підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту.

#### Література

1. Ахметов Р.Ф. Сучасна система підготовки стрибунів у висоту високого класу: Навч. посібник. – Житомир, 2002. – 167 с.
2. Бобровник В.И., Бобровник С.И. Анализ современной техники и методики обучения прыжкам в высоту: Методические рекомендации. – К., 1992. – 45 с.
3. Бойко Е.С. Исследование возможностей интенсификации процесса подготовки высококвалифицированных метателей с использованием специальных технических средств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1978. – 32 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
6. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Прыжки в высоту. – К.: Здоров'я, 1985. – 143 с.
7. Коц Я.М. Тренировка мышечной силы методом электростимуляции. – Теория и практика физической культуры, 1971, № 4. – С. 66-73.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 583 с.
10. Стрижак А.П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – М., 1992. – 32 с.

Надійшла до редакції 18.02.2004р.

## **НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ МЕТАНЬ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ЕТАПІВ ВІКОВОГО РОЗВИТКУ РЕГУЛЯЦІЇ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ**

Бізін В.П., Чух А.М.

Військовий інститут внутрішніх військ МВС України

Анотація. У статті викладені основні питання навчання техніки легкоатлетичних метань на основі урахування особливостей розвитку регуляції рухів атлетів. Ключові слова: техніка легкоатлетичних метань, регуляція рухів.

Аннотация. Бизин В.П., Чух А.Н. Обучение технике легкоатлетических метаний на основе учета особенностей развития регуляции движений спортсменов. В статье изложены основные вопросы обучения технике легкоатлетических метаний на основе учета особенностей развития регуляции движений атлетов.

Ключевые слова: техника легкоатлетических метаний, регуляция движений.

Annotation. Bizin V.P., Chuh A.N. Learning to technique of field of throwings on the basis of the count of singularities of development of a regulation of locomotions of the sportsmen. It is established that process of development of regulation movements of sportsmen-throwers includes three specific stages, caused by natural development of organism and its adaptation to movement activity of specified nature.

Key words: technique of field throwing, movement regulation.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Досягнення високих результатів значною мірою обумовлено рівнем технічної майстерності спортсменів, який забезпечує ефективну реалізацію рухових якостей. Теорія побудови дій М.О.Бернштейна (2) та теорія функціональних систем П.К.Анохіна (1) дозволили розширити уявлення про систему рухових дій, їх склад та смисловий зміст. Ці теорії обумовлюють необхідність розробки методики навчання техніці легкоатлетичних метань з урахуванням закономірностей розвитку регуляції рухів на різних етапах багаторічного тренування.

Робота виконана за планом НДР Військового інституту внутрішніх військ МВС України.

**Метою даної роботи** є викладення раціональної методики навчання техніці легкоатлетичних метань на основі урахування особливостей розвитку регуляції рухів спортсменів на різних етапах багаторічного тренування.

#### **Результати дослідження.**

Результати багаторічних експериментальних досліджень дозволили виявити три етапи розвитку саморегуляції рухів легкоатлетів-метальників: 1-етап (12-14 років) - розвиток здібностей спортсменів до управління окремими елементами рухів; 2-й етап (15-17 років) - розвиток здібності до управління цілісними руховими діями; 3-й етап (17 років і старші) - розвиток здатності до управління швидкістю розгону снаряда на основі якої здійснюється адаптація техніки рухів відповідно до рівня фізичної підготовленості і умов тренувальної (змагальної) діяльності.

Виявлені закономірності розвитку саморегуляції рухів дозволили обґрунтувати методику навчання техніці легкоатлетичних метань на етапі початкової спортивної спеціалізації, яка включає такі основні завдання: а) ознайомити з технікою метань; б) навчити правильному триманню та випуску снаряда; в) навчити елементарній просторовій структурі метань на основі розвитку здібності управління суглобними кутами при відтворенні межових поз рухів у фінальній та попередній фазах; г) навчити елементарній динамічній структурі - розвиток здібності управління зусиллями, які забезпечують прискорення системи «метальник-снаряд» та біологів тіла; д) навчити елементарній часовій структурі - розвиток здатності керувати тривалістю окремих елементів та фаз рухів. На початковому етапі освоєння техніки легкоатлетичних метань використовувались модельні характеристики кваліфікованих спортсменів. У

процесі навчання руховим діям застосувалась термінова інформація, яка мала високу доступність в умовах «завантаженості» зорової сенсорної системи.

Рухові настанови при формуванні просторової структури метань були спрямовані на стійке відтворення головних поз у фінальній та попередніх фазах метань. У процесі засвоєння динамічної структури увага акцентувалась на правильній послідовності прискорення біологів тіла (знизу-вверх), а також зниженні гальмуючих дій опорних зусиль.

При навчанні ритмічної структури легкоатлетичних метань ми прагнули до зменшення тривалості пасивних фаз (безопорні положення) та збільшення активних (опорні положення, фінальне зусилля).

Результати проведених досліджень свідчать, що методика навчання техніці легкоатлетичних метань, заснована на цілеспрямованому розвитку здатності спортсменів до управління окремими елементами рухів із застосуванням термінової інформації, має більш високу ефективність, порівняно з традиційними підходами. Це відобразилось у швидкій стабілізації кінематичної та динамічної структури рухів, а також статистично достовірному збільшенню рівня результатів ( $P < 0,05$  - за 20 тренувальних занять). Перед усім, це обумовлено тим, що існуюча методика навчання не враховує закономірностей розвитку саморегуляції рухів юних спортсменів і будується за загальною схемою без чіткого обґрунтування послідовності засвоєння просторової, динамічної та часової структури дій.

У ході досліджень було встановлено, що ефективність навчання техніки фізичних вправ залежить від вірного визначення інтервалів відпочинку між спробами з урахуванням індивідуальних особливостей оперативної рухової пам'яті спортсменів та темпів відновлення спеціальної працездатності.

Методика навчання техніці легкоатлетичних метань, розроблена для етапу поглиблених занять спортом включала: а) навчання просторовій структурі цілісних рухових дій на основі розвитку здібності до управління траєкторією розгону снаряда; б) навчання динамічній структурі цілісних дій - розвиток здібності до управління зусиллями, які прикладаються до снаряда; в) навчання часовій структурі метань - розвиток здібності до управління тривалістю активних та пасивних фаз розгону снаряда.

На даному етапі підготовки модельні характеристики відсувались на другий план, і основна увага приділялась руховим установкам, спрямованим на збільшення шляху, зусиль та часу активного розгону

снаряда, а також наближення нахилу траєкторії в попередній та фінальній фазах до кута вильоту. Застосування звукової та зорової термінової інформації про параметри цілостної дії на протязі 12 тренувальних занять сприяло швидкому вдосконаленню техніки метань та підвищенню рівня спортивних результатів у атлетів 2-3 розрядів у середньому на 7,6 % ( $P < 0,05$ ).

Більшість тренерів на етапі поглибленого тренування основну увагу приділяє вдосконаленню різних елементів та фаз метань (стартовий розгін, «захват» снаряда, фінальне зусилля). Певною мірою це зумовлено тим, що при розробці модельних характеристик технічної підготовленості металників використовуються взагалі окремі параметри рухів.

Багато тренерів та фахівців під ритмом легкоатлетичних метань на етапі поглибленого тренування розуміють не співвідношення активних та пасивних фаз розгону снаряда, а співвідношення часу окремих елементів рухів, що характерно для етапу початкової спортивної підготовки.

Як свідчать результати наших досліджень фази активного та пасивного розгону снаряда не збігаються з початком і кінцем опорних положень та елементів метань, а залежать від динаміки зусиль, що прикладаються до снаряда.

Технічна підготовка дорослих металників на етапі спортивного вдосконалення значно відрізняється. Це зумовлено специфічними особливостями саморегуляції рухів спортсменів - здібністю до управління швидкістю розгону снаряда, на основі якої здійснюється адаптивна зміна техніки фізичних вправ відповідно з рівнем фізичної підготовленості та умовами тренувальної (змагальної) діяльності. Швидкість розгону снаряда у найбільш кваліфікованих металників виступає як системоутворюючий фактор оптимізації кінематичної та динамічної структури цілісних дій, що сприяє досягненню високих та стабільних результатів.

Виявлені особливості саморегуляції рухів дорослих кваліфікованих атлетів дозволили обґрунтувати методику технічної підготовки на етапі спортивного вдосконалення.

Спочатку металники освоювали здібність до управління швидкістю розгону снаряда в стандартних умовах тренування «сухого» сектору, що було обумовлено необхідністю оптимізації техніки рухів у відповідності з рівнем фізичної підготовленості, досягнутим наприкінці підготовчого періоду (накопичена адаптація). З цією метою використувувалась універсальна система реєстрації швидкості розгону снаряда,

розроблена на основі телевізійної та обчислювальної техніки, а також звуковий датчик повітряного тиску. Перехід до умов «слизького» сектору (термінова адаптація) здійснювався при зниженні варіативності спортивних результатів до 2,0 %.

Застосування термінової інформації про швидкість розгону снаряда на протязі 10 тренувальних занять сприяло швидкій оптимізації кінематичної та динамічної структури цілісної дії і підвищенню рівня спортивних результатів в умовах «сухого» сектора в середньому на 2,3 %, «слизького» сектора - на 4,1%.

Більшість тренерів на даному етапі основну увагу приділяють удосконаленню окремих елементів рухів, а також траєкторії і ритму метань, що є найбільш характерним для етапів початкової спортивної спеціалізації та поглибленого тренування.

Ефективність реалізації рухових настанов, направлених на «випрямування» швидкості розгону снаряда, значно знижується через відсутність технічних засобів термінової інформації. Крім того, деякі фахівці вважають, що максимальна швидкість снаряда повинна досягатися на момент його вильоту. Як свідчать результати наших досліджень з використанням спеціальної апаратури (електронний відмітчик, телевізійна та обчислювальна техніка), максимум швидкості в різних видах метань спостерігається за 30-35 мс до моменту вильоту снаряда, що пов'язано з переходом м'язів у неефективну робочу зону і гальмуванням біологів тіла. Одержані дані визначають необхідність внесення відповідних змін до рухових настанов тренерів.

У ході досліджень було встановлено, що темпи навчання техніки легкоатлетичних метань залежать від координаційної складності рухів та індивідуальних особливостей спортсменів.

Згідно з результатами досліджень рухові дії в легкоатлетичних метаннях треба розглядати як багаторівневі ієрархічні системи, інтеграція яких зумовлена вирішенням завдань все більшого смислового

змісту, що визначає необхідність цілеспрямованого розвитку саморегуляції рухів. Формування техніки метань супроводжується послідовною стабілізацією, спочатку, окремих елементів рухів, далі - цілісних дій, і, в кінцевому підсумку, спрямовано на оптимізацію кінематичної та динамічної структури відповідно з рівнем фізичної підготовленості та умовами змагальної діяльності.

**Висновки.** Таким чином, результати експериментальних досліджень підтвердили нашу гіпотезу про те, що цілеспрямований розвиток саморегуляції рухів легкоатлетів-метальників на всіх етапах багаторічного тренування з використанням нетрадиційних засобів дозволяє

значно підвищити рівень та стабільність спортивних результатів без збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження.

Розроблена наукова концепція має ряд переваг над існуючими, оскільки об'єднує в собі педагогічні, фізіологічні, біомеханічні та психологічні аспекти навчання руховим діям, а також забезпечує відповідність управляючих впливів етапам розвитку саморегуляції рухів.

Дану методику навчання складно-координаційним вправам на основі цілеспрямованого розвитку саморегуляції рухів можливо використовувати в більшості швидкодію-силових видів спорту з циклічною та ациклічною структурою рухів.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем навчання техніці легкоатлетичних метань на основі врахування етапів вікового розвитку регуляції рухів спортсменів.

Література

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.

Надійшла до редакції 14.02.2004р.

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ**

Білітюк С.А.

Луцький державний технічний університет

Анотація. В статті подаються річні темпи приросту довжини тіла у хлопчиків і ширини тазу у дівчаток, які займаються плаванням. Вплив індивідуальних можливостей у молодшому шкільному віці на спринтерську та стайерську роботу. Встановлено, що ефективність тривалого процесу юних плавців залежить від характеру і темпу розвитку морфологічних особливостей організму дітей.

Ключові слова: фізичний розвиток, динаміка, життєва ємність легень, динамометрія, плавання, спринтер, стайер.

Аннотация. Билитюк С.А. Особенности развития детей младшего школьного возраста, которые занимаются плаванием. В статье рассматриваются годовые темпы прироста длины тела у мальчиков и ширины таза у девочек, которые занимаются плаванием. Влияние индивидуальных возможностей в младшем возрасте к спринтерской и стайерской работе. Установлено, что эффективность тренировочного процесса юных пловцов зависит от характера и темпа развития морфологических особенностей организма детей.

Ключевые слова: физическое развитие, динамика, жизненный объем легких, динамометрия, плавание, спринтер, стайер.

Annotation. Bilituk S.A. The singularities of development of children of low school age, which one are engaged in float. In the article the year's rates of increase length of boys and width pelvis in the girls that to be occupied with swimming are examined. The influence of the individual possibilities in the young school age to sprinter and

stayer work. Installed that effecton of the training of process young swimmers depend on character and rate of progress of the organism children.

Key words: physical development, dynamics, capacity of life, swimming, sprinter, stayer and dynamometry.

**Постановка проблеми.** Дитячий спорт є значним фактором загального розвитку організму і зміцнення здоров'я дітей. Емпіричний підхід до спортивної діяльності передбачає використання засобів, методів і режиму тренувального навантаження. Закономірності вікової фізіології, особливості психологічних механізмів та об'єктивних чинників відображають фізичний і функціональний розвиток організму на різних вікових етапах. У зв'язку з цим велике значення мають дані про впливовість систематичного тренування на стан функціональних систем організму. При оцінці різноманітних проявів дії тренування в плаванні, враховують характер і темпи розвитку морфологічних і функціональних змін в організмі, що вказує на пристосування організму дітей до навантажень у плаванні. Це пояснюється тим, що процес вікового розвитку у юних плавців переплітається із змінами, які виникають в результаті тренування. Комплексне дослідження впливу тренування на організм юних плавців має важливе значення не лише для оцінки ефективності системи фізичної підготовки, але і для вирішення різноманітних питань, які пов'язані із спортивним відбором і спортивною орієнтацією (за стилями плавання). Систематичні спостереження у ДЮСШ-плавання (м. Луцьк) дали можливість у навчально-тренувальному процесі виділити темпи розвитку морфологічних і функціональних змін та виявити ранню спортивну спеціалізацію за особливостями структури і форми тіла.

Робота виконана за планом НДР Луцького державного технічного університету.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізуючи вид спорту, об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень, ми виділяємо ступінь їх впливу на рівень і динаміку фізичного розвитку. Однак зміни показників фізичного розвитку юних плавців завжди повинні оцінюватися з урахуванням закономірностей вікового і статевого розвитку з якими вони тісно пов'язані. Отже, при оцінці результативності підготовки юних плавців в кожному випадку необхідно приймати до уваги індивідуальні особливості процесів біологічного дозрівання і властивостей організму.

Науковими дослідженнями А.І. Бурханова [1], Є.Є. Вовк [2], Є.Є. Закоłodної [3] встановлено, що різні темпи процесів статевого дозрі-

вання обумовлюються суттєвими індивідуальними відмінностями у фізичному розвитку щодо паспортного віку. На основі аналізу стану статевого дозрівання ці періоди діляться на три основні фази: передпубертатний, пубертатний і після-пубертатний. Відомо, що у дітей в різні вікові періоди паспортний вік не завжди співпадає з біологічним. Таким чином, спостерігаються часові відхилення, які можуть виражатися в прискореному чи уповільненому статевому дозріванні. Отже, швидке статеве дозрівання створює лише перехідну перевагу в юнацькому віці, яке може в подальшій спортивній діяльності не зберегтися і привести до відсіву із висококваліфікованих плавців. При цьому нерідко діти з уповільненим темпом статевого дозрівання помилково розглядаються як не перспективними у відношенні до спортивного удосконалення. Практичний досвід показує, що для більшості спортсменів високої кваліфікації характерним є нормальний (середній), чи пізній час статевого дозрівання.

Наведені дані про фізіологічний розвиток юних плавців та взаємозв'язок з віковим статевим розвитком має важливе значення у виборі спеціалізації в плаванні. Це необхідно для обґрунтованого спортивного відбору дітей і правильної оцінки ефективності застосованих засобів і методів підготовки юних плавців при індивідуальних особливостей їх організму.

**Мета** дослідження полягала у вивченні фізичного розвитку дітей, які займаються плаванням на початковому етапі навчання в ДЮСШ.

**Виклад основного матеріалу.** Отримані дані [4] свідчать, що у підлітків, які займаються плаванням довжина тіла на 2 роки випереджує однолітків. Різниця в швидкості фізичного розвитку між окремими дітьми одного і того ж віку може досягати 4 роки. Це підтверджують дані Луцької ДЮСШ – плавання (рис. 1, 2).

Із наведеного видно, що для управління процесом підготовки юних спортсменів практичне значення має врахування не кількості років, а біологічний вік дитини, де статеве дозрівання розглядається, як показники перших проявів біологічного віку за рахунок виявлення величин, які характеризують прискорений темп розвитку, або відставання.

Показники річного темпу приросту довжини тіла (рис. 1) у хлопчиків які мають прискорений розвиток спостерігається у семирічному віці (11,01 см), середній період розвитку відповідає 8 років (9,5 см) і уповільненому 8,8 см у 10 років. У дівчатках темпи приросту ширини тазу у відсотках (рис. 2) мають такі показники: прискорений 33,5 у семирічному віці, середній 23,9 у вісім років, уповільнений у 9 і 10 років

(17,6 - 18,5). Таким чином, значне прискорення показників відбувається у віці 7 років, як у хлопчиків так і у дівчаток. Спостереження за темпами розвитку морфологічних змін дозволяє уточнити перспективи досягнення високих спортивних результатів у вибраному виді плавання.

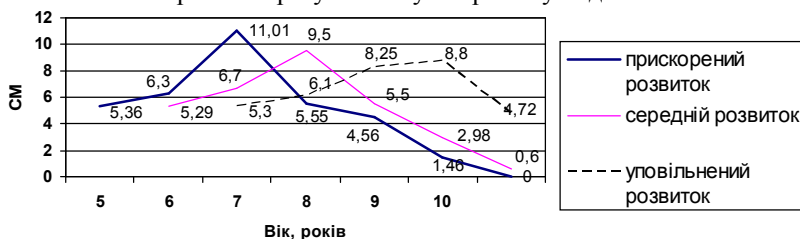


Рис. 1. Річні темпи приросту довжини тіла (см) у хлопчиків.

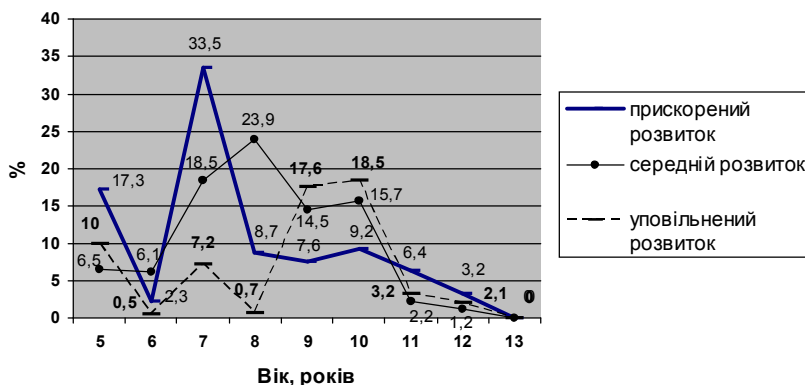


Рис. 2. Річні темпи приросту ширини тазу (%) у дівчаток.

Потрібно відмітити, що індивідуальні можливості кожного спортсмена відіграють важливе значення у досягненні високих показників. Вибрана спеціалізація виду плавання обумовлюється вимогами, які визначаються для кожного спортсмена індивідуально: характер виконання фізичного навантаження; подолання коротких і довгих дистанцій; стилі плавання; вимоги тіло-будови юних плавців.

Вивчаючи спортивні результати всіх 326 дітей 7-10 років і враховуючи їхні досягнення за протоколами змагань 2000-2003 рр., ми аналізували плавців, які плавають на короткі і довгі дистанції. Виявлена різниця показників фізичного розвитку (табл. 1.): у хлопчиків і дівчаток, які краще плавають кролем на грудях на дистанції 100 і 200 м спостерігається високий рівень фізичного розвитку: довжина тілі з семи до десяти років у хлопчиків становить від 130-139 до 143-152 см. Дівчаток - від

127-134 до 142-153 см, окружність грудної клітки (см) у хлопчиків відповідає від 66,9-75,3 до 72,1-77,7, життєва ємність легенів (см<sup>3</sup>) від 1164-1824 до 1758-2338, динамометрія правої руки (кг) 9,7-11,6 до 17,8-20,7. Отже, серед плавців цієї спеціалізації значно частіше зустрічаються діти з прискореним темпом статевого дозрівання.

Із збільшенням довжини дистанції від 800-1500 м зв'язок між швидкістю плавання та показниками довжини тіла, окружності грудної клітки в стані спокою, життєвої ємності легенів зменшується. У хлопчиків ці показники становлять: довжина тіла від 119-129 см до 132-142 см, дівчаток від 118-126 см до 131-141 см, окружність грудної клітки в стані спокою від 56,1-64,0 см до 60,2-69,2 см, життєва ємність легенів від 1054-1526 см<sup>3</sup> до 1314-1842 см<sup>3</sup>, динамометрія правої руки від 6,2-9,5 кг до 12,7-17,4 кг (табл. 1).

Таблиця 1.

*Вікова оцінка динаміки фізичного розвитку в залежності від коротких дистанцій до довгих*

Вік	Показники	Статус	Рівень фізичного розвитку		
			Низький min /max	Середній min /max	Високий min /max
7	Довжина тіла (см)	X	109-118	119-129	130-139
		Д	110-117	118-126	127-134
	ОГК (см) в стані спокою	X	47,3-55,7	56,6-65,9	66,9-75,3
		Д	48,3-55,1	56,1-64,0	64,9-71,7
	ЖЄЛ (см <sup>3</sup> )	X	504-1098	1164-1824	1890-2484
		Д	582-995	1054-1526	1585-1998
Динамометрія правої руки (кг)	X	6,3-7,8	8,3-11,2	11,4-13,2	
	Д	4,0-6,0	6,2-9,5	9,7-11,6	
8	Довжина тіла (см)	X	112-121	122-132	133-142
		Д	114-123	125-135	134-145
	ОГК (см) в стані спокою	X	53,2-55,4	56,0-61,8	62,3-67,6
		Д	49,6-56,7	57,5-64,6	66,2-73,3
	ЖЄЛ (см <sup>3</sup> )	X	694-1171	1224-1754	1807-2284
		Д	423-911	972-1648	1704-2253
Динамометрія правої руки (кг)	X	6,3-8,2	8,5-12,2	12,4-14,5	
	Д	5,5-7,1	7,3-10,9	11,1-12,8	
9	Довжина тіла (см)	X	117-126	127-137	138-147
		Д	117-126	127-137	138-147
	ОГК (см) в стані спокою	X	55,3-61,1	61,7-68,1	68,8-74,5
		Д	53,6-59,2	59,9-66,2	66,8-71,8
	ЖЄЛ (см <sup>3</sup> )	X	736-1383	1456-2186	2259-2916
		Д	823-1237	1233-1743	1789-2157
Динамометрія правої руки (кг)	X	7,2-12,6	13,1-15,5	15,9-18,8	
	Д	7,0-9,0	9,3-12,7	13,0-15,0	
10	Довжина тіла (см)	X	122-131	132-142	143-152
		Д	123-130	131-141	142-153
	ОГК (см) в стані спокою	X	58,7-64,4	65,0-71,4	72,1-77,7
		Д	53,0-59,3	60,2-69,2	70,1-80,0
	ЖЄЛ (см <sup>3</sup> )	X	1178-1700	1758-2338	2396-2918
		Д	978-1266	1314-1842	1890-2418
Динамометрія правої руки (кг)	X	9,6-12,7	13,1-18,0	18,4-21,4	
	Д	9,1-12,3	12,7-17,4	17,8-20,7	

Отже, юні плавці, які плавають довгі дистанції кролем на грудах мають середній рівень фізичного розвитку. Характерною особливістю кролістів стаєрів є пізні біологічне дозрівання.

Діти, які мають низький рівень фізичного розвитку відстають у статевому дозріванні, мають невисокий рівень розвитку сили, як правило вони не систематично займаються фізичними вправами, у них спостерігається низький рівень мотивації до плавання. Отже, дітям потрібно більше приділяти увагу розвитку швидкоісно - силових та анаеробних якостям.

**Висновки.** отримані показники між спринтерами і стайерами вказують на істотну різницю, що обумовлює спортивний відбір, щодо довжини дистанції і способу плавання, та індивідуальних особливостей дитячого організму. В результаті дослідження встановлено, що ефективність тренувального процесу юних плавців залежить від характеру і темпу розвитку морфологічних особливостей організму дітей та змін, які пов'язані з пристосуванням до навантажень у плаванні.

**Перспективи подальших досліджень.** Вивчення можливостей фізичного розвитку плавців на середні дистанції.

Література

1. Бурханов А.И. Физическое развитие школьников в процессе занятий плаванием // Теория и практика физ. Культуры, 1990. - № 9. – С.24 – 26.
2. Вовк Е.Е. Нормативная оценка физического и функционального развития пловцов-юношей 11-16 лет с различным темпом полового созревания: Автореф. дис. ... пед. наук. – М., 1994. – 23 с.
3. Заколотная Е.Е. Особенности специальной силовой подготовки юных пловчих 12-16 лет различных соматотипов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Мн., 1996. – 19 с.
4. Мотылянская Р.Е., Набатникова М.Я., Стогова Л.И. Плавание - спорт юных. «Физкультура и спорт». Москва, 1976. – С. – 190.

Надійшла до редакції 17.02.2004р.

## **ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ У ЧОТИРИРІЧНОМУ ОЛІМПІЙСЬКОМУ ЦИКЛІ**

Бобровник В.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статі подане нове рішення проблеми формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у чотирирічному олімпійському циклі.

Ключові слова: чотирирічний олімпійський цикл, динаміка спортивних результатів, функціональний стан вестибуломоторної системи, швидкоісно-силова підготовка.

Аннотация. Бобровник В.И. Формирования технического мастерства легкоатле-

тов-прыгунов в четырехлетнем олимпийском цикле. В статье представлено новое решение проблемы формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов в четырехлетнем олимпийском цикле.

Ключевые слова: четырехлетний олимпийский цикл, динамика спортивных результатов, функциональное состояние вестибуломоторной системы, скоростно-силовая подготовленность.

Annotation. Bobrovnik V.I. Shapings of engineering skill of athletes in a four-years Olympic cycle. The article deals with new solving of problem in the formation of athletes-jumpers' technical skill during the 4-year Olympic cycle.

Key words: the 4-year Olympic cycle, dynamics of sports results, functional state of vestibular-motor system, speed-and-strength preparation.

**Постановка проблеми.** На початку XXI ст. особливої значущості олімпійський спорт набуває як потужний фактор стабілізації міжнародної політики. Участь в Іграх Олімпіад для України варто розглядати як реалізацію однієї з найважливіших складових її загальної соціальної політики, що нині розглядається світовою громадськістю не тільки як особисте досягнення конкретного атлета, а насамперед, як результат вірно обраної соціальної політики тієї держави, котру він представляє [4]. Тому особливою є проблема підготовки тих спортсменів високої кваліфікації в чотирирічних олімпійських циклах, які могли б гідно представляти країну на Іграх Олімпіад. У зв'язку з цим актуальними є завдання наукового обґрунтування формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у чотирирічних олімпійських циклах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Організаційно-методичне виділення чотирирічних олімпійських циклів у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації викликано необхідністю організації планомірної підготовки до Ігор Олімпіад [2–5]. Проблемам підготовки спортсменів високої кваліфікації у чотирирічних олімпійських циклах присвячені фундаментальні праці [1, 3]. Розглянуто передумови раціональної побудови процесу спортивної підготовки, питання управління процесом адаптації спортсменів до тренувальних навантажень, принципи організації підготовки спортсменів у чотирирічних олімпійських циклах і ін.

У легкоатлетичних змагальних стрибках проблема формування технічної майстерності в чотирирічному олімпійському циклі недостатньо вивчена, що вимагає глибокого проникнення у суть виникаючих питань та їхнього системного осмислення.

Дослідження виконане згідно з планом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України за темою: «Удосконалення технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у процесі багаторічної підготовки.»

**Мета.** Удосконалення технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у чотирирічному олімпійському циклі.

**Методи й організація досліджень:** аналіз науково-методичної літератури; стабілографія; тензодинамометрія; педагогічний експеримент.

Організація педагогічного експерименту представлена на рисунку.

**Результати дослідження.** Встановлено, що на першому етапі педагогічного експерименту (1997 р.) спортивні результати контрольних та експериментальних груп статистично не відрізнялися (при  $p < 0,05$ ).

На другому етапі педагогічного експерименту (1998 р.) динаміка спортивних результатів експериментальних груп мала висхідний характер, хоча в більшості стрибкових дисциплін розходження статистично недостовірні, окрім стрибків у довжину (3,88 %) і потрійного (3,19 %) у жінок при  $p < 0,05$ .

На третьому етапі педагогічного експерименту (1999 р.) динаміка спортивних результатів експериментальних груп мала яскраво виражений висхідний характер у стрибку у висоту у жінок 4,57 %, у стрибку з жердиною у чоловіків 6,11 % та жінок 8,19 %, у стрибку в довжину у чоловіків 3,64 % і у потрійному стрибку у жінок 2,95 % при  $p < 0,05$ .

На заключному етапі експерименту (2000 р.) спортивні результати легкоатлетів-стрибунів експериментальних груп значно зросли порівняно з контрольними, приріст у різних стрибкових дисциплінах при ( $p < 0,05$ ) був таким:

- стрибок у висоту: чоловіки – 5,31 %, жінки – 5,11 %;
- стрибок з жердиною: чоловіки – 6,86 %, жінки – 10,29 %;
- стрибок у довжину: чоловіки – 5,91 %, жінки – 4,80 %;
- потрійний стрибок: чоловіки – 1,96 %, жінки – 5,39 %.

На заключному етапі педагогічного експерименту найбільше зростання спортивних результатів легкоатлетів-стрибунів експериментальних груп порівняно з вихідними рівнями спостерігалось у стрибках з жердиною – на 10,29 % (жінки), 9,22 % – (чоловіки), у висоту – на 7,56 % (жінки) та у довжину – на 7,03 % (жінки). При цьому спортивні результати у контрольних групах знизилися у стрибках у висоту – на 0,96 % (чоловіки); у довжину – на 1,81 % (чоловіки), з жердиною – на 2,86 % (жінки); у потрійному – на 0,98 % (жінки) і незначно збільшилися у стрибках з жердиною – на 1,39 % (чоловіки), у потрійному – на 0,62 % (чоловіки); у висоту – на 0,57 % (жінки) та довжину – на 1,46 % (жінки).

Зростання спортивних результатів супроводжувалося поліпшенням стану вестибуломоторної системи та швидкісно-силової підготов-

леності легкоатлетів стрибунів.

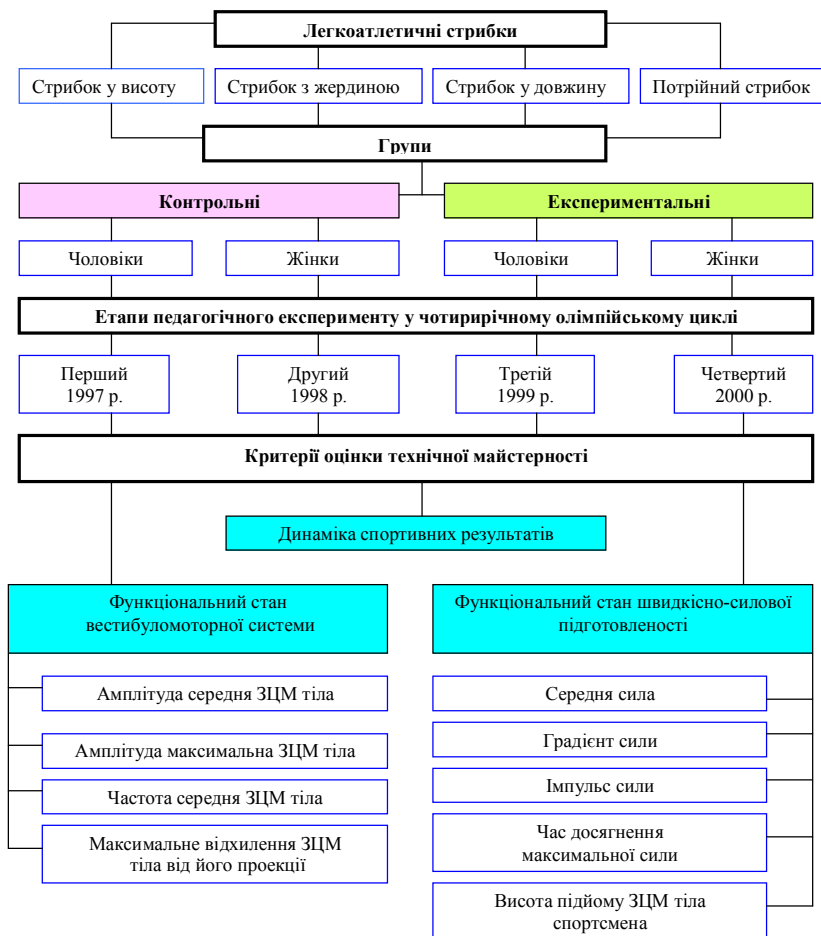


Рис. 1. Організація педагогічного експерименту легкоатлетів-стрибунів у чотирирічному олімпійському циклі підготовки

Наприкінці педагогічного експерименту приріст основних характеристик функціонального стану вестибуломоторної системи експериментальної групи порівняно з контрольною становив: стрибок у висоту у чоловіків –  $A_{\text{cp}} = 18,94\%$ ;  $F_{\text{cp}} = 40,91\%$ ;  $A_{\text{макс}} = 20,35\%$ ; Макс. від. ЗЦМ тіла від його проекції –  $22,45\%$ , у жінок – ( $A_{\text{cp}} = 13,07\%$ ;  $F_{\text{cp}} = 25,62\%$ ;  $A_{\text{макс}} = 20,99\%$ ; Макс. від. ЗЦМ тіла від його проекції –  $22,23\%$ ); стрибок у довжину у чоловіків –  $A_{\text{cp}} = 25,03\%$ ;  $F_{\text{cp}} = 36,77\%$ ;

$A_{\text{макс}}$  – 20,33 %; Макс. від. ЗЦМ – 21,93 %, у жінок –  $A_{\text{сп}}$  – 18,87 %;  $F_{\text{сп}}$  – 19,36 %;  $A_{\text{макс}}$  – 11,86 %; від. ЗЦМ тіла – 20,49; потрійний стрибок у чоловіків –  $A_{\text{сп}}$  – 24,16 %;  $F_{\text{сп}}$  – 14,19 %;  $A_{\text{макс}}$  – 15,55 %; Макс. від. ЗЦМ тіла – 16,05 %, у жінок –  $A_{\text{сп}}$  – 19,95 %;  $F_{\text{сп}}$  – 53,28 %;  $A_{\text{макс}}$  – 16,60 %; Макс. від. ЗЦМ тіла – 21,67 %; стрибок з жердиною у чоловіків –  $A_{\text{порівн}}$  – 23,71 %;  $F_{\text{сп}}$  – 52,85 %;  $A_{\text{макс}}$  – 9,95 %; Макс. від. ЗЦМ тіла – 19,16 %, у жінок –  $A_{\text{сп}}$  – 35,53 %;  $F_{\text{сп}}$  – 16,14 %;  $A_{\text{макс}}$  – 23,32 %; Макс. від. ЗЦМ тіла – 31,61 %. Розходження між контрольними й експериментальними групами статистично достовірні ( $p < 0,05$ ).

Результати дослідження швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів контрольної та експериментальної груп, отримані за допомогою електротензодинамометрії, свідчать про значне її поліпшення у спортсменів експериментальної групи наприкінці експерименту. Розходження між групами статистично достовірні ( $p < 0,05$ ). Приріст характеристик швидкісно-силової підготовленості у спортсменів експериментальних груп порівняно з контрольними групами склав: стрибок у висоту у чоловіків –  $F_{\text{макс}}$  – 20,18 %, GRAD – 15,00 %, I – 24,39 %, T – 15,63 %,  $H_{\text{макс}}$  – 12,50 %, у жінок –  $F_{\text{макс}}$  – 21,26 %, GRAD – 22,46 %, I – 17,24 %, T – 16,67 %,  $H_{\text{макс}}$  – 15,49 %; стрибок у довжину у чоловіків –  $F_{\text{макс}}$  – 26,31 %, GRAD – 28,68 %, I – 22,25 %, T – 21,62 %,  $H_{\text{макс}}$  – 17,53 %, у жінок –  $F_{\text{макс}}$  – 21,74 %, GRAD – 11,28 %, I – 19,36 %, T – 17,86 %,  $H_{\text{макс}}$  – 17,65 %; потрійний стрибок у чоловіків –  $F_{\text{макс}}$  – 22,02 %, GRAD – 13,36 %, I – 24,73 %, T – 14,29 %,  $H_{\text{макс}}$  – 9,68 %, у жінок –  $F_{\text{макс}}$  – 21,68 %, GRAD – 15,39 %, I – 37,57 %, T – 25,00 %,  $H_{\text{макс}}$  – 18,92 %; стрибок із жердиною у чоловіків –  $F_{\text{макс}}$  – 23,82 %, GRAD – 12,63 %, I – 14,00 %, T – 11,11 %,  $H_{\text{макс}}$  – 3,09 %, у жінок –  $F_{\text{макс}}$  – 18,48 %, GRAD – 12,05 %, I – 20,24 %, T – 8,20 %,  $H_{\text{макс}}$  – 11,43 %.

У результаті дослідження встановлено, що організаційно-методична концепція розподілу тренувальних навантажень у різні роки олімпійського циклу має бути спрямована на ефективне забезпечення виступів на Іграх Олімпіад. Для цього побудова підготовки в чотирирічному олімпійському циклі здійснюється так, що кожний наступний рік підготовки відрізняється від попереднього не тільки більш високим сумарним навантаженням, але і підвищенням його специфічності — спеціальної підготовки в загальному обсязі роботи.

У перший рік олімпійського циклу у чоловіків та жінок відбувається освоєння обсягів засобів – 10 % загального обсягу засобів, застосовуваних у річному циклі підготовки, спрямовані на перетворення рухового потенціалу в заданий спортивний результат. На цьому етапі підготовки значне місце приділяється тренувальним засобам для підви-

шення фізичної підготовленості легкоатлетів-стрибунів – 70 % у чоловіків, 75 % у жінок, котрі добираються відповідно до розроблених біомеханічних моделей, що забезпечують досягнення заданих спортивних результатів. Основу цієї групи засобів складають фізичні вправи, що сприяють насамперед підвищенню потужності, швидкості, енергії рухів тіла спортсмена тощо. Удосконаленню технічної майстерності у чоловіків відносно 20 % загального обсягу, а у жінок – 15 %.

На другому етапі олімпійського циклу у загальному обсязі навантаження збільшується частка вправ, спрямованих на перетворення рухового потенціалу в заданий спортивний результат (25 % – чоловіки; 20 % – жінки), за рахунок вправ для підвищення функціонального стану вестибуломоторної системи, адекватних з основними змагальними вправами, що вимагають від спортсмена максимального прояву спритності, координації рухів, просторової орієнтації. Підвищується інтенсивність їх виконання і координаційна складність. Збільшується частка засобів, спрямованих на удосконалювання техніки змагальних вправ (25 % – чоловіки і 20 % – жінки), зростає їхня інтенсивність. Відбувається поширення змагальної практики та моделювання майбутніх змагань в умовах тренувальної діяльності.

Продовжується робота, пов'язана з підвищенням рівня спеціальної фізичної підготовленості, обсяг котрої знижується порівняно з попереднім роком до 50 % у чоловіків та 60 % – у жінок, однак зростає специфічність, застосовуваних тренувальних засобів, їхня інтенсивність, відповідно до запланованих спортивних результатів. Збільшується обсяг основних засобів тренування для поштовхової ноги, відносно махової.

На третьому етапі олімпійського циклу продовжується збільшення обсягів тренувальних засобів, спрямованих на перетворення рухового потенціалу легкоатлетів-стрибунів у заданий спортивний результат у чоловіків до 45 % і у жінок 30 % від загального обсягу роботи в річному циклі підготовки. Використовуються режими роботи, що відповідають вимогам досягнення необхідних модельних характеристик змагальної діяльності. Збільшується у загальному обсязі частка змагальних вправ до 30 % у чоловіків і 35 % – у жінок. Відбувається зміна характеру тренувальних засобів та методів фізичної підготовки, пов'язаних з досягненням спортсменом відповідного рівня основних сторін підготовленості. Знижується обсяг засобів, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості, у чоловіків до 25 % , а у жінок – до 35 % та стабілізується обсяг роботи для махової ноги, особливо у потрібному стрибку, що пов'язане зі специфікою стрибкової дисципліни.

На четвертому етапі олімпійського циклу відбувається оптимізація обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень з метою досягнення модельних характеристик змагальної діяльності у головних змаганнях сезону. Раціональне співвідношення роботи різної переважної спрямованості у чоловіків та жінок таке: перетворення рухового потенціалу в заданий спортивний результат – 60 %; удосконалення техніки рухів – 25 %; підвищення фізичної підготовленості – 15 %. Знижується обсяг тренувальних засобів для махової ноги. Тренувальна робота максимально наближена до змагальної діяльності.

### **Висновки**

1. Ефективність обраного напрямку формування технічної майстерності змагальної діяльності підтверджена результатами проведеного педагогічного експерименту в чотирирічному олімпійському циклі підготовки.

Спортивні результати легкоатлетів-стрибунів експериментальних груп на заключному етапі експерименту значно зросли порівняно зі спортсменами контрольних груп, приріст спортивних результатів становив (при  $p < 0,05$ ):

- стрибок у висоту: чоловіки – 5,31 %, жінки – 5,11 %;
- стрибок із шостою: чоловіки – 6,86 %, жінки – 10,29 %;
- стрибок у довжину: чоловіки – 5,91 %, жінки – 4,80 %;
- потрійний стрибок: чоловіки – 1,96 %, жінки – 5,39 %.

2. Проведеними дослідженнями показано, що ріст спортивних результатів, супроводжувався поліпшенням стану вестибуломоторної системи і швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів-стрибунів (при  $p < 0,05$ ).

3. Ефективність формування технічної майстерності кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів в олімпійському циклі підготовки передбачає орієнтацію на задані спортивні результати на Іграх Олімпіад, що здійснюється на основі об'єктивних критеріїв біомеханічних моделей рухових дій і залежить від специфіки стрибкової дисципліни, статевих та індивідуальних особливостей змагальної діяльності легкоатлетів-стрибунів, закономірностей формування функціонального стану вестибуломоторної, нервово-м'язової систем, швидкісно-силової підготовленості, раціонального співвідношення тренувальної роботи для поштовхової та махової ноги і визначається адекватним вибором тренувальних засобів та їх співвідношенням у чотирирічному олімпійському циклі для досягнення найвищих спортивних результатів у головних змаганнях чотирьохліття.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку

вивчення інших проблем формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у чогирирічному олімпійському циклі.

Література

1. Дрюков В.А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. – К. Наук. світ, 2002. – 240 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние // Наука в олимпийском спорте: Специальный выпуск. – 1999. – С. 3–32.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Платонов В.Н. Перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки в свете уроков Игр XXVII Олимпиады// Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №2. – С.5–13.
5. Стрижак А.П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК. – 1992. – 32 с.

Надійшла до редакції 18.02.2004р.

## **ПОШУК ШЛЯХІВ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

Борейко М.М.

Тернопільська академія народного господарства

Анотація. В статті розкриваються причини незадовільного стану фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів освіти економічного профілю. На основі отриманих даних автор вказує на шляхи оптимізації фізичного виховання студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість.

Аннотация. Борейко М.М. Поиск путей улучшения состояния физического воспитания студентов высших учебных заведений экономического направления. В статье раскрываются вопросы неудовлетворительного состояния физической подготовленности студентов высших учебных заведений экономического направления. На основании полученных данных автор показывает пути оптимизации физического воспитания студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Annotation. Boreyko M.M. Searching of pathes of enriching of a state of physical training of the students of higher educational establishments of an economical direction. The reasons of unsatisfactory condition of the students' physical readiness of the higher educational establishments for economic specialties are being investigated in the article. The author indicates the ways of optimization of the students' physical training.

Keywords: students, physical training, physical readiness.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публі-**

**кацій.** Проблема фізкультурної освіти в вищих закладах освіти такі ж самі, як і системи освіти в цілому. Незважаючи на те, що система освіти вищої школи почала зазнавати серйозних змін, на стані фізичного виховання це не відобразилось. Назріло питання щодо удосконалення фізичної підготовки спеціалістів. Пристосованість до високих міжнародних норм вимагає від спеціаліста не тільки високий рівень фахової підготовки, але й належний рівень знань, вмінь та навичок в галузі фізичної культури.

Вимоги до сьогоденішнього спеціаліста заставляють шукати нові шляхи удосконалення системи фізичного виховання, оновлювати зміст, форми і методи навчання у вищій школі. Зростання вимог до фахівців економічної галузі, складність навчального процесу призвело до збільшення навчального навантаження студентів і зменшення їх рухової активності [2,3].

Як показують наукові огляди, фізичне виховання студентів практично відсунуте на другий план, а рівень фізичної підготовленості оцінюється в 70% як незадовільний. Впровадження Міністерством освіти і науки нових навчальних програм у вищі навчальні заклади, вдосконалення їх, не дає очікуваного результату [1,2,3,4].

Серед причин, що негативно впливають на процес фізичного виховання, науковці називають: відсутність знань про власний рівень фізичної підготовленості, невизначені критерії ефективності фізкультурно-оздоровчих занять, невміння регулювати фізичне навантаження [5,6,7].

Лисюк С., Іванов О., Потапова О. досліджуючи рівень фізичної підготовленості студентів вищих закладів освіти визначили, що він є незадовільним. Одним із шляхів виправлення даного становища вони вважають зміну тривалості занять. На їх думку, раціональніше проводити заняття 3 рази в тиждень по 60 хв, ніж 2 рази по 90 хв, оскільки студенти, враховуючи їх рівень фізичної підготовки, так довго працювати на занятті не готові. До того ж тривалі заняття справляють негативний емоційний ефект [4].

Як один із факторів негативного відношення до фізичного виховання є неграмотність студентів з теоретичних основ фізичного виховання. Основою формування теоретичних знань з фізичної культури, які є необхідною складовою фізкультурної освіти – є „способи діяльності”, тобто рухові вміння та навички, за рахунок яких виконуються різноманітні фізичні вправи [5,6,7].

Фізкультурна освіта повинна забезпечувати студентів знаннями як берегти здоров'я, раціонального харчування, загартування, науково-

методичних основ фізичної культури. У новому підході ми повинні відмовитись від погони за формальною масовістю фізкультурного руху до конкретної оздоровчої роботи, залучення студентів до здорового способу життя.

Таким чином, аналіз фахової літератури показав, що рівень фізичної підготовленості студентів є досить низьким і має тенденцію до погіршення. Виникає необхідність пошуку нових ефективних методів і засобів фізичної культури для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Робота виконана за планом НДР Тернопільської академії народного господарства.

**Мета** – визначити ефективні шляхи удосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.

Завдання дослідження:

1. Вивчити ставлення студентів до фізичного виховання, до власної фізичної підготовленості.
2. Вивчити особливості фізичної підготовленості студентів інституту фінансів, інституту продовольчого бізнесу, інституту комп'ютерних інформаційних технологій Тернопільської Академії народного господарства.

**Методи дослідження:** соціологічне опитування, інтерв'ювання, аналіз фахової літератури, вивчення матеріалів конференції, статей в мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** В дослідженні прийняли участь 158 студентів інституту фінансів, інституту продовольчого бізнесу та інституту комп'ютерних інформаційних технологій. Результати анкетування першокурсників Тернопільської Академії народного господарства показали, що 70% дівчат та 64% юнаків розглядають фізичне виховання як ефективний засіб всебічного розвитку особистості. Стільки ж опитаних вважають, що фізична культура є життєво необхідною потребою. 64% дівчат і 53% юнаків бажають мати одне заняття фізичного виховання в тиждень. 36% дівчат і 47% юнаків бажають мати 2 і більше занять, але за меншою тривалістю. На запитання про добову рухову активність 49% юнаків і 52% дівчат відповіли, що не витрачають на це жодної хвилини, крім занять фізичним вихованням. 67% дівчат і 49% юнаків задоволені організацією фізичного виховання, але, разом з тим, хотіли б мати при цьому кращі умови для занять. Серед найбільш популярних видів спорту у студентів вважаються: у юнаків – футбол, баскетбол, атлетична гімнастика; у дівчат – аеробіка, баскетбол та легка атлетика. На запитання про рівень фізичної підготовленості, 65% юнаків та 76% дівчат вважають

його добрим, 26% юнаків та 20% дівчат – незадовільним. Разом з тим, тестування з фізичної підготовленості першокурсників показав, що 70% дівчат та 60% юнаків мають незадовільну фізичну підготовленість.

Низький інтерес до самостійних занять фізичним вихованням, невмінням правильно оцінити свої фізичні можливості, на нашу думку, пояснюється недостатнім рівнем знань в галузі фізичної культури. Серед причин такого стану слід виділити недостатню пропаганду здорового способу життя, відсутність науково-методичних рекомендацій.

Для визначення динаміки змін фізичної підготовленості студентів першого курсу інституту фінансів, інституту продовольчого бізнесу, інституту комп'ютерних інформаційних технологій під впливом занять фізичним вихованням було проведено тестування. В програму тестування входили: біг 100м (швидкість), біг 1000м (витривалість), підтягування, стрибок у довжину з місця, піднімання в сід за 1хв (сила). Перше тестування було проведено після трьох занять, на яких проводилась підготовка до складання навчальних нормативів. Протягом навчального року студенти даних інститутів навчались за державною програмою і робочим планом спільним для всіх інститутів. В кінці першого року навчання нами було проведено повторне тестування. Результати першого і другого тестувань наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

*Результати тестування фізичної підготовленості студентів ТАНГ*

Вид тестування	Етап	Біг 100 м	Біг 1000 м	Стрибок в довжину з місця	Підтягування на перекладині	Підйом в сід за 1 хв
Інститут фінансів	I	14,3	4,34	2,09	9	38
	II	14,2	4,28	2,20	11	48
Інститут комп'ютерних інформаційних технологій	I	14,8	4,35	2,10	8	33
	II	14,7	4,35	2,18	8	36
Інститут продовольчого бізнесу	I	14,4	4,18	2,08	11	37
	II	14,2	4,08	2,18	14	47

За даними таблиці 1 можна стверджувати, що незначних змін зазнали показники швидкості (100м) – приріст 0,1-0,2 с. Серед якостей силового напрямку однаковий приріст у підйомі в сід за 1 хв – 10-13 разів, у підтягуванні на перекладині в інституті фінансів і інституті продовольчого бізнесу – приріст 3-4 рази, в інституті комп'ютерних інформаційних технологій – 1 раз. У стрибку в довжину приріст складає – 8-11 разів, що майже однаковий для всіх інститутів. Найбільших змін зазнали показники витривалості (біг 1000 м) – якщо в студентів інституту фінансів і інституту продовольчого бізнесу покращення результатів

на 6-10 с, то в інституті комп'ютерних інформаційних технологій результат залишився незмінним.

Результати повторного тестування показали, що показники фізичної підготовленості першокурсників інституту фінансів та інституту продовольчого бізнесу дали однаковий приріст, а в студентів інституту комп'ютерних інформаційних технологій – витривалість і силовий показник не зазнали змін.

Це пояснюється тим, що студенти інституту комп'ютерних інформаційних технологій за своєю специфікою навчання ведуть менш рухливий спосіб життя. Для покращення показників витривалості і сили в плануванні навчального матеріалу з фізичного виховання потрібно застосовувати додаткові засоби для розвитку цих фізичних якостей.

Таким чином, аналіз спеціальної літератури і результати власного дослідження дозволяють зробити такі **висновки**:

1. Відсутність знань з фізичної культури у студентів економічних вищих навчальних закладів є однією з причин негативного ставлення до фізичного виховання, низької фізичної підготовленості.

2. Подальше вдосконалення навчального матеріалу з фізичного виховання повинно враховувати особливості рухової активності студентів різних спеціальностей.

3. Доцільною є організація навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих закладів освіти з більшою кількістю занять за рахунок зменшення їх тривалості.

З огляду на вище сказане, з вересня 2004 року ми плануємо в навчальний процес з фізичного виховання включити більшу кількість теоретичних занять і збільшити кількість занять з фізичного виховання за рахунок зменшення їх тривалості.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем пошуку шляхів покращення стану фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.

Література:

1. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – К, 2003.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Автореф.дис...канд.наук з фіз.виховання і спорту: 24.00.02. фіз.культура, фіз.виховання різних груп населення/Волин.держуніверс. ім.Лесі Українки. - Луцьк, 2000. - 19 с.
3. Захаріна С. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Молода спортивна наука України. НВФ Українські технології, 2003. Випуск №7, том 2, Львів. - С. 431.
4. Лисюк С., Іванов О., Потапова О. Перспективи впровадження нових форм і методів фізичного виховання студентів вищих закладів освіти. //Матеріали наукової

- конференції «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти». Тернопіль, 2003. - С. 69-71.
5. Кінденко В. Доцільність введення теоретичних знань з фізичної культури // „Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві” /Збірник наукових праць Волинського держ.унів. ім. Лесі Українки, Підприємство «Медіа», Луцьк, 1999. - С. 382.
  6. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищому навчальному закладі. // Матеріали всеукр.наук.-практ.конференції „Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”. – Київ-Луцьк: Вежа, - 1996. – С. 209-213.
  7. Франків Є.М., Ковальський В.В. Роль фізкультурних знань в процесі фізичного виховання студентів вузів . Матеріали Всеукр.наукової конференції „Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти”. Київ-Тернопіль, 1997.
- Надійшла до редакції 11.02.2004р.

## **РОЗРОБЛЕННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИХ І ЗАГАЛЬНИХ ОЦІНОЧНИХ ШКАЛ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ 4-6 РОКІВ**

Сергій Воропай, Сергій Гавришко  
Кіровоградський державний педагогічний  
університет імені Володимира Винниченка

Анотація. Аналізуючи зміни у стані рухової функції хлопчиків 4-5, 5-6, 4-6 років на вірогідність відмінностей між показниками, розроблено диференційовані та загальні оціночні шкали рухових, морфофункціональних і психофізіологічних можливостей дітей 4-6 років.

Ключові слова: рух, стан, оціночні шкали, діти.

Аннотация. Воропай Сергей, Гавришко Сергей. Разработка дифференцированных и общих оценочных шкал для мальчиков 4-6 лет. Анализируя изменения в состоянии двигательной функции мальчиков 4-5, 5-6, 4-6 лет на достоверность отличий между показателями, разработаны дифференцированные и общие оценочные шкалы двигательных, морфофункциональных и психофизиологических возможностей детей 4-6 лет.

Ключевые слова: движение, состояние, оценочные шкалы, дети.

Annotation. Voropay S., Gavrishko S. The development differentiated and general merit scales for boys 4-6 years. Analysing changes to the condition of motor functions of boys 4-5, 5-6, 4-6 years on validity of differences between factors, designed differentiated and general merit scales of motor, morpfofunctional and psychophysiological possibilities of children 4-6 years.

Key words: motion, condition, merit scales, children.

**Актуальність проблеми.** Під час аналізу результатів комплексного тестування стану рухової функції виникла проблема оцінки рівня рухових, морфофункціональних і психофізіологічних можливостей дітей від 4 до 6 років, оскільки вони мають різні одиниці виміру.

Розв'язати цю проблему можна тільки у разі подання результатів тестування у вигляді оцінок (балів).

Робота виконана за планом НДР Кіровоградського державного педагогічного університету.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Оцінкою називається уніфікована міра успіху в будь-якому завданні, зокрема – в тесті.

Основна проблема, що пов'язана з оцінюванням, полягала в виборі шкали, з допомогою якої можливе переведення абсолютних результатів у відносні одиниці – бали.

У практиці фізичного виховання та спорту використовується декілька типів шкал: пропорційні, прогресивні, регресивні, сигмоподібні, стандартні, шкала ДЦОЛІФКа і тощо. Для розв'язання проблеми оцінки рівня прояву показників рухової функції нами використано стратегію відсотково-рівномірного шкалювання, реалізовану в діяльності Лабораторії спортивного відбору й орієнтації. В основі цієї стратегії лежить характерна риса варіювання біологічних ознак – переважне накопичення результатів тестування в центральних класах і поступове зменшення їхньої кількості в міру відходження від середньої точки варіаційного ряду, тобто нормальність розподілу результатів тестування [2, 3].

**Мета роботи** – розробити загальні і диференційовані оціночні шкали для оцінки рівня рухових, морфофункціональних і психофізіологічних можливостей дітей 4-6 років.

**Результати дослідження.** В основу побудови оціночних шкал був покладений закон нормального розподілу результатів тестування “правило трьох сигм”. Стратегію розподілу балів з урахуванням нормальності розподілу можна назвати відсотково-рівномірною. Такі шкали найкраще реалізують мету тоді, коли важливий не максимальний результат, а деякий високий рівень, що дає змогу в узгодженні з іншими ознаками очікувати від дитини високих результатів у певному виді рухової діяльності.

Переведення результатів тестування в бали здійснювалося за оціночними шкалами (рис. 1). Результати тестування переводилися в бали за значенням показника міри у відповідності до рекомендацій Українського центру відбору [1].

Діапазон бальної оцінки (шкалювання) вибирався від 0 до 10 балів. Десятибальна оцінка дає змогу детальніше оцінити рівень індивідуальних можливостей дітей 4-6 років.

Основною рисою, необхідною для отримання рівня оцінюваного показника, була середня вибіркова величина, що становить 5 балів. Оскільки точечна оцінка  $S$  не збігається із середнім значенням даних, тому доцільно виділити в шкалі межі, в яких вона утримується з деякою довірливою вірогідністю:

$C = C \pm U \cdot s / \sqrt{n}$  (1), де  
 $U$  – значення нормованого відхилення, від рівня значущості  
 $(\alpha = 1-g)$ .

Вважається, що бали від 4 до 6 містять у собі довірчий інтервал середнього значення ( $C$ ).

Довірчий інтервал  $X$

Інтервал, що містить 45% усіх результатів								
70% -й інтервал								
95% -й інтервал								
1	2	3	4	5	6	7	8	9

«низький» «нижче середнього» середній «вище середнього»  
«високий»

Рис. 1. Відсотково-рівномірна шкала оцінки показників.

Досвід статистичних досліджень показав, що 95% усіх обстежуваних дітей показали задовільні результати і 5% – високі й низькі результати [4].

Для оцінки варіювання результатів вимірів використовують стандартне співвідношення:  $C \pm U \cdot s$  (2), де  $U$  – значення нормованого відхилення. При  $U=1,96$  інтервал охоплює 95% усіх результатів, межами цього інтервалу є 1 і 9.

Далі шкала розбивається рівномірно за відсотками попадання у відповідні інтервали. Порівнюючи вирази (1) і (2), отримуємо  $U = U / \sqrt{n}$  (3).

Звідси для визначення балів шкали, що залишились, тобто розбивку інтервалів від 1 до 4 і від 6 до 9 на три частини, доцільно розглядати довірчий інтервал з такою вірогідністю, щоб він містив у собі 20% усіх результатів. При 95% довірчій вірогідності ( $U = 1,96$ )  $n=822$ .

Далі шкала розбивається на інтервали, що містять 45% усіх результатів від 3 до 7 ( $C \pm 0,6$ ) і 70% – від 2 до 8 балів ( $C \pm 1,04$ ).

Оціночні шкали містять мінімальне й максимальне значення кожного показника хлопчиків (табл. 1) 4-6 років. При цьому, коли значення показників не збігалося з межами оціночних шкал, то їм присвоювалося ближнє нормоване значення.

Аналізуючи зміни у стані рухової функції хлопчиків 4-5, 5-6 і 4-6 років, нами було виявлено як вірогідні, так і невірогідні відмінності між показниками. Ці дані призвели до необхідності створення диференційованих і загальних оціночних шкал. Диференційовані оціночні шкали нами розроблено для показників, які виявили вірогідні відмінності, а для показників, які показали невірогідні відмінності, нами розроблено загальні оціночні шкали (табл. 2-4).

Аналізуючи результати тестування упродовж усього дослідженого періоду, нами розроблено диференційовані оціночні шкали для хлопчиків від 4 до 6 років за показниками загальної витривалості, швидкості, спритності, статичної сили, силової витривалості, вибухової і максимальної сили.

Для 5-річних хлопчиків розроблено диференційовані шкали, а для 4- і 6-річних – загальні шкали, за результатами показника гнучкості.

Таблиця 1.

*Оціночні шкали показників рухової функції хлопчиків 4-6 років (А – макс., Б – мін.)*

Показники	Тести	Вік					
		4 роки		5 років		6 років	
		А	Б	А	Б	А	Б
Загальна витривалість	Біг в чергуванні з ходьбою 400 м	204,2	280,6	154,6	244,4	130,8	204,2
Швидкість	Біг 20 м	5,8	7,6	4,7	7,9	4,2	7,0
Спритність	Човниковий біг 4х9 м	15,6	23,8	14,0	21,8	11,4	19,1
Статична сила	Вис на зігнутих руках	13,1	2,2	16,0	3,6	22,5	3,4
Силова витривалість	Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	14	0	21	5	29	4
Вибухова сила	Стрибок довжину з місця	108	53	116	55	134	71
Гнучкість	Нахил тулуба вперед	18	2	15	3	15	0
Максимальна сила	Динамометрія	11,0	4,0	13,0	4,0	14,5	5,0
Сила нервових процесів	Теплінг-тест 30с	116	53	128	63	142	80
Рухливість нервових процесів	Теплінг-тест 10с	46	20	48	24	57	31
Функціональний стан вегетативної нервової системи	Ортостатична проба	12	24	6	23	8	27
Морфологічні показники	Зріст	118,0	93,5	131,0	95,5	137,5	100,5
	Вага	22,3	14,4	23,8	16,8	26,9	19
	ОГК	59,5	51,0	62,0	50,5	63,0	52,5
	ЕГК	4,0	1,5	7,0	2,0	8,5	3,5
Аеробна потужність функціональної системи	ЖЄЛ	1300	600	1400	750	1500	900
	МСК	64,91	29,85	69,89	37,53	75,15	44,99
Анаеробна потужність функціональної системи	Проба Штанге	25,2	9,4	27,4	8,6	34,2	12,8
	Проба Генчі	17,8	5,4	18,6	5,6	20,2	8,4

Таблиця 2

*Шкала оцінки рівня розвитку рухових, морфофункціональних і психофізіологічних можливостей хлопчиків 4 років*

Тести	Рівні виявлення показників рухової функції				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Біг в чергуванні з ходою 400 м	295,4 – 279,5	279,4 – 263,5	263,4 – 231,5	231,4 – 215,5	215,4 – 199,6
Біг 20 м	7,6 – 7,4	7,3 – 7,1	7,0 – 6,4	6,3 – 6,0	5,9 – 5,7
Човниковий біг 4х9 м	25,0 – 23,3	23,2 – 21,6	21,5 – 17,5	17,4 – 16,2	16,1 – 14,5
Вис на зігнутих руках	0 – 0,8	0,9 – 3,1	3,2 – 8,0	8,1 – 10,3	10,4 – 12,7
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	0 – 1	2 – 3	4 – 10	11 – 12	13 – 15
Стрибок у довжину з місця	42 – 51	52 – 62	63 – 84	85 – 94	95 – 105
Нахил тулуба вперед	-1 – 0	1 – 3	4 – 9	10 – 12	13 – 15
Динамометрія	2,0 – 3,0	3,5 – 4,5	5,0 – 7,5	8,0 – 9,0	9,5 – 11,0
Теплінг-тест 30с	52 – 61	62 – 70	71 – 92	93 – 101	102 – 111
Теплінг-тест 10с	22 – 25	26 – 29	30 – 38	39 – 42	43 – 46
Ортостатична проба	28 – 25	24 – 21	20 – 11	10 – 7	6 – 3
Зріст	96,5 – 99,5	100,0 – 103,5	104,0 – 112,0	112,5 – 115,5	116,0 – 119,0
Вага	13,7 – 14,9	15,0 – 16,1	16,2 – 18,7	18,8 – 19,9	20,0 – 21,1
ОГК	49,0 – 50,5	51,0 – 52,0	52,5 – 56,0	56,5 – 58,0	58,5 – 60,0
ЕГК	0,5 – 1,2	1,3 – 1,9	2,0 – 3,5	3,6 – 4,3	4,4 – 5,0
ЖЕЛ	0,45 – 0,55	0,60 – 0,65	0,70 – 1,00	1,05 – 1,20	1,25 – 1,30
МСК	22,51 – 29,62	29,63 – 36,74	36,75 – 50,99	51,00 – 58,11	58,12 – 65,23
Проба Штанге	6,5 – 9,7	9,8 – 12,9	13,0 – 19,5	19,6 – 22,7	22,8 – 25,9
Проба Генчі	4,0 – 6,1	6,2 – 8,2	8,3 – 12,7	12,8 – 14,9	15,0 – 17,1

Таблиця 3

*Шкала оцінки рівня розвитку рухових, морфофункціональних і психофізіологічних можливостей хлопчиків 5 років*

Тести	Рівні виявлення показників рухової функції				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Біг в чергуванні з ходою 400 м	258,9 – 239,4	239,3 – 219,9	219,8 – 180,6	180,5 – 161,0	160,9 – 141,4
Біг 20 м	7,6 – 7,2	7,1 – 6,7	6,6 – 5,5	5,4 – 5,0	4,9 – 4,5
Човниковий біг 4х9 м	22,5 – 20,9	20,8 – 19,2	19,1 – 15,7	15,6 – 13,9	13,8 – 12,2
Вис на зігнутих руках	1,0 – 3,2	3,3 – 5,6	5,7 – 10,4	10,5 – 12,7	12,8 – 15,1
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	2 – 5	6 – 8	9 – 16	17 – 19	20 – 22
Стрибок у довжину з місця	51 – 63	64 – 74	75 – 99	100 – 111	112 – 123
Нахил тулуба вперед	1 – 2	3 – 4	5 – 10	11 – 12	13 – 14
Динамометрія	3,5 – 4,5	5,0 – 6,5	7,0 – 10,0	10,5 – 12,0	12,5 – 13,5
Теплінг-тест 30с	58 – 70	71 – 83	84 – 110	111 – 123	124 – 136
Теплінг-тест 10с	26 – 29	30 – 33	34 – 43	44 – 47	48 – 51
Ортостатична проба	23 – 21	20 – 18	17 – 11	10 – 8	7 – 4
Зріст	97,0 – 102,5	103,0 – 107,5	108,0 – 119,0	119,5 – 124,5	125,0 – 130,0
Вага	15,4 – 16,8	16,9 – 18,4	18,5 – 21,6	21,7 – 23,1	23,2 – 24,7
ОГК	50,0 – 51,5	52,0 – 53,5	54,0 – 59,0	59,5 – 61,0	61,5 – 63,0
ЕГК	1,6 – 2,4	2,5 – 3,2	3,3 – 5,0	5,1 – 5,9	6,0 – 6,7
ЖЕЛ	0,65 – 0,75	0,80 – 0,85	0,90 – 1,20	1,25 – 1,30	1,35 – 1,41
МСК	33,72 – 39,97	39,98 – 46,23	46,24 – 58,76	58,77 – 65,02	65,03 – 71,28
Проба Штанге	5,0 – 8,9	9,0 – 13,0	13,1 – 21,2	21,3 – 25,3	25,4 – 29,3
Проба Генчі	4,3 – 6,6	6,7 – 9,0	9,1 – 13,8	13,9 – 16,2	16,3 – 18,5

Таблиця 4

*Шкала оцінки рівня розвитку рухових, морфофункціональних і психофізіологічних можливостей хлопчиків 6 років*

Тести	Рівні виявлення показників рухової функції				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Біг в чергуванні з хольбою 400 м	208,5 – 192,7	192,6 – 176,8	176,7 – 145,0	144,9 – 129,0	128,9 – 113,2
Біг 20 м	6,9 – 6,5	6,4 – 5,9	5,8 – 4,7	4,6 – 4,1	4,0 – 3,6
Човниковий біг 4х9 м	18,4 – 17,1	17,0 – 15,7	15,6 – 12,8	12,7 – 11,4	11,3 – 10,0
Вис на зігнутих руках	1,3 – 4,2	4,3 – 7,3	7,4 – 13,6	13,7 – 16,7	16,8 – 19,8
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	6 – 9	10 – 13	14 – 22	23 – 26	27 – 30
Стрибок у довжину з місця	66 – 79	80 – 93	94 – 122	123 – 136	137 – 150
Нахил тулуба вперед	-1 – 0	1 – 3	4 – 9	10 – 12	13 – 15
Динамометрія	4,0 – 5,5	6,0 – 7,5	8,0 – 11,5	12,0 – 13,5	14,0 – 15,5
Теплінг-тест 30с	75 – 86	87 – 99	100 – 124	125 – 136	137 – 148
Теплінг-тест 10с	30 – 34	35 – 39	40 – 50	51 – 55	56 – 60
Ортостатична проба	28 – 25	24 – 21	20 – 11	10 – 7	6 – 3
Зріст	102,7 – 108,4	108,5 – 114,2	114,3 – 125,9	126,0 – 131,7	131,8 – 137,5
Вага	18,0 – 19,3	19,4 – 20,8	20,9 – 23,9	24,0 – 25,4	25,5 – 26,9
ОГК	51,0 – 53,5	54,0 – 55,5	56,0 – 61,0	61,5 – 63,0	63,5 – 65,5
ЕГК	2,3 – 3,3	3,4 – 4,4	4,5 – 6,8	6,9 – 7,9	8,0 – 9,0
ЖЕЛ	0,75 – 0,85	0,90 – 1,00	1,05 – 1,30	1,35 – 1,45	1,50 – 1,60
МСК	39,47 – 45,98	45,99 – 52,50	52,51 – 65,55	65,56 – 72,07	72,08 – 78,59
Проба Штанге	7,8 – 11,9	12,0 – 16,0	16,1 – 24,3	24,4 – 28,4	28,5 – 33,6
Проба Генчі	5,3 – 7,6	7,7 – 10,0	10,1 – 15,0	15,1 – 17,5	17,6 – 19,9

Аналізуючи показники рухливості і сили нервових процесів хлопчиків 4-6 років, розроблені диференційовані шкали.

За показником функціонального стану вегетативної нервової системи, нами розроблено загальні шкали для 4- і 6-річних хлопчиків, та диференційовані для 5-річних.

Диференційовані шкали розроблено для хлопчиків від 4 до 6 років за показниками морфофункціональних можливостей.

### **Висновки.**

1. Для оцінки рухових, морфофункціональних і психофізіологічних можливостей хлопчиків 4-6 років нами розроблено як диференційовані, так і загальні оціночні шкали.

2. Отримані дані дають підстави стверджувати, що для переведення результатів тестування в бали необхідно розробляти диференційовані й загальні оціночні шкали, які враховують не лише вихідний рівень показників, але й характер їхніх змін у динаміці вікового розвитку хлопчиків від 4 до 6 років. При цьому доцільним було розроблення диференційованих оціночних шкал для показників дітей різного віку, які виявили вірогідні зміни. Не доцільно, на наш погляд, будувати окремі оціночні шкали для дітей різного віку, якщо зміни показників мали невірогідний

характер.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем розроблення диференційованих і загальних оціночних шкал для хлопчиків 4-6 років.

Література:

1. Гапон И.В. Оценка перспективных возможностей пловцов на этапе специализированной базовой подготовки: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04/КГИФК. – К., 1995. – 24 с.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры :Учебник для ин-тов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

Надійшла до редакції 20.02.2004р.

## **ІНТЕГРАЦІЯ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УКРАЇНСЬКІЙ КОЗАЦЬКІЙ ПЕДАГОГІЦІ**

Гурова О.М.

Мелітопольський державний педагогічний університет

Анотація. У статті розглядаються питання духовного і фізичного виховання особистості в українській козацькій педагогіці, приділяється увага культурно-історичним традиціям запорізького козацтва.

Ключові слова: козацька педагогіка, духовні ідеали, культурно-історичні традиції.

Аннотация. Гурова А.Н. Интеграция духовного и физического воспитания личности в украинской казацкой педагогике. В статье рассматриваются вопросы духовного и физического воспитания в украинской казацкой педагогике, уделяется внимание культурно-историческим традициям запорожского казачества.

Ключевые слова: казацкая педагогика, духовные идеалы, культурно-исторические традиции.

Annotation. Gurova A.N. Integration spiritual and physical training of the person in Ukrainian cossacks to pedagogics. The questions considered in the article are deal to spiritual and physical culture in Ukrainian Cossack's teaching, culture-historical traditions of Zaporozhsky Cossacks are under consideration.

Key words: cossacks teaching, spiritual ideals, culture-historical traditions.

**Постановка проблеми.** У період духовного відродження України характерними рисами є постійні зміни у світогляді людей, але незмінною залишається мета виховання – формування цілісної, всебічно розвинутою особистості, її духовне і фізичне становлення. У «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті» йдеться, що освіта, являючись «засобом відтворення і нарощування інтелектуально-

го і духовного потенціалу народу», має забезпечувати «збереження і продовження української культурно-історичної традиції, виховання шанобливого ставлення до державних святинь» [4, 4]. І.П. Аносов, вказуючи, що «світовий освітній простір об'єднує національні освітні системи різного типу, які суттєво розрізняються філософськими і культурними традиціями, рівнем мети і завдань, своїм якісним станом», підкреслює необхідність збереження їх різноманіття [1, 36-37].

В наш час відкрилися перспективи виховання на традиціях українського козацтва, яке протягом століть стверджувало єдність духовного і фізичного розвитку людини. Нині створилися умови для творчого використання ідей козацької педагогіки у вихованні дітей та юнацтва: діють дитячі та юнацькі організації, об'єднання і товариства «Січ», «Джура», «Дивоцвіт», почав розгортати свою діяльність Всеукраїнський фонд лицарського виховання ім. П. Сагайдачного.

Робота виконана згідно загального плану науково-дослідної роботи Мелітопольського державного педагогічного університету та практичних завдань в навчально-виховному закладі, які забезпечували б гармонійне поєднання фізичної і духовної складової розвитку особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В різні часи розвитку суспільства виховні традиції українського козацтва були близькими багатьом відомим вченим. Фундаментальне значення для досліджень проблем національної культури має спадщина зарубіжних дослідників (П. Алепського, Ф. Боденштадта, Г. Болвана, К. Делямера, П. Меріме), письменників України (літописи Г. Граб'янки, С. Величка, твори Т. Шевченка, М. Гоголя, І. Франка, Л. Українки, М. Коцюбинського). На сучасному етапі з новою силою виник інтерес до козацької доби. Зокрема, вони знайшли своє відображення у роботах В. Голубицького, І. Каманіна, В. Кузя, О. Любара, М. Максимовича, Д. Мишка, Ю. Мищик, Ю. Руденка, В. Сергійчука, Ф. Шевченка, В. Яремчика та ін. Про ґрунтовну і розгалужену систему виховання козаків писали видатні вчені М. Грушевський, М. Аркас, Д. Дорошенко, Д. Яворницький, С. Сірополко, І. Пух, В. Панасенко, Д. Федоренко, М. Котляр, В. Смолій та ін. Але духовний аспект фізичного виховання запорізького козацтва було в певній мірі не розглянуто.

**Мета дослідження.** Визначення сутності духовних і фізичних засад української козацької педагогіки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Козацька педагогіка як система розвитку особистості коренями йде в далеке минуле наших предків. Історичні джерела надають підставу говорити про високий рівень фізичного розвитку слов'янських воїнів. Так, наприклад, опису-

ючи князя Святослава, Нестор-літописець згадує ідеальний образ лицаря-дружинника: «Коли Святослав виріс і змужнів, став він збирати багато воїнів хоробрих. І легко ходив у походах, як барс, і багато воював. У походах же не возив за собою ні возів, ні казанів, не варив м'яса, але, тонко нарізавши конину чи звірину, чи яловичину і, зажаривши на вугіллях, так їв. Не мав він і намету, але спав, підстеливши пітник, із сідлом у голові. Такими ж були і всі інші його воїни» [3, 53].

У збережених історичних документах і літературних пам'ятниках свідчиться про щиросердечну шляхетність слов'ян, їх відвагу, розум, знання військової справи, безмежну відданість близьким. Слов'янський народ характеризують як волелюбний та звиклий до праць і позбавлень. Воїни легко переносили спеку, холод і всілякі незручності похідних умов [3, 8]. «А мої то куряни – відомі воїни: під трубами повити, під шоломами викохані, кінцем списа вигодувані», – надає характеристику своїй дружині буй-тур Всеволод у «Слові о Полку Ігореве» [7, 56].

Гідними спадкоємцями подвижницьких, героїко-патріотичних традицій слов'ян були козаки, які у середині XVI сторіччя являли собою могутню силу, що сформувалася в Запорізькій Січі на острові Хортиця. Продовжуючи християнські традиції, запорізьке козацтво формувало цілісну особистість з глибоким і стійким духовним потенціалом. Козаки утверджували насамперед народні ідеали духовності: 1. Воїн-богатир, добровільний службовець батьківщині не «за страх», а «за совість», захисник від іновірців. 2. Лагідний, смиренний чернець, що ставить своєю метою служіння Богу. 3. Людина, що відкидає марнославство та досягає вищого ступеня смиренності і лагідності шляхом прийняття на себе глузувань, образ, знущань і всякого роду ганьблень. Така своєрідна форма боротьби проти зла і несправедливості за допомогою виявлення глибоких протиріч між християнською правдою і людським суемудрістю одержала назву «юродство заради Христа». 4. Безвинно страждаюча людина, що не бажає противитися злу насильством. 5. Християнин, що відстоює православну віру і гине за неї в муках. 6. Політичний діяч, що присвячує своє життя служінню батьківщині.

Українські козаки, відрікаючись від земних благ, рідних і близьких заради Христа, обрали шлях добровільного військового служіння батьківщині, який розглядався ними як свого роду слухняність, служіння Богу, що полягає у свідомості релігійного змісту великих воєнних подвигів, відмовлення від чинів і нагород, багатства і слави й інших спокус світу. Називаючи себе лицарями Православ'я, вони вважали великою честю постраждати за віру і батьківщину в боротьбі з єретиками і

язичниками.

Подвижницьке життя запорожців побудоване по типі монастирського, що полягає в строгому дотриманні заповідей, викладених у Священному Писанні, порушення яких спричиняло суворе покарання з боку соратників. Кожен прибулець у Запорізькій Січі повинний був сповідати символ віри запорожців, що припускав православне віросповідання; присягу на вірність православному государю; спілкування українською мовою; безшлюбність; проходження курсу військового навчання протягом 7 років.

Козаків поєднували воєдино віра в Бога, прагнення до свободи і незалежності, ствердження правди, непримиренне відношення до усіх форм несправедливості. «Запорізька Січ, - свідчить М.В. Попович, - виявляла собою військове братерство. Метою якого були захист свого (тобто православного) народу і безкомпромісна війна проти усіх ворогів православної віри. У цьому розумінні Січ була орденом військово-релігійним. Військово-вірозахисна місія прямолінійно усвідомлювалась самими козаками: «Ми завжди тепло, хоробро і мужньо сторони поганих розорвали і спустошували» [6, 163].

Віра в Бога в козаків була непорушною: вони рішуче відкидали всяке порушення православних канонів. У Січі було прийнято, особливо серед старшин і курінних отаманів, щоденна присутність у церкві на заутрені, літургії і вечері. На кошти козаків існували 14 церков у тому числі один чоловічий монастир. Запорожці часто ішли на якийсь час у монастир на покаяння, а деякі старі козаки залишалися там до кінця своїх днів, присвятивши своє життя чернецькому служінню Богу.

Шлях невинно страждаючої людини, що не бажає противитися злу насильством, обрав останній кошовий отаман Запорізької Січі Петро Калнишевський. Він був незаслужено засуджений і довгі роки відбував покарання в найсуворіших умовах на Соловках. Коли ж прийшов наказ про помилування, Калнишевський не залишив свого місця й останні роки свого життя провів у монастирі.

Найбільші знавці української історії, розкриваючи сутність запорізького козацтва, указували на його самобутнє світорозуміння, оригінальний спосіб життя, своєрідну систему поглядів, переконань ідеалів, ціннісних орієнтацій. Так, М. Грушевський писав: «Але козачина правда – се не були ті багаті паничі, що для слави та гонору вважали потрібним забавитися «козацьким» походом в степи, на татарські улуси (як тепер їздять стріляти звіра куди-небудь в Африку або в Азію) – був той бідний, неосілий, відважний люд пограничний український, що промишляв козацтвом» [2, 175]. Д.І. Яворницькому здається суперечливим по-

єднання в січовиках добра і зла: «У внутрішніх якостях запорізького козака помічалась суміш чеснот і пороків, завжди, зрештою, властивих людям, що вважають війну головним своїм заняттям і головним ремеслом свого життя: жорстокі, дикі і нещадні щодо своїх ворогів, запорозькі козаки були добрими друзями, вірними товаришами, справжніми братами у відношеннях один до одного, мирними сусідами до своїх соратників по ремеслу; українських і донських козаків: хижі, кровожерні, нестримані на руку, попираючи усякі права чужої власності на землі ненависного їм ляха чи мерзенного бусурмана, запорозькі козаки у себе вважали просту крадіжку якоїсь нагайки чи пута страшним кримінальним злочином, за який винного карали на смерть» [8, 233]. Але М.В. Попович не бачить жодної суперечливості у характері козаків, пояснюючи їх дії релігійними поглядами, що склалися протягом століть: «... За своїм призначенням низовик був і не дикий, хижий войовник, і не степовий Дон Кіхот, а непримиренний борець за вітчизну і віру, як він її розумів. Жорстокість і нестриманість на руку за умов війни були більше ритуальною поведінкою, аніж виявом особистих якостей. А оскільки масова релігійність в ті часи має багато архаїчних рис, їх можна виявити і в ідеології козацтва. Козацтво як соціальна група непередбачене Литовськими статутами» [6, 163-164].

Повсякденний побут запорозького козака включав постійні тренування в стрільбі та інші військові і фізичні вправи. Більшість запорожців свій вільний час використовувала для фізичної підготовки зокрема, об'їжджали коней, вправлялися у стрільбі, фехтували на шаблях. Д.І. Яворницький вказує, що серед запорожців були і справжні богатирі, які «товсті, металеві смуги, як снопи в полі, навколо ший ляхів скручували. Дуже тугі луги, над якими в Польщі декілька чоловік даремно силились, натягували, граючись» [8, 83].

Слід зазначити, що у ритуалах і звичаях Січі можна виявити і деякі риси юродства, що виражалось в глузливому відношенні до слави і почестей. Козаки відкидали загальноприйняті пишні церемонії, підкреслюючи абсолютну свободу, яка була основою існування Січі. «Кандидат у кошові, - писав М.Попович, - мусив відмовлятися тричі, а його навмисне грубо випихали на площу, примовляючи: «Іди скурвий сину, бо тебе нам треба, ти будеш у нас паном». Щойно обраного отамана ветерани посипають піском та мажуть гряззю, щоб він не забував про своє низьке походження і не намагався возвеличитися» [6, с. 167]. Прийняття в товариство супроводжувалось зміною імені, яке, як правило, було виразним і жартівливим: Семи-Палка, Сторча-Ус, Стрільай-Баба, Рогозяний Дід, Не-ридай-мене-мати, Часник, Барабан, Башмак, Гнида, Пітора-

кожуха, Непийпиво, Лупи ніс, Загуби колесо, Задеріхвіст, Держихвіст-пістолем [6, 165].

Все життя у лицарському товаристві проходило у оточенні постійного жарту і насмішки. При цьому козаки демонстрували зовнішню байдужість до господарської діяльності, майна, роботи взагалі, «анти поведінку» з пияцтвом і люлькою - «носогрійкою»:

Се козак запорожець,  
Ні об чим не туже;  
Як люлька і тютюнець, то йому байдуже,  
Він те тільки й знає –  
Коли не п'є, так воші б'є,  
А все ж не гуляє! [6, 166].

В той же час ті, хто палив люльку або нюхав тютюн, зображувались на західній стіні храму в сценах страшного суду, бо вважались грішниками. Козаки не довіряли людям, що піддані пристрасті пияцтва, а в умовах військових походів таких карали смертю. Важко сказати, відкіля в запорожців з'явився пагубний звичай «перепивати» один одного, але він був лише в середовищі рядового козацтва, у командний склад козаки таких не допускали. Козаки в більшості своїй були втіленням християнського духу, високодейними і високоморальними представниками своєї нації.

Усілякі спроби ворогів зломити козаків духовно і фізично закінчувались безуспішно. Так, М.Грушевський, описуючи тривалу облогу козаків з боку польських шляхтичів, пише: «Жолкевському, одначе, також було не легко. Припасу для війська було дуже тяжко дістати, і він переконався, що скоріше його військо вигине з голоду, ніж козацьке: вояки його змучилися неустанною сторожею» [2, 206]. Тому шляхтичам, які вже не мали сил дотримати свого заміру – знищити козаччину до кінця, легше було помститися на взятих в неволю ватажках, яких держали по-козацькі, тобто з застосуванням нелюдських катувань під час дізнь. Карали й убивали гайдамаків різними способами: відтинали голову, руку чи ногу, вішали, били різками, четвертували, спалювали, саджали на кіл. Неймовірною жорстокістю відрізнялися шляхетські суди стосовно козацьких проводирів. Так, Северин Наливайко переніс допит, знущання тюремників, тривалі катування. А у ночі воїни не давали йому спати, будячи обухом сокири. С.Наливайка «тримали в в'язниці сливе рік і раз у раз брали на муки, випитуючи про його зносини з сусідніми державами ... . Нарешті стяли і тіло його четвертували» [2, 207].

Козаки вмирили гідно, показуючи повне презирство до катувань. Їх фізичні і духовні здібності приводили шляхтичів у трепіт, тому вони

часто припиняли криваві розправи, боячись небажаних прикладів. Шляхтич Я.Духлан-Охотський, визнаючи мужність і стійкість козаків, так описує страту народного героя Івана Гонти, приговореного до четвертування протягом двох тижнів: «... Гонта вийшов на страту з обличчям спокійним і веселим, начебто направлявся до кума на хрестини. Кат здер у нього смугу шкіри, кров бризнула, але обличчя гайдамака не здригнулося; здерли нову смугу шкіри, і тоді Гонта сказав: «От говорили, що буде боляче, насправді зовсім не боляче» [3, 226]. Гонта був негайно обезголовлений.

Слава народних героїв Северина Наливайко, Петра Сагайдачного, Богдана Хмельницького, Івана Сірко, Семена Παлія, Максима Залізняка, Івана Гонти й ін., овіяних ще при житті легендами, вийшла далеко за межі України. Їх імена, відомі представникам королівських сімей і європейським дипломатам, викликали захоплені відклики одних і приводили в трепет і жах інших. До них з надією йшли тисячі поневолених людей різних національностей, зв'язуючи свою долю і майбутнє своїх дітей. Запорізькі козаки навіки ввійшли в народну пам'ять, стали героями багатьох історичних пісень, дум, художніх творів. Палкий український патріотизм козаків був могутнім стимулом до державотворчого життя в Україні.

Виконуючи вірозахисну місію, козаки прагнули звільнити вітчизну від поневолення, позбавити від найтяжкого іноземного ярма, з'єднати воєдино українські землі і ствердити непорушність традиційних вільностей Запоріжжя. Вказуючи на провідну роль козацтва у політичній діяльності держави, М. Окса стверджує: «Козацький рух на Україні був однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби народу за державу і політичну незалежність. У тому, що українці сьогодні є народом, нацією, провідна роль належить козацтву, яке із століття в століття було єдиним і могутнім форпостом, що пильно стояв на стороні свободи, гідності і честі України як незалежної держави. Недарма іноземці часто називали Україну «Козацькою республікою», «Країною козаків», а українців – «козацькою нацією» [5, 5].

Запорізьке козацтво, будучи символом непохитної волі, мужності і героїзму, впливало на розуми і серця підрастаючого покоління. Сила, велич і могутність козацтва були настільки впливовими, що кожний юнак мріяв стати козаком. Існувала ціла система відбору хлопців для козацької служби. Досвідчені козаки перевіряли рівень їх загартованості в витривалості на спеку і холод, дощ і сніг, брак одягу, їжі тощо.

У січових і козацьких школах оволодіння читанням, письмом, хоромим співом та музикою супроводжувалися дитячими забавами, на-

родними іграми, різноманітними фізичними вправами, які потрібні були майбутньому козакові-воїну. На свята народного календаря у процесі ігор молодь демонструвала техніку одноборств, змагалася на силу, спритність, винахідливість, точність. В ігрових ситуаціях вихованці моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, боротьба навкулачки, «на ремнях», «навхрест», «на палицях», влаштували змагання на конях (перегони та ін.). В непрохідних дніпровських плавнях козацька молодь під наглядом найбільш досвідчених запорожців у постійній праці загартовувала своє здоров'я, силу і спритність. Цьому сприйняло полювання, рибальство та постійні змагання з веслування. Звання «істинного» запорозького козака отримували тільки тоді, коли подолали дніпровські пороги. Така система виховання розвивала спритність, силу, витривалість, підносила дух юнаків, вселяла оптимізм, віру в свої сили і можливості, привчала їх до національного способу життя і поведінки, оборонно-військової справи, готувала фізично-загартованих з міцним здоров'ям, мужніх воїнів-захисників рідного народу від чужоземного поневолення.

Ідея національного служіння батьківщині – ідея самобутня, якої не було в давніх імперіях, що не відрізнялись особливим національним покликанням народу, і навіть у візантійській Церкві. Суть цієї ідеї полягає у тому, що небесна слава здобувається за допомогою жертвування своїм життям за християнський народ і батьківщину. Запорізькі козаки підняли патріотизм, поставивши його на рівень чесноти, що веде до духовного вдосконалення через акт жертвовної любові. З'єднуючи фізичну загартованість і військову доблесть з мучеництвом за віру, вони формували високі лицарські якості.

Все вищесказане дозволяє на закінчення зробити наступні **висновки**:

1. Продовжуючи християнські традиції, козаки утверджували насамперед народні ідеали духовності і на їх основі формували цілісну фізично-загартовану з міцним здоров'ям, мужню особистість воїна-захисника з глибоким і стійким духовним потенціалом.

2. Запорізьке козацтво мало самобутнє світорозуміння, оригінальний спосіб життя, своєрідну систему поглядів, переконань ідеалів, ціннісних орієнтацій.

3. Виконуючи вітрозахисну місію, козаки прагнули звільнити вітчизну від поневолення, позбавити від найтяжкого іноземного ярма, з'єднати воедино українські землі і затвердити непорушність традиційних вільностей Запоріжжя.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем інтеграції духовного і фізичного виховання особистості

в українській козацькій педагогіці.

Література:

1. Аносов І.П. Антропологічний фактор як системотворчий елемент освітнього процесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. - № 12. - С. 36 – 44.
2. Грушевський М.С. Ілюстрована історія України / АН України. Ін-т історії України; Вступ. стаття В.А. Смоля, П.С. Соханя. – К.: Наук. думка, 1992. – 544 с. – (Пам'ятки іст. думки України).
3. Котляр Н.Ф., Смолий В.А. История в жизнеописаниях. – К.: Наук. думка, 1990. – 256 с.
4. Національна Доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Освіта України. – 2001. - № 29 від 18 липня. - С. 4 – 6.
5. Ока М.М., Прирнікова А.В., Кучина Л.І. Впровадження ідей козацької педагогіки в сучасній школі: Монографія. – Мелітополь, 2001. – 60 с.
6. Попович М.В. Нарис історії культури України. – 2-е вид. виправ. – К.: «АртЕк», 2001. – 728 с.: іл.
7. Слово о полку Игореве / Под ред. В.П. Адриановой-Перетц. – М.; Л., 1950.
8. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків. – К., 1990 – 1991. – Т.1.
9. Ока М.М. Проблеми та тенденції вивчення загальнопедагогічних дисциплін в Україні 30-х – 80-х років. Монографія. – Мелітополь, 2004. – 208 с.
10. Аносов І.П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект: Монографія. – К.: Твім інтер, 2003. – 391 с.
11. Аносов І.П. Педагогічна антропологія в системі підготовки майбутнього вчителя. / / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. - №2. – С. 3-14.

Надійшла до редакції 24.02.2004р.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЛИЖНИКІВ-ВЕТЕРАНІВ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ**

**Крупський В.П.**

**Львівський державний інститут фізичної культури**

Анотація. У статті розглянуто питання моделювання змагального режиму на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань, його вплив на підвищення спеціальної підготовленості лижників-ветеранів та створення умов для реалізації набутих якостей і навиків в конкретних обставинах змагальної діяльності.

Ключові слова: змагальний режим, навантаження, динаміка, працездатність, моделювання змагань, підготовка.

Аннотация. Крупский В.П. Особенности тренировки лыжников - ветеранов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. В статье рассматривается вопрос моделирования соревновательного режима на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям, его влияние на повышение специальной подготовленности лыжников-ветеранов и создание условий для реализации приобретенных качеств и навыков в конкретной обстановке сорев-

новательной деятельности.

Ключевые слова: соревновательный режим, нагрузка, динамика, работоспособность, моделирование соревнований, подготовка.

Annotation. Krupskyy V.P. Special training of sky-veterans on the direct preparation stage for competition. The author gives the replays about modeling of competition condition on the direct preparation stage for competition. It influences the improving special preparation of the sky-veterans.

Key words: competition condition, load, dynamic, modeling of competition, preparation.

**Постановка проблеми.** Останнім часом все більшої популярності набувають змагання з лижних перегонів серед людей середнього та старшого віку, які проводяться на різних рівнях: від міських та обласних змагань - до чемпіонатів світу

Значне ускладнення лижних трас та загострення спортивної боротьби вимагає від спортсменів-ветеранів не тільки високої тренуваності, але й вміння чітко і швидко переключатися з одного режиму роботи на інший [1,2,5,8].

При підготовці до головних змагань сезону функціональні і рухові можливості організму слід розвивати, долаючи конкретні ускладнення на трасах, максимально наближених до змагальних [3,4,6,7]. При організації та проведенні експериментальних досліджень ми передбачали, що моделювання змагального режиму і умов тренувального процесу позитивно вплинуть на підвищення спортивно-технічних результатів.

Робота виконана згідно із зведеним планом науково-дослідної роботи на 2001-2005рр. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Етап безпосередньої підготовки до змагань є найважливішою структурною одиницею річного циклу. Не зважаючи на відносно невелику тривалість, він займає особливе місце в тренувальному процесі, тому що від нього здебільшого залежить результат всієї попередньої роботи [3,5,6,8]. На думку авторів [4,6,7,8] тренувальні заняття лижників у модельно-змагальному мікроциклі необхідно проводити на трасах, які моделюють змагальні (масмо на увазі проходження ділянок дистанції або дистанції в цілому з біля-змагальною і змагальною швидкістю).

Однак спеціальних досліджень з визначення раціональної структури тренування лижників-ветеранів на етапі безпосередньої підготовки до змагань, немає.

**Мета роботи** – визначити особливості тренування лижників-ветеранів на етапі безпосередньої підготовки до змагань

### **Завдання дослідження:**

- з'ясувати ефективність моделювання змагального режиму та умов змагань на етапі безпосередньої підготовки до них;
- визначити динаміку зміни загальної і спеціальної працездатності лижників-ветеранів на даному етапі тренувань.

**Результати досліджень.** Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, мета якого полягала у визначенні стану підготовленості ветеранів за допомогою таких тестів:

- час проходження стандартної дистанції - 5км;
- час проходження відрізка 1 км з максимальною інтенсивністю;
- оцінка точності відтворення заданого режиму рухової діяльності на відрізка дистанції 200м;
- кількість повторних проходжень підйому довжиною 300 м із схилом 5-6° заданою швидкістю (85-90% від максимальної)

Одночасно замірявся час проходження складних ділянок стандартної дистанції, час проходження контрольних відрізків на 1,3,5-му км змагальної дистанції, що слугувало критерієм в оцінці змагальної та спеціальної фізичної підготовки лижників-ветеранів.

Педагогічний експеримент включав медико-біологічні методи визначення працездатності ветеранів за показниками Гарвардського степ-тесту, спроможності до відновлення функціонального стану серцево-судинної системи та лікарський контроль. Експеримент проводився у природних та лабораторних умовах. Були сформовані три групи лижників-ветеранів по 20 чоловік, віком від 40 до 60 років і старші з однаковим рівнем спортивно-технічної і фізичної підготовки (табл. 1,2). В кожній групі було проведено майже однакова кількість учбово-тренувальних занять і виконаний однаковий обсяг тренувального навантаження ідентичної інтенсивності. Тривалість окремих занять становила від 1,5 до 2,5 годин.

Відмінність у методиці полягала в наступному: лижники-ветерани 1-ої групи 75-80% змагального обсягу навантаження виконували на трасах, наближених за профілем до змагальних і використовували при цьому метод моделювання змагального режиму.

В 2-й групі спортсменів подібне моделювання складало 20-25% від загального обсягу навантаження, а у 3-й групі - моделювання складало 10-12%, відповідно до рекомендованого навантаження в практиці підготовки лижників-ветеранів.

Ефективність методик оцінювалась за результатами офіційних

змагань і контрольних випробувань.

Таблиця 1

*Оцінка рівня підготовленості лижників-ветеранів на початку та в кінці експерименту*

Група	Педагогічні контрольні тести																										
	Час показаний на 5-му км стандартної траси, С			Час проходження кілометрового відрізка з макс. інтенсивністю, С			Оцінка точності відтворення 200 метрового відрізка в заданому режимі 80% від $V_{max}$ , С			Число повторів 300-метрового відрізка у підйомі підйому крутизною 5-6° (80% від $V_{max}$ )			Сумарна величина відрізка 300 м у підйомі 5-6° зі швидкістю 80% від змагальної, м			Хронометраж часу проходження важких відрізків стандартної траси, С			Час подолання контрольних відрізків стандартної траси, С								
	М	±m	P	М	±m	P	М	±m	P	М	±m	P	М	±m	P	М	±m	P	М	±m	P	М	±m	P			
На початку експерименту																											
1-а	1409	21,01	0,8	253	4,01	0,6	5,8	1,00	1,8	1,8	0,02	0,4	632	42,07	0,4	696	9,09	0,04	263	3,03	0,8	256	4,09	0,8	302	6,07	0,6
2-а	1403	22,03	0,7	254	1,09	0,8	5,4	2,01	0,2	1,7	0,01	0,5	667	41,09	0,5	706	10,01	0,02	261	4,04	0,7	254	2,02	0,5	296	4,06	0,6
3-а	1395	19,01	0,6	255	5,02	0,6	6,1	0,01	0,5	2,0	0,03	0,7	7,10	42,07	0,6	721	12,05	0,04	265	3,02	0,7	259	2,05	0,7	301	9,03	0,7
У кінці експерименту																											
1-а	1352	30,02	0,01	227	6,05	0,05	2,2	0,05	0,01	4,2	0,01	0,01	14,25	80,04	0,01	654	14,01	0,05	227	5,08	0,06	244	7,04	0,02	283	3,08	0,6
2-а	1371	30,06	0,01	242	2,08	0,01	3,7	0,03	0,01	2,8	0,02	0,01	10,48	82,07	0,01	688	13,06	0,01	235	4,04	0,07	251	4,02	0,05	287	2,04	0,4
3-а	1389	29,08	0,05	236	2,02	0,01	2,4	0,02	0,02	3,7	0,03	0,01	9,56	80,04	0,04	716	12,06	0,05	247	4,01	0,01	259	2,01	0,01	295	3,08	0,3

Аналіз педагогічних досліджень свідчить, що значні зрушення були виявлені у 1-й групі в порівнянні з ветеранами 2-ої та 3-ої груп. Так показники часу проходження кілометрового відрізка з максимальною інтенсивністю, які характеризують рівень розвитку швидкісної та силової витривалості, свідчать, що в кінці експерименту у лижників-ветеранів 1-ої групи він був дещо вищим (227 с проти 253 і 236 с в 2-й і 3-й групах). Результати багаторазового проходження 300-метрового відрізка дистанції (підйом 5-6°) при інтенсивності 80% від максимальної, свідчать про вірогідне покращання показників в 1-й групі (4,2 повторення проти 2,8 повторення у 2-й і 3,7 повторення в 3-й групі) і дозволяють оцінювати рівень спеціальної витривалості - одного з найбільш важливих показників загальної та спеціальної підготовленості лижників-ветеранів.

В показниках тривалості виконання тесту зміни аналогічні (табл.1), а саме: хронометраж проходження 1,3,5-го кілометрів змагальної дистанції вказує на кращу спеціальну підготовленість лижників 1-ої групи.

Про доцільність моделювання у тренувальному процесі змагальних умов і режиму свідчать дані хронометражу проходження складних відрізків траси (654, 688 і 716 с відповідно у 1, 2 і 3-й групах). Результати педагогічних досліджень підтверджуються медико-біологічними даними.

Оцінка стану працездатності лижників-ветеранів за показникам Гарвардського степ-тесту показала, що більш суттєві зрушення були виявлені у спортсменів 1-ої групи - 139 у.о проти 123 і 113 у.о. відповідно в 2 і 3-й групах.

Таблиця 2

Оцінка рівня фізичної працездатності на початку та в кінці експерименту

Група	Медико-біологічні показники														
	Індекс фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом, ум. один.			Сума трьох вимірювань пульсу у період відновлення кількості уд.			ЧСС у період відновлення за 30 с після								
							1-а хв			2-а хв			3-а хв		
M	±m	P	M	±m	P	M	±m	P	M	±m	P	M	±m	P	
На початку експерименту															
1-а	92	2,11	0,05	162	3,26	0,04	58	2,07	0,01	54	2,09	0,01	52	1,10	0,03
2-а	94	1,13	0,03	158	2,83	0,03	57	1,15	0,01	53	1,14	0,01	50	1,17	0,05
3-а	95	1,17	0,03	157	3,12	0,02	57	1,15	0,05	53	1,12	0,01	52	1,10	0,01
У кінці експерименту															
1-а	139	5,80	0,01	106	3,34	0,01	38	1,26	0,05	36	1,21	0,01	32	1,13	0,01
2-а	123	3,32	0,01	120	2,80	0,01	44	1,64	0,01	42	1,52	0,02	38	1,17	0,05
3-а	113	2,11	0,05	132	4,47	0,02	46	1,84	0,01	44	1,68	0,05	40	1,20	0,05

Рівень фізичної працездатності спортсменів-ветеранів 1-ої групи підтвердився показниками оцінки стану серцево-судинної системи. Встановлено послідовне зниження показників суми трьох вимірювань пульсу у період відновлення, а також кожного із показників на 1, 2 і 3-й хвилини (табл. 2).

Результати показників ЧСС свідчать про те, що у спортсменів 1-ої групи після стандартного дозованого навантаження величина зрушень виявилась порівняно невеликою, що свідчить про високі резерви функціональних можливостей серцево-судинної системи. Слід відмітити, що в період відновлення ЧСС в кінці 3-ої хвилини досягла величини, при якій лижники вже могли виконувати повторну роботу. На відміну від цього в 3-ій групі ті ж самі показники наприкінці 3-ої хвилини відновлення ще були настільки значними (табл. 2), що дають підстави говорити про невідновлення після виконання стандартного навантаження.

**Висновки.** На основі проведеного експерименту можемо зробити висновок, що використання трас, наближених за профілем до змагальних, з одночасним моделюванням змагального режиму на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань сприяє підвищенню спеціальної підготовленості лижників і створює умови для реалізації набутих якостей і навиків у конкретних умовах змагальної діяльності. Моделювання процесу підготовки створює умови для формування у лижників необхідних умовнорефлекторних зв'язків, які допомагають сформувати в них складний динамічний стереотип щодо режиму та умов майбутніх змагань.

На основі проведених досліджень встановлено, що під час підготовки до змагань лижники повинні уявляти собі схему-профіль змагальної дистанції з урахуванням її мікрорельєфу. Порівняльний аналіз максимальної та змагальної швидкості проходження кожного кілометра змагальної дистанції дає змогу визначити резерв змагальної швидкості та ті ділянки мікрорельєфу, де відбуваються найбільші її втрати.

Моделювання швидкості проходження, почерговості повторення складних ділянок низки учасників траси у процесі тренувальних занять, з урахуванням їх розташування на дистанції перегонів і наступним синтезом, дає змогу встановити найбільш оптимальні величини швидкості проходження як складних ділянок, так і дистанції в цілому. Іншими словами - дозволяє моделювати режим майбутньої гонки.

Швидкість на цих ділянках слід підтримувати в режимі біля змагальної, тобто 80-85% від змагальної. Це дозволяє паралельно вдосконалювати рухові якості та функціональну підготовленість, а також виховувати у лижників здібність відтворювати заданий режим як на складних ділянках траси, так і на дистанції в цілому.

В тому випадку, коли зміст окремих тренувань в мікроциклах максимально наближений до змагального, то за своїм впливом на організм, це викликає адекватний ефект і тим самим дозволяє оптимально і більш цілеспрямовано вирішувати головні питання даного етапу.

Подальші дослідження з даної проблеми будуть проведені з урахуванням мотиваційних аспектів діяльності спортсменів-ветеранів і спрямовуватимуться на виявлення найефективніших заходів та методів для покращення спортивних результатів та зміцнення здоров'я.

#### Література.

1. Алексев В. Оценка интенсивности тренировочно-соревновательных упражнений по частоте сокращений сердца у лыжников // Лыжный спорт. - 1998. - №5 (11). - С.50-53.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. -СПб.: МГП "Петрополис", 1992. - 123с.
3. Баталов А.Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта (статья вторая) // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №2. - С.813.
4. Крупський В.П. Динаміка змагальної швидкості лижників-ветеранів в основних циклічних вправах у річному циклі підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр. За ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХААДМ (ХХП), 2003. - №8. - С.77-81
5. Крупський В.П. Режим навантажень циклічних вправ у підготовчому періоді тренування лижників-ветеранів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. За ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХААДМ (ХХП), 2003. - №11. - С.3-8.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська

література, 1997. – 293 с.

7. Применение пульсометрии в подготовке спортсменов высокого класса: Методич. реком. для тренеров и спортсменов. Вып.4. - К.: Абрис, 1996. – 79 с.
8. Фомин С.К. Управление подготовкой квалифицированных спортсменов-лыжников в предсоревновательном мезоцикле к основным соревнованиям годовичного макроцикла // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Ч.2 - Челябинск, 1997. - С.99 - 101.

Надійшла до редакції 24.02.2004р.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ВИУЧУВАННЯ ГІМНАСТОК НАВИЧОК БАЗОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ**

Лаврентьєва В.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотация. Представлено критерії оцінки успішності навчання у художній гімнастиці та її визначальних чинників.

Ключові слова: гімнастика, критерії, вивчення, базові елементи, чинники.

Аннотация. Лаврентьєва В.О. Критерии оценки выучивания гимнасток навыков базовых элементов. Представлены критерии оценки успешности обучения в художественной гимнастике и ее определяющих факторов.

Ключевые слова: гимнастика, критерии, обучаемость, базовые элементы, факторы.

Annotation. Lavrentieva V.O. Measure of an assessment of studying gymnastics of skills of master cells. Criteria of an estimation of success of training in art gymnastics and its determining factors are submitted.

Key words: gymnastics, criteria, Training, base elements, factors.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Процес підготовки у художній гімнастиці – це насамперед процес технічного удосконалення спортсменки, котрий починається з юних років і триває до кінця її спортивної кар’єри.

Останнім часом, у зв’язку з вимогами до підготовки якісного резерву, виникає необхідність пошуку засобів, що сприяють ефективно-му оволодінню руховими уміннями та навичками [1]. У процесі технічного удосконалення важливим етапом є базова підготовка, котра забезпечує гімнасткам надійну основу для подальшого удосконалення і досягнення результатів міжнародного класу [2, 5].

Особливо важливим для ефективної підготовки гімнасток є визначення критеріїв оцінки ступеня оволодіння навчальним матеріалом з урахуванням точності відтворення та диференціювання часових, силових та просторових характеристик. Тому на усіх етапах спортивної підготовки велике значення мають дані показників, що визначають успішність навчання [2, 5].

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

**Метою дослідження** було визначення критеріїв оцінки виучування гімнасток навичок базових елементів на основі виявлення факторної структури комплексу показників для даного виду спорту.

**Результати досліджень.** Первинне обслідування гімнасток було проведене за комплексом показників: оцінка рівня фізичного розвитку та будови тіла (9 вимірювань); розвиток фізичних якостей та рухових здатностей (7 тестів), оцінку фізичної працездатності та спеціальних якостей гімнасток (5 показників).

Особливу увагу приділяли показникам, котрі характеризують здатність гімнасток управляти параметрами рухів [3, 4]. За допомогою тестів та найпростіших пристроїв оцінювали точність відтворення та диференціювання часових, силових та просторових характеристик. За методикою К.Р. Ставицького [6], вивчали ряд особливостей психічної діяльності при застосування тепінг-тесту. За показниками тесту оцінювали: максимальний руховий темп за граничною кількістю ударів за 5 с; психічну витривалість за кривою утримання максимального темпу; психологічне утягування за швидкістю досягнення максимального темпу; здатність до управління темпо-ритмового структурного простого руху.

Оцінка ступеню оволодіння навчальним матеріалом у процесі навчання ґрунтувалася на основі включення тривалої оцінки: „0” – не освоєний, „1” – освоєний, „2” – освоєний добре, а також урахувалася оцінка „освоєний” до загального числа занять, обсяг вправ до загального часу роботи. Ураховувалися кількість помилок, оцінка за виконану вправу, відвідуваність занять.

Матеріали оброблялися за допомогою програми факторного аналізу з використанням методу головних компонентів з ротацією референтних осей за варімакс критерієм.

У результаті обробки даних зроблено аналіз кореляційних зв'язків між показниками оцінки виучування базових елементів та широким комплексом індивідуальних характеристик будови тіла, розвитком фізичних якостей та руховими здатностями, окремими властивостями нервової системи та проявами психічної діяльності.

Було виявлено 8 інтерпретованих чинників, узагальнений внесок котрих у сукупності ознак становив 78,8 % (табл. 1).

Як видно з таблиці 1 у гімнасток 10-13 років найбільший внесок у факторну структуру ознак роблять показники, що, насамперед, відображають здатність до відтворення просторових та ритмо-часових характеристик рухів. До цього фактора увійшли результати за виконан-

ня вправи та середній бал за якість опанування навчального матеріалу. Показники фізичного розвитку та будови тіла у гімнасток виділилися в окремих факторі і не включають зв'язків з характеристиками якості та темпу опанування базових елементів.

Третій фактор включає дві педагогічні характеристики процесу навчання. Середня величина відношення виконаного обсягу вправ за урок до загальної тривалості заняття, середня кількість помилок за заняття. З найбільшим навантаженням у факторі увійшов інтегральний показник гнучкості (утримання ноги уперед, у бік, назад), рухливість кульшового суглоба та психічна витривалість.

Не включений до цього фактора показник степ-теста, що відображає фізичну працездатність, у сукупності своїх ознак відображає важливість психічного стану та стану рухового апарату, котрі забезпечують легкість та природність рухів.

Таблиця 1

*Факторна структура індивідуальних характеристик у гімнасток 10-13 років при оцінюванні темпу та якості навчання базових елементів*

<i>Назва фактора, % загальної дисперсії у вибірці</i>	<i>Назва ознаки</i>	<i>Факторна вага</i>
Здатність до відтворення просторових та ритмових характеристик рухів; 41,2 %	1. Відтворення ритму під час виконання рисунків стрічкою	0,88
	2. Відтворення кута 90° під час виконання рівноваг	0,86
	3. Багаторазове відтворення кута 135° під час виконання задньої рівноваги за 10с	0,83
	4. Відтворення ритму ударів м'яча об підлогу	0,81
	5. Виконання вправ на оцінку	0,79
	6. Рухова пам'ять	0,78
	7. Середній бал якості опанування матеріалу	0,70
Особливості будови тіла та прояв загальних рухових здатностей; 18,3 %	1. Зріст	0,92
	2. Довжина руки	0,90
	3. Довжина ноги	0,89
	4. Маса тіла	0,86
	5. Тазо-гребневий діаметр	0,80
	6. Човниковий біг	0,71
	7. Висота кидків	0,70
Рухливість суглобів та ефективність навчання; 8,2 %	1. Утримання ноги уперед, у бік, назад	0,89
	2. Середня кількість помилок за заняття	0,89
	3. Середній показник напруженості заняття	0,87
	4. Рухливість кульшового суглоба	0,83
	5. Психічна витривалість	0,81

Далі слідує фактори, котрі інтерпретовані нами як здатність до управління параметрами силових характеристик рухів, далі фактор „фізичної працездатності”, „вік”.

За даними факторного аналізу основних характеристик встановлено, що на етапах навчання дівчаток базових елементів художньої гімнастики вирішальну роль в успішному опануванні навички відіграють ряд психофізіологічних показників та рухових здатностей у їхньому неспецифічному прояві. У гімнасток на навчання більше впливає організація таких психічних якостей: рухова пам'ять, адекватність рухового уявлення, а також здатність керувати своїми рухами; показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Виявлення зв'язків дозволило визначити вплив окремих характеристик на успішність опанування програми навчання та спортивну результативність.

Відносно більший вплив на успішність опанування навчального матеріалу справляють характеристики відтворення темпу та ритму рухів рук у роботі з предметами під час виконання загальних програм.

Виявлений тест відтворення рухів у кульшовому суглобі під кутом  $135^\circ$  має зв'язок з показниками, що характеризують рухову пам'ять, адекватність сприйняття рухових дій.

Характеристики здатності до відтворення та диференціювання м'язового зусилля мають велике число зв'язків з іншими характеристиками психічних функцій і пов'язані з педагогічними оцінками виучування дівчаток та його результатами у контрольних іспитах.

Здатність до керування силовими параметрами впливає на швидкість опанування дівчатками руховими навичками з предметами. Вона впливає на виучування базових елементів та на результати тесту на запам'ятовування структури руху.

Результати тесту на рухову пам'ять показують кількість зв'язків, що об'єднують характеристики відтворення параметрів руху, тести на запам'ятовування, на здатність до керування темпом рухів. Цей самий показник (рухова пам'ять) має зв'язок з тестами на оцінку рівня розвитку рухових якостей (човниковий біг, біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, кут  $90^\circ$  у висі на гімнастичній стінці).

Вивчення кореляційних зв'язків показало, що тести з оцінки рівня розвитку фізичних якостей та рухових здатностей, об'єктивно відображає фізичні дані дівчаток та особливості розвитку психомоторики, котрі мають велике значення для навчання базових елементів.

**Висновок.** Підсумки наукового пошуку критеріїв оцінки успішного навчання у художній гімнастиці та визначальних факторів дали змогу виділити ряд прогностично значущих показників.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення

інших проблем оцінки виучування гімнастик навичок базових елементів.

#### Література

1. Болобан В.Н., Терешенко И.А. Методика обучения гимнастическим упражнениям: Лекция/ КГИФК. – Киев, 1991. – 24с.
2. Лях В., Садовски Е. Проблемы контроля координационной подготовленности в спорте высших достижений // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV міжнар. наук. конгрес. - К., 2000. – С. 73.
3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: Учеб.-метод. пособие. – Киев: КГИФК, 1992. – 54с.
4. Приймаков А.А. и др. Состояние и перспективы развития теории управления движениями // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. вып. – С. 110 – 116.
5. Сергиенко Л.П. Методика тестирования координационных способностей // Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів між нар. Наук. симпозиуму. – Одеса, 1998. – С. 57 – 59.
6. Ставицкий К.Р. Применение модифицированного моторного теста в целях отбора / Организационные и программно-методические аспекты системы отбора перспективных спортсменов. – М., 1988. – С. 188 – 195.

Надійшла до редакції 10.02.2004р.

## **ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН НА СТОРІНКАХ УКРАЇНСЬКИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЧАСОПИСІВ 20-Х-30-Х РОКІВ**

Окса М.М.

Мелітопольський педагогічний університет

Анотація. Розглядаються питання вивчення загальнопедагогічних дисциплін в умовах оновленої школи в педагогічних часописах 20-30 років ХХ століття, розкриваються зміст і напрями цієї роботи, аналізуються аспекти професійного становлення педагога, його готовності до впровадження нововведень.

Ключові слова: загальнопедагогічні дисципліни, педагогічна преса, зміст загальнопедагогічної підготовки.

Аннотация. Окса Н.Н. Проблемы изучения общепедагогических дисциплин на страницах украинских педагогических журналов 20-х-30-х годов. Рассматриваются вопросы изучения общепедагогических дисциплин в условиях обновленной школы в педагогических журналах 20-х-30-х годов ХХ столетия, раскрываются содержание и направления этой работы, анализируются аспекты профессионального становления педагога, его готовности к внедрению новшеств. Ключевые слова: общепедагогические дисциплины, педагогическая пресса, содержание общепедагогической подготовки.

Annotation. Oxca N.N. Problems of study of common pedagogical disciplines on pages of the Ukrainian pedagogical journals 20-30 of years. The problems of study of common pedagogical disciplines in requirements of recreated school in pedagogical journals 20-30 of years XX centuries are surveyed, are uncovered a content and directions of this work, the aspects of a professional becoming of the teacher, his availability for implantation of novelties are parsed.

Keywords: common pedagogical disciplines, pedagogical press, content of common pedagogical preparation.

**Постановка проблеми.** В умовах модернізації освітянської галузі звернення до здобутків національної школи та педагогічної думки окреслює напрямок їх розвитку в історичному просторі. Це необхідно, щоб ті надбання та досягнення, відкриті, напрацьовані та випробувані українськими освітянами, ввійшли органічною частиною в започатковані нині процеси, стали тими засадами, на яких будуватиметься дальший розвиток педагогічної науки та школи в Україні, адже нинішнє суспільство доручає сучасному вчителю підготувати особистість, здатну і до самореалізації, і цивілізованого діалогу з іншими. Ось чому до обговорення таких концептуальних питань залучаються не тільки фахівці, а й різні інституції, серед яких слід відзначити педагогічну пресу. Підкреслюючи роль цих інституцій в розбудові національної школи, міністр освіти і науки України В.Г.Кремень на II Всеукраїнському з'їзді працівників освіти зауважив, що на сучасному етапі “складається і все більш зміцнюється своєрідне освітньо-педагогічне поле, яке виявляється через діяльність ЗМІ... налагодженість інформаційних потоків як з використанням сучасних технологій, так і традиційних паперових носіїв” [1, 5]. З огляду на вище викладене, виникає потреба у всебічному аналізі участі педагогічної преси в обговоренні і дискусіях навколо проблем вивчення загальнопедагогічних дисциплін, формуванні суспільної й наукової думки щодо особистості вчителя, його фахової підготовки.

Робота виконання згідно загального плану науково-дослідної роботи Мелітопольського державного педагогічного університету та практичних завдань кафедри загальної педагогіки з підготовки вчителя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчать про те, що обраний для дослідження період –20-і-30-і роки ХХ століття, як і сьогодні відзначається кардинальними змінами в освіті, приваблює науковців можливістю здійснити аналіз, спираючись на зовсім нові методологічні засади, з використанням раніше заборонених, недоступних чи вилучених з наукового обігу джерел. Зразком такого підходу можна назвати праці як зарубіжних авторів З.Вайтц, Е.Гартман, Г.Хілліг [2; 3], так і вітчизняних Ю.Болотін [4], Н.Гупан [5], Н.Дем’яненко [6], А.Пугач [7], Л.Сігасва [8], О.Сухомлинська [9], С.Карпенчук [10], М.Ярмаченко [11] та ін. У названих працях на основі накопиченого фактологічного матеріалу, узагальнених статистичних даних, публікацій педагогічної преси проблема вивчення загальнопедагогічних дисциплін у вищій школі не розглядається окремою темою, а лише в контексті більш глобальні-

шої. Педагогічні часописи, що видавалися у 20-х-30-х роках, хоча й використовуються сучасними науковцями як вірогідне історичне джерело, всебічного й ґрунтового аналізу не дістали. Саме педагогічна преса була одним з основних джерел інформації, поширення науково-педагогічних знань, обміну досвідом, обговорення актуальних питань, ідейного впливу на широкі кола громадянства, сприяла вирішенню не лише основних проблем періодики, а й була засобом удосконалення вивчення загальнопедагогічних дисциплін, її організаційним і змістовим осередком.

**Мета дослідження.** Розглянути питання висвітлення в педагогічній журналістиці 20-х – 30-х років проблеми вивчення загальнопедагогічних дисциплін.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Першочерговим завданням культурної революції розглядуваного періоду була ліквідація неписьменності й малописьменності як дорослого населення, так і підростаючого покоління. А це вимагало великої армії педагогів, які були б громадсько й політично активними, добрими організаторами й “навчателлями” народних мас. Проте багато вчителів не знали ні української мови й літератури, ні української культури [4, 35]. Консолідацію вчительства, його ідейне виховання в комуністичному дусі й забезпечення його професійних потреб II Всеукраїнська нарада з освіти (серпень 1920 р.) поклала на громадську організацію – професійну спілку працівників освіти і соціокультури – Робос (від “робітник освіти”). Оскільки призначення педагогічної журналістики виявляється в пізнанні й відображенні педагогічної дійсності, активному її перетворенні, проблеми оновленої школи, підготовки вчителя, його загальнопедагогічної підготовки знайшли відбиття шпальтах педагогічних часописів. Становлення педагогічної преси в досліджуваній період, що по праву вважається етапом першого національного піднесення в XX ст., відбувалося в надзвичайно складних соціально-економічних умовах – давалися взнаки тяжкі наслідки подій війн і революцій. Зазначимо, що на початок 20-х років минулого століття, на відміну від попередніх років, часописи вже не створюються стихійно – цьому передусь відповідне рішення освітянського керівництва, яке опікується журналами, допомагає з фінансами, папером.

Серед започаткованих в Україні в той час періодичних видань, один із центральних науково-педагогічних журналів “Шлях освіти” (“Путь просвещения”) було застосовано в Харкові за рішення колегії Наркомосу УСРР в травні 1922 р. Старанням співробітників цього відомства його підготовлено у найкоротший термін – за два тижні, пізніше сформовано редуцію. Невипадково, що упродовж кількох років – з 1922 по 1927 рр. – часопис оголював тодішній заступник наркома освіти Ян

Ряпо. Задекларувавшись як педагогічний журнал (теорія освіти, методологія, просвітницька практика, побут), часописом із перших же кроків існування послідовно втілюється в життя нова освітня політика, теоретично й методологічно обґрунтовуються засади національної моделі навчання й виховання, що певним чином характеризує його цільове призначення. За рік після започаткування журналу “Шлях освіти” Наркомосом УСРР та Укрбюро ЦК Робосу прийнято рішення про спільне видання громадсько-педагогічного щомісячника “Радянська освіта”. Перший номер потрапив до читачів у жовтні 1923 р. Основною метою часопису було встановлення тісного зв’язку з учительством на місцях, допомога освітянам у реалізації нових навчальних планів і програм, методичне забезпечення навчального процесу, надання додаткових знань для підвищення ідейного рівня і професіоналізму педагогів. Перший номер органу Укрбюро ЦК Робітосу часопис “Робітник освіти” побачив світ 30 листопада 1924 року в Харькові. Всього вийшло з друку 10 номерів журналу. У матеріалі від редакції було зазначено, що серед багатьох причин, через які попередні спроби видавати журнал не увінчалися успіхом, була та, що в його створенні не брали участі широку масу спілчан, а без їхньої допомоги видання журналу – справа неможлива [12, 1]. У 1925 році побачило світ перше число журналу “Радянська школа” – органу Луганського окружного відділу народної освіти й Донецького інституту народної освіти, який був наступником часопису “Освіта Донбасу”. Цього ж 1925 року започатковано газету “Народний учитель” – щотижневий орган Всеукраїнського Центрального Правління Спілки Робос. В центрі уваги публікацій – учитель, його підготовка, моральні і професійні якості, нагальні життєві проблеми.

На думку А.Пугач, весь масив публікацій про підготовку педагога можна поділити, на проблемні, теоретичні, практично-методичні, інформаційні та бібліографічні матеріали. В проблемних статтях, до яких вона відносить не тільки ті, що готувалися вищим освітянським керівництвом, а й відомими науковцями, постійними дописувачами, увага акцентувалась на сьогоденних моментах в питаннях професійної підготовки. Упродовж періоду, що аналізується, вони змінювалися відповідно до контексту загальних освітянських зрушень: від переходу в професійно-педагогічній діяльності вчителя на нові методологічні засади й утвердження нового світогляду, підвищення методичних знань і навичок, до участі в пошуково-дослідницької діяльності. Значну кількість публікацій з цієї проблеми підготував заступник Наркома освіти України Я. Ряппо в журналі “Шлях освіти”, який він очолював: “О педагогическом образовании” (1922, №3), “Тези доповіді, ухвалені Всеукраїнсь-

кою нарадою губерніяльних і окружних інспектур народної освіти 25-31 травня 1926 року (1925, №6), “Цілеві установки навчальних закладів України” (1925, №6). В одній із них, розуміючи повну неготовність багатьох учителів працювати в нових умовах, він зазначає: “підвищення педагогічної й громадсько-політичної кваліфікації робітників освіти від сільського вчителя до професора вищої школи включно є актуальним завданням найближчих літ, поки теперішні кадри не засвоять методів роботи нової радянської школи” [7, 200].

На сторінках часопису “Робітник освіти” розглядалися нагальні проблеми того часу. Постійне місце мала рубрика “Питання профроботи”, де друкувалися матеріали I Всеукраїнського з’їзду Спілки робітників освіти та Всеукраїнського з’їзду Спілки робітників освіти та Всеукраїнського з’їзду учителів; пропонувалися для обговорення чергові завдання Спілки Робос; висвітлювалася робота Будинків робітників освіти. Зокрема серед організаційних та економічних питань I Всеукраїнський з’їзд Спілки Робос значну увагу приділив культурно-освітній роботі, залученню мас активного громадянського-політичного життя. Розв’язання цього завдання покладено було на плечі переважно міських працівників освіти. Неменше уваги було звернуто на підвищення кваліфікації культурно-освітніх працівників освіти, громадську роботу вчителя на селі. Головне завдання, яке стояло перед державою в ті роки - ліквідація неписьменності робітників і селян, молоді; підготовка кадрів, залучення давніх наукових кадрів на будівництво суспільства, підвищення культури мас. Ці питання “Робітник освіти” порушував неодноразово. Про роль учительства у розв’язанні цих складних завдань ішлося в статтях О.Мізерницького “Підсумки учительських з’їздів” [13], в тезах і резолюціях, ухвалених на II пленумі ВУЦП Робос [14] і статті “Шкільні справи на культ-наradі РУРПС” [15]. Підтвердження того, що означена проблема була найболючішою серед нагальних освітянських питань, знаходимо і в публікаціях журналу “Шлях освіти”. В матеріалі “Підготовка учителя” (1925, № 8) М.Зотін, розмірковуючи над побудовою системи педагогічної освіти, питань вивчення загально-педагогічних дисциплін, вказує що вона повинна “гарантувати підготовку педагога досить високої кваліфікації з точки зору своїх здібностей передавати знання іншим”. З іншого боку, цей педагог, володіючи всіма особистими якостями, що дозволяють йому працювати з дітьми, підлітками чи дорослими, повинен наблизити школу до суспільного життя. З проблемою підготовки вчителя на шпальтах педагогічної преси виступали й інші видатні педагоги, серед яких В.Арнаутов, Т.Гарбуз, А.Грабаров, А.Готалов-Готліб, О.Залужний, А.Зільберштейн, М.Миронов, П.Мостовий, О.Попов,

Ю.Самброс, І.Соколянський, А.Пугач, в результат глибокого дослідження відзначає, що за проблемними матеріалами тогочасних періодичних педагогічних видань можна виокремити напрями підготовки вчителя, а саме: політичний, педагогічний, загальноосвітній [7, 201].

Досить умовно розмежування з проблемними статтями мають матеріали з питань вивчення загальнопедагогічних дисциплін теоретичного характеру. Авторами таких статей виступали відомі науковці, які критикуючи вчителя дореволюційної школи, прагнули розробити модель сучасного педагога, здатного до найсміливіших перетворень. Зупинимося на педагогічних позиціях відомих діячів, як їх влучно нарік “педагогічним Олімпом” А.С.Макаренко, О. Попова та А.Грабарова. Роздуми першого директора УНДПУ О.І.Попова щодо складових професійно-педагогічної підготовки вчителя, які він обстоює в статті “Проблема підготовки соцвихника” (“Шлях освіти”.-1924.-№4-5) є своєрідним відгоском дискусії на другій Всеукраїнській нараді з педосвіти (липень, 1923), на якій різкої критики зазнали погляди представників “старої школи”. О. Попов полемізує з професором М. Рубінштейном, який вимагає для педагога “спеціальної освіти, що поповнюється педагогічними знаннями і засвоєнням методичних засобів”. Автор не заперечує, що педагог “мусить бути добре освіченою, науково-підготовленою людиною”. Проте, аналізуючи складові педагогічної підготовки, він підкреслює першочерговість орієнтації шкільного вчителя на вивчення дитячого колективу, дитячого руху, “динаміку дитинства”. Його найголовніша думка в цьому питанні така: “всякий педагог (чи шкільний, чи дитбудинківський) має одну спеціальність – педагогіку, що (перевертаємо термін Рубінштейна) “поповнюється” науковим знанням” [7, 201].

На шпальтах часопису “Радянська школа” знайшли відображення творчі пошуки побудови моделі ідеального педагога професором А.М.Грабаровим. Ціла низка його статей свідчить про те, що відомий педагог, розробляючи професіограму вчителя, спирається на найновіші вітчизняні наукові дослідження, порівнює їх із зарубіжним педагогічним досвідом, намагається виявити сутнісні риси сучасного вчителя. В публікації “Педагог и его подготовка” (1927, №1) він зазначає: “Ці два моменти – педагог як громадський діяч, і педагог як об’єкт для наслідування, є визначальним для становища педагога в школі”. Теоретичні напрацювання професора А Грабарова знаходять підкріплення в його матеріалах практично-методичного характеру. Такі публікації, як справедливо відзначає А.Пугач, особливо цінувались освітянами – практиками. Адже в них аналізувався досвід організації заходів із підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації педагогів, містилися методичні

рекомендації щодо змісту цієї роботи. Стаття “Інтереси педагогів України та деякі питання перепідготовки” (Радянська освіта.-1926.-№12) написана А.Грабаровим за наслідками проведення занять у містах Нікополі, Прилуках, Чернігові, де ним читався курс “Педології й основи педагогіки з методами роботи”. У ній автором насамперед висловлюється думка про необхідність і доцільність організації курсів із перепідготовки, адже “масовий педагог, а особливо педагог селянський, не володіє певною сумою знань, яка дала б йому змогу зразу взятися за педагогічну самопідготовку”. Досвідчений викладач пропонує програму лекцій, прочитаних ним 1926 року на літніх педагогічних курсах, та оригінальну методичку проведення занять, які він побудував, спираючись на запити слухачів. Перепідготовка вчительства в 20-х рр. ХХ ст. набуває масового руху, про що свідчать публікації педагогічної преси, зокрема статті П.Мостового: “Нове в справі підвищення кваліфікації робітників соцвиху” (Шлях освіти. – 1929. - №5), “Переведення перепідготовки робітників соцвиху на нові рейки” (Радянська освіта. – 1926. - №6), “Підвищення кваліфікації робітників соцвиху 1927 року” (Шлях освіти. – 1927. - №4). Цікаво, що за матеріальними, в яких висвітлювався досвід і напрями орієнтації педагогічної перепідготовки, в освітянських частинах дедалі частіше з’являються публікації про вивчення ефективності цієї роботи, удосконалення форм і методів [7, 201].

**Висновки.** Підсумовуючи, зазначимо, що журнальні газетні публікації педагогічної преси 20-х – 30-х рр. ХХ ст. відзначаються:

1. Дискусійністю, аналітичністю, оперативністю підготовки до друку, виступають надійним історичним джерелом для вивчення проблеми становлення і розвитку загальнопедагогічних дисциплін.
2. В їхніх матеріалах розкривається зміст і напрями цієї роботи, аналізуються аспекти професійного становлення педагога, його готовності до впровадження нововведень.
3. Такий досвід, зважаючи на виявлені позитивні й негативні моменти, слід врахувати в сучасних процесах модернізації освітянської галузі, розбудові національної школи.

Подальші дослідження з даної проблеми будуть спрямовані на розгляд питань вивчення загальнопедагогічних дисциплін на сторінках українських педагогічних часописів в інші періоди розбудови української вищої педагогічної школи.

Література:

1. Кремень В.Г. Освіта в Україні. Доповідь міністра освіти і науки України на II Всеукраїнську з’їзді працівників освіти // Педагогічна газета. – 2001. - №10. – жов-

- ть. – С. 3-5.
2. Ucrainica. A.S. Makarenkos padagogische Fatigkeit in Spiegel der ucrainischsprachigen Presse (1924-1937) // Makarenko – materialen, IV / Hrsg. Gotz Hillig. – Marburg, 1982.
  3. Хиллиг Г., Окса Н. Метаморфозы Г.Г. Ващенко. Дополнительные штрихи к портрету украинского учёного, которому не удавалось выйти из тени А.С. Макаренко. – Марбург, 2000. – 68 с.
  4. Болотін Ю.П. Окса М.М. Тенденції та закономірності становлення загальнопедагогічних дисциплін в Україні. – Мелітополь, 1997.
  5. Гулан Н.М. Українська історіографія історії педагогіки. – К., 2002.
  6. Дем'яненко Н.М. Загальнопедагогічна підготовка вчителя в Україні (XIX – перша третина XX ст.) – К., 1998.
  7. Пугач А. Підготовка вчителя до здійснення професійної діяльності в оновленій школі – провідна тема педагогічних часописів (20-і – початок 30-х рр. XX ст.) // Гуманізація навчально-виховного процесу. Зб. наук. праць. / За ред. проф. В.І. Сипченка. – Слов'янськ: ВЦ СДПУ, 2003. – С. 198-202.
  8. Сігасва Л.Є. Становлення і розвиток системи підвищення кваліфікації вчителів в Україні. – К., 2002.
  9. Нариси історії українського шкільництва. 1905-1933: Навч. посібник / За ред. О.В. Сухомлинської. – К., 1996.
  10. Карпенчук С.Г., Окса М.М. На зорі макаренкознавства. – Мелітополь, 2000.
  11. Ярмаченко Н.Д. Педагогическая деятельность и творческое наследие А.С. Макаренко: Кн. для учителя. – К., 1989.
  12. Від редакції // Робітник освіти. – 1924. - №1. – С.1.
  13. Мізерницький О. Підсумки учительських з'їздів // Робітник освіти. – 1925. - №3. – С. 14-24.
  14. Тези й резолюції, ухвалені на II Пленумі ВУЦП Робос, 22-25 квітня 1925р. // Робітник освіти 1925. - №7. – С. 59-68
  15. Б.Б. Шкільні справи на культурнаradі ВУРПС // Робітник освіти. – 1925. - №8. – С. 32-34.
  16. Аносов І.П. Педагогічна антропологія в системі підготовки майбутнього вчителя / / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПУ), 2004. - №2. – С. 3-14.
  17. Пугач А. Дискусії навколо методик навчання грамоти на шпальтах газети. “Народний учитель” (20-ті роки XX ст.) // Шлях освіти. – 2004. - №1. – С. 46-49.
  18. Окса М.М. Проблеми та тенденції вивчення загальнопедагогічних дисциплін в Україні 30-х – 80-х років. Монографія. – Мелітополь, 2004. – 208 с.
  19. Аносов І.П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект: Монографія. – К.: Твім інтер, 2003. – 391 с.
  20. Аносов І.П. Педагогічна антропологія в системі підготовки майбутнього вчителя. / / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. - №2. – С. 3-14.

Надійшла до редакції 24.02.2004р.

# ОЦІНКА КЕРІВНИКАМИ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ ВАЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МАРКЕТИНГУ В ОСВІТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Приймак М.М.

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті представлені результати соціологічного дослідження, яке було проведено серед керівників структурних підрозділів ВНЗ фізкультурного профілю. З'ясовано їх ставлення до маркетингу як чинника удосконалення підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: вищі навчальні заклади, освітня діяльність, маркетинг, ринок праці.

Аннотация. Приймак М.М. Оценка руководителями структурных подразделений высших учебных заведений физкультурного профиля важности применения маркетинга в образовательной деятельности. В статье представлены результаты социологического исследования, проведенного автором среди руководителей структурных подразделений ВУЗов физкультурного профиля. Выяснено их отношение к маркетингу как фактору совершенствования подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту.

Ключевые слова: высшие учебные заведения, образовательная деятельность, маркетинг, рынок труда.

Annotation. Pryumak M.M. Assessment by the principals of structural sectionings of higher educational establishments of the sports profile of importance of application of marketing in educational activity. In clause the results of the sociological research which has been carried out by the author among the chiefs of structural divisions of higher institutions of a sports structure are submitted. Their attitude to marketing as to the factor of perfection of preparation of the specialists on physical education and sports is found out.

Key words: higher educational institutions, educational activity, marketing, market of work.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Маркетинг як чинник удосконалення підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту досить широко використовується вищими навчальними закладами (ВНЗ) розвинутих країн світу. У наукових публікаціях українських і зарубіжних авторів [1-5] по цій проблемі розглядаються різні її аспекти. Основна увага при цьому приділяється принципам формування контингенту якій навчається й змісту підготовки. У той же час, за межами уваги залишаються такі принципові питання, як наукові підходи до аналізу галузевого ринку праці, місця кадрових аспектів у маркетинговій стратегії ВНЗ, організації маркетингової діяльності як системи, визначенню її ефективності та ін. Названі питання в не меншій мірі актуальні і для України, де маркетингова діяльність ВНЗ

знаходиться в стадії становлення.

Робота виконана за планом НДР Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту.

**Мета дослідження** - з'ясувати ставлення керівників структурних підрозділів ВНЗ фізкультурного профілю до маркетингу як засобу якісного вдосконалення їхньої освітньої діяльності з урахуванням вимог галузевого ринку праці.

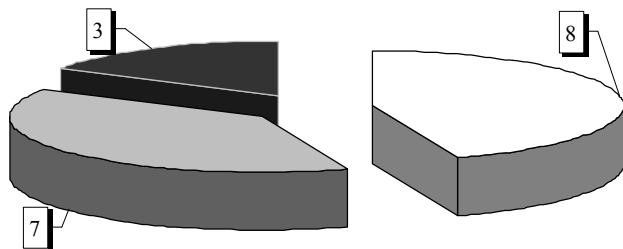
**Методи та організація дослідження.** На першому етапі дослідження використовувався метод аналізу літературних джерел. На другому етапі дослідження ми використовували метод анкетування (спеціалізоване) та математичної статистики. В процесі анкетного дослідження було опитано 45 керівників структурних підрозділів НУФВСУ, ХДАФК, ЛДІФК, ДДІФКС, ДДІЗФВС та Івано-Франківського коледжу фізичного виховання, з них: ректорів ВНЗ - 2; заступників директору коледжу - 2; проректорів - 12; деканів - 10; завідувачів кафедр, відділів - 12; викладачів - 7. Протягом третього етапу вирішувалось завдання визначення перспектив становлення та розвитку маркетингової діяльності ВНЗ фізкультурного профілю.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Розробка та реалізація маркетингової стратегії ВНЗ фізкультурного профілю багато в чому залежить від особистого ставлення до проблем маркетингу їх керівників. Аби визначити позиції керівників ВНЗ фізкультурного профілю України, було проведено спеціальне соціологічне дослідження. Отриманий матеріал дозволив з'ясувати ставлення керівників структурних підрозділів ВНЗ фізкультурного профілю до маркетингу як засобу якісного вдосконалення їхньої освітньої діяльності з урахуванням вимог галузевого ринку праці.

Більшість респондентів (30 чол.) стверджують, що застосування маркетингу може стати допоміжним засобом вдосконалення освітньої діяльності ВНЗ, інша частина (14 чол.) - що без застосування маркетингу неможливо вдосконаливати освітню діяльність ВНЗ та двом респондентам складно відповісти на питання. Показово, що ніхто з респондентів не вважає, що сьогодні ВНЗ не мають необхідності застосовувати маркетинг.

Водночас, 26 керівників структурних підрозділів ВНЗ фізкультурного профілю України гадають, що ВНЗ лише частково готові застосовувати маркетинг у своїй діяльності; п'ятнадцять - стверджують, що ВНЗ не готові використовувати маркетинг; трьом було складно відповісти на питання. Лише один респондент визнав, що ВНЗ повною мірою готові застосовувати маркетинг в діяльності ВНЗ.

Керівники, які вважають, що ВНЗ фізкультурного профілю ще не готові застосовувати маркетинг в своїй діяльності, наводять такі аргументами: незнання можливостей, які надає вищим навчальним закладам застосування маркетингу; відсутність фахівців у галузі маркетингу; психологічна неготовність керівництва та колективів ВНЗ застосовувати маркетинг (рис. 1).



- Незнання можливостей, які надає ВНЗ застосування маркетингу.
- Відсутність фахівців у галузі маркетингу.
- Психологічна неготовність керівництва та колективів ВНЗ застосовувати маркетинг.

*Рис. 1. Чинники, які протидіють застосуванню маркетингу ВНЗ фізкультурного профілю*

Як свідчать результати дослідження, проблема з якою зіткнулися ВНЗ фізкультурного профілю у намаганні організувати маркетингову діяльність - це відсутність фахівців з маркетингу, які володіли б потрібною інформацією та знаннями про маркетинг у діяльності ВНЗ. Це, в свою чергу, породжує головну проблему, на яку вказали керівники ВНЗ фізкультурного профілю – незнання можливостей, які може надати маркетинг ВНЗ.

Були також з'ясовані точки зору керівників структурних підрозділів ВНЗ щодо можливостей, які надає маркетинг ВНЗ фізкультурного профілю (табл. 1).

На думку більшості керівників структурних підрозділів ВНЗ фізкультурного профілю, першочерговим заходом, який би дав змогу реалізувати вище згадані можливості, є створення у структурі ВНЗ окремого підрозділу, який би здійснював маркетингову діяльність (рис. 2).

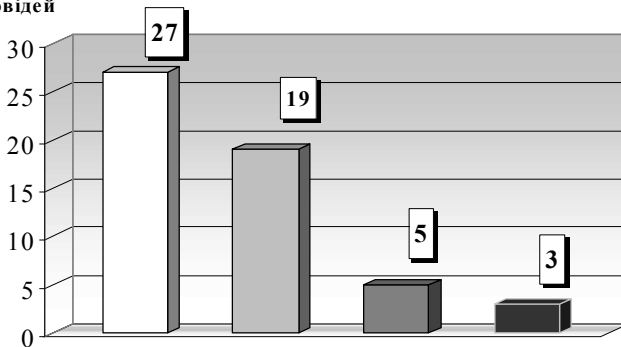
Маркетинговий підрозділ не повинен функціонувати ізольовано, сам по собі. Він повинен взаємодіяти з іншими структурними підрозділами ВНЗ.

Таблиця 1

*Можливості, які може надати застосування ними маркетингу ВНЗ фізкультурного профілю*

Варіант відповіді	Число відповідей				
	Ректори, заступники директорів, проректори	Декани	Завідувачі кафедрою, відділів	Викладачі	Всього
Дозволить об'єктивніше оцінити якість власної освітньої діяльності	7	2	6	1	16
Дозволить отримувати достовірну інформацію щодо вимог, які пред'являють фізкультурно-спортивні організації до фахівців	5	2	4	2	13
Дозволить отримувати достовірну інформацію щодо структури попиту на ринку праці на фахівців різних спеціальностей	7	5	6	5	23
Сприятиме налагодженню ділових стосунків з організаціями, які є потенційними роботодавцями для випускників ВНЗ	7	5	4	4	20
Дозволить збільшити позабюджетні надходження ВНЗ	7	1	2	1	11
Сприятиме зростанню іміджу ВНЗ	3	-	2	1	6
Інше (підвищити якість освіти)	-	1	-	-	1
Складно відповісти	-	-	-	2	2

кількість  
відповідей



- Створити підрозділ, який здійснював би маркетингову діяльність.
- Ввести до штатного розпису ВНЗ посаду фахівця з маркетингу.
- Укласти угоду із маркетинговим агенством на предмет ведення ним маркетингових досліджень на замовлення ВНЗ.
- Інше.

*Рис. 2. Заходи щодо впровадження маркетингу у діяльність ВНЗ фізкультурного профілю*

На думку керівників структурних підрозділів ВНЗ фізкультурного профілю, до маркетингової діяльності крім фахівців з маркетингу слід залучати перш за все кафедри, ректорів, проректорів та деканів ВНЗ (табл. 2). На погляд деяких респондентів, що висловили власну думку, потрібно залучати до маркетингової діяльності профорієнтаційний відділ ВНЗ та фінансово-економічні служби. Є і такі респонденти, які стверджують, що займатись маркетингом повинен виключно окремий підрозділ ВНЗ.

Таблиця 2

*Оцінка керівниками структурних підрозділів ВНЗ фізкультурного профілю структурних одиниць ВНЗ щодо їх залучення до маркетингової діяльності*

Кого, на Вашу думку, крім фахівців з маркетингу слід залучати до маркетингової діяльності ВНЗ?	Кількість згадуваних разів
Керівництво ВНЗ (ректор, проректори, декани)	24
Кафедри	25
Профком студентів	12
Приймальну комісію	17
Інше	7
Складно відповісти	0

Одне із важливих питань, яке потрібно було з'ясувати під час дослідження, - чи підтримують ВНЗ фізкультурного профілю зв'язки зі своїми випускниками. Відповіді на це запитання показали, наскільки співробітники ВНЗ поінформовані про подальшу діяльність своїх випускників. Відповіді були наступні: так, підтримує регулярні зв'язки і веде облік працевлаштування випускників – 15 чоловік; так, підтримує епізодичні зв'язки – 14; так, підтримує регулярні зв'язки – 13; складно відповісти – 4. Тому, можна зробити висновок, що всі ВНЗ, більшою або меншою мірою поінформовані про подальшу долю своїх випускників.

Потрібно звернути увагу на те, що більшість ВНЗ фізкультурного профілю мають безпосередні зв'язки з організаціями-замовниками цільової підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту (рис. 3). Виходячи з цього, можна стверджувати, що ВНЗ беруть участь у вирішенні проблеми зайнятості своїх випускників, що дозволить їм включити в процес підготовки фахівців інформаційні, комунікаційні, і організаційні компоненти, необхідні для формування їхньої соціальної компетенції, адаптації до сучасного ринку праці.

Необхідно звернути увагу на те, що найскладніше було відповісти на це питання деканам, завідувачам кафедр та викладачам. Це може свідчити про те, що не всі керівники ключових підрозділів мають чіткі

уявлення про ті елементи маркетингового характеру, які уже діють у ВНЗ фізкультурного профілю.

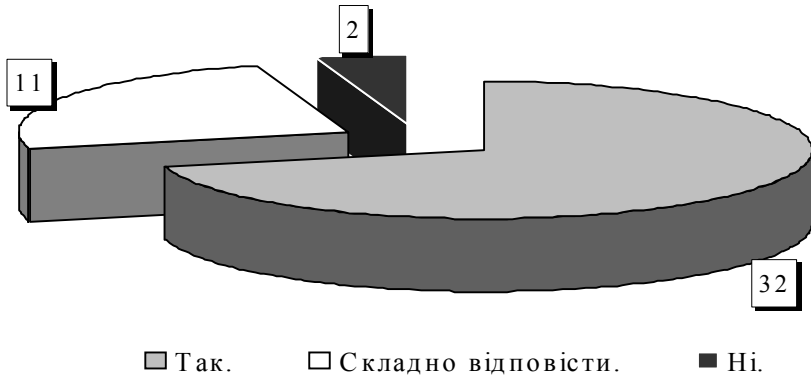


Рис. 3. Оцінка зв'язків ВНЗ фізкультурного профілю з організаціями-замовниками цільової підготовки фахівців

**Висновки.** Характерною ознакою діяльності ВНЗ фізкультурного профілю в Україні є на сьогодні низький рівень їх готовності до застосування маркетингу. Негативна дія наведених вище чинників має бути подолана протягом короткого терміну за рахунок проведення інформаційно-роз'яснювальних заходів у колективах ВНЗ фізкультурного профілю, підготовки фахівців з маркетингу та інших підготовчих заходів.

Застосування маркетингу ВНЗ фізкультурного профілю потребує створення організаційних передумов. З цією метою ВНЗ мають здійснити низку відповідних заходів. Згідно експертних оцінок, найважливішими серед них є створення у складі ВНЗ підрозділу, який забезпечував би маркетингову діяльність (60,0%); введення до штатного розпису ВНЗ фахівця з маркетингу (42,2%); укладення угоди з маркетинговим агентством, яке провадило б маркетингові дослідження на замовлення ВНЗ (11,1%).

Таким чином, застосування маркетингу ВНЗ фізкультурного профілю є об'єктивною необхідністю. Сьогодні ВНЗ фізкультурного профілю розгортають свою діяльність одночасно на двох ринках - ринку праці та ринку освітніх послуг. Аби посісти бажане місце на вказаних ринках, вони мають докорінним чином змінити зміст своєї освітньої діяльності відповідно до ринкової кон'юнктури. Для цього їм необхідно запровадити моніторинг ситуації, що складається на галузевому ринку праці, а також вимог сфери фізичної культури і спорту до якісних параметрів підготовки фахівців.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем оцінки керівниками структурних підрозділів вищих закладів освіти фізкультурного профілю важливості застосування маркетингу в освітній діяльності.

Література.

1. Жданова О.М., Курчаба Т.М. Маркетингова служба вищого фізкультурного навчального закладу // Тези звітної науково–практичної конференції викладачів інституту за 1993 рік “Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров’я населення”. – Львів, 1994. – С. 108–110.
2. Кельчевская Н.Р., Котляревская И.В. Маркетинг – рыночная инновация в управлении государственным вузом. <http://ido.kcmsu.ru/text/library/stati/statia7.htm>
3. Кузин В.В., Кутепов М.Е. Многоуровневая подготовка спортивных кадров за рубежом: Концептуальные основы, опыт организации и содержание подготовки специалистов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 246 с.
4. Курчаба Т.М. Організація маркетингу у ВЗО фізкультурного профілю з питань працевлаштування випускників. // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів галузі фізичного виховання і спорту. – Львів: ЛДДФК, 1999. – Випуск 3. – С. 102–108.
5. Davies B. Ellison L. Strategic Marketing for Schools. Pitman Publishing, London 1997. – 166 p.

Надійшла до редакції 20.02.2004р.

## **АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СТАНОМ ЗДОРОВ’Я ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ВИЩИХ УЧБОВИХ ЗАКЛАДАХ**

Пшенична Л.П., Козицька А.П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотація. Дослідження потреб і мотивів фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді, дасть можливість швидшому пристосуванню фізичного і психічного стану студентів до навчання у вищих навчальних закладах. Тому вивчення даної проблеми у юнаків та дівчаток під час занять фізичною культурою на сьогоднішній день є актуальним.

Ключові слова: фізична підготовленість, стан здоров’я, адаптація, студенти.

Аннотация. Пшеничная Л. П., Козицкая А. П. Адаптация студентов с разным уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья к занятиям физической культурой в высших учебных учреждениях. Исследование потребностей и мотивов физкультурно – оздоровительной деятельности молодежи, даст возможность более быстро адаптироваться физическому и психологическому состоянию студентов к обучению в высших учебных заведениях. По – этому, изучение данной проблемы у юношей и девушек, во время занятий физической культурой, на сегодняшний день, есть актуальным.

Ключевые слова: физическая подготовленность, состояние здоровья, адаптация, студенты.

Annotation. Pshenichna L. P., Kozitska A. P. Acclimatization of the students with a miscellaneous level of a physical efficiency and state of health to occupations by

physical culture in higher educational entities. Researches of needs and motives of the physical – improving activity of youth, will enable a physical and psychological state of the students to adapt more quickly to training in higher educational institutions. There fore the study of this problem with the young men and girls, during by physical lessons is urgent nowadays.

Key words: physical preparation, of health condition, adaptation, students.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізична культура являє собою єдність реальної(практичної) та ідеальної(психічної) діяльності. Адаптивна фізична культура-це складне та багатофункціональне явище. Воно складається із органічно взаємопов'язаних частин, кожна з якої має свою мету, завдання, функції (За Новіковим Б. І., Федоткіним В. В.).

Фізичне виховання, в цілому, відображає необхідність в планомірній, систематичній і цілеспрямованій підготовці суспільством студентської молоді до практичної життєдіяльності. Адаптивне фізичне виховання - необхідна передумова для занять масовим спортом і важлива умова формування фізичної культури особистості, яка становить ціннісну орієнтацію, організованість, цілеспрямованість в діяльності студента (За Чоговадзе А. В., Івановим Г. Е.).

**Зв'язок роботи із важливими науковими, чи практичними завданнями:** Порівняльне вивчення стану здоров'я молоді різних вищих навчальних закладів показало, що при вступі у вищий учбовий заклад, студент повинен адаптуватися до комплексу нових факторів, які є специфічними для вищої школи. Крім цього, сама учбова діяльність студента за останні роки дещо змінилася, його адапційно-компенсаторні механізми не справляються з усіма навантаженнями. А це, в свою чергу, призводить до виснажливості та зриву адаптації, що являє собою основу різних захворювань ( За Будикою Е. В.) .

Актуальністю цієї роботи є те, що формування потреб фізичного та психічного здоров'я є визначальним у фізичному вихованні студентів. Для того , щоб процес формування цієї потреби був ефективним, він повинен бути усвідомленим.

**Мета дослідження:** мотивація сфери фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів із:

- різними видами захворювань;
- різним рівнем фізичної підготовленості.

Для досягнення мети в роботі поставлені такі завдання:

1. Виявити стан здоров'я студентів I, II, III курсів гуманітарних факультетів.
2. Виявити рівень фізичної підготовленості студентів I, II, III курсів.

3. Порівняти процес адаптації студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості із студентами високого рівня фізичної підготовленості.
4. Проаналізувати адапційно-компенсаторний механізм.

**Методи дослідження.** В дослідженнях брали участь студенти I, II, III курсів факультету іноземної філології, та соціально-гуманітарного факультету 90 чоловік (60 дівчаток та 30 хлопців) на кожному курсі.

1. Для визначення стану здоров'я студентів був використаний метод самооцінки. Анкета складалася із 24 запитань. Питання були спрямовані на виявлення у студентів спадковості до захворювань, наявності вже існуючих захворювань, оцінки загального стану здоров'я.

- Було виявлено, що на першому курсі 40% з опитуваних оцінили свій стан, як нижче середнього, 51% - середній, 9% - високий рівень.

- На другому курсі -29% - нижче середнього, 62% - середній, 9% - високий рівень.

- На третьому курсі - 21% - нижче середнього, 65% - середній, 14% - високий рівень.

Таким чином, під час навчання студента у вищому навчальному закладі, за їх самооцінкою виявлено, що у процесі адаптації стан здоров'я покращується, звичайно при умові здорового способу життя.

2. Виявлення рівня фізичної підготовленості студентів.

Використовувалась анкета з трьома запропонованими варіантами відповідей:

- маю спортивний розряд.
- спортивний розряд не маю, але займався спортом.
- спортом не займався.

Таблиця 1

*Результати опитування*

Питання в анкеті	I курс		II курс		III курс	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Маю спортивний розряд	8	8.8	11	2.2	4	4.4
Спорт, розр. не маю, але займ. спортом	31	34	24	26.6	18	20
Спорт не займався	51	56.6	55	61	68	75.5

Таким чином, було чітко визначено, що в середньому 8.5% студентів гуманітарних спеціальностей мають спортивний розряд, 19.2% - займалися спортом у дитинстві, але спортивного розряду не мають, 64,4% - спортом не займалися.

### 3. Виявлення фактичного рівня фізичної підготовленості.

За показниками Гарвардського степ-тесту, стрибків у довжину з місця, піднімання тулуба всад, із положення лежачи на спині, згинання та розгинання рук, у положенні лежачі, було виявлено наступне:

- високий рівень фізичної підготовленості мають 12% студентів,
- вище середнього - 19% студентів,
- середнього - 21% студентів,
- нижче середнього - 48% студентів.

Тобто ми бачимо, що студенти, які мають спортивний розряд, (фізично підготовлені) при вступі до вищого навчального закладу, змогли адекватно оцінити свій рівень фізичної підготовки, а студенти, які відносили себе до розряду середньо-фізично підготовленими, за оцінкою фактичного рівня фізичного розвитку, відносяться до рівня середнього, або нижче середнього.

Фактичний рівень	12%	21%	48%
Умовний рівень	29%	62%	40%

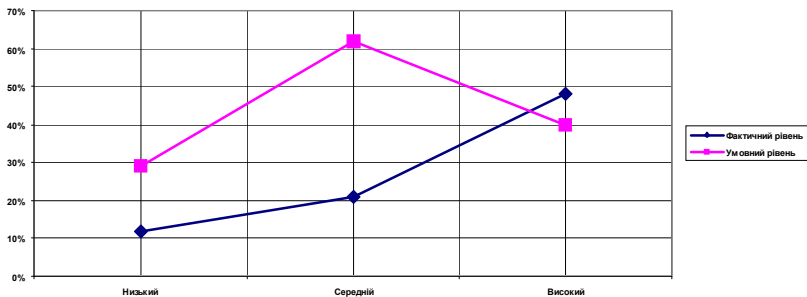


Рис. 1. Графік поєднання умовного (за самооцінкою) та фактичного рівня фізичної підготовленості.

З даного графіку, ми можемо зробити висновок: для більшості з опитуваних студентів, процес адаптації, пов'язаний із зміною їх способу життя, буде займати довший період ніж для людей, які взмозі скоріше пройти цей процес, мається на увазі, студенти з вищим рівнем фізичної підготовленості.

### 4. Виконання контрольних нормативів.

Студентам було запропоновано виконання нормативів з таких видів спорту, як: легка атлетика, та плавання.

Завдання були поставлені однакові для студентів, яких умовно можна розділити на три групи А,В,С, в залежності від того, до якої кате-

горі їх можна віднести, а саме:

- маю спортивний розряд
- спортивний розряд не маю, але спортом займався
- спортом не займався.

Результати виконання нормативів занесені в табл. 2, табл.3, табл.4.

Таблиця 2

*Результати виконання нормативів I курс*

Умовні групи студентів	A	B	C
"ВІДМІНО"	8	6	0
"ДОБРЕ"	0	12	0
"ЗАДОВІЛЬНО"	0	10	27
"НЕЗАДОВІЛЬНО"	0	3	24

ЗАГАЛЬНИЙ СТАН: «5»- 15.5%, «4»- 13.3%, «3»- 41.1%, «2»-30%

Таблиця 3

*Результати виконання нормативів II курс*

Умовні групи студентів	A	B	C
"ВІДМІНО"	11	10	4
"ДОБРЕ"	0	10	27
"ЗАДОВІЛЬНО"	0	4	22
"НЕЗАДОВІЛЬНО"	0	0	2

ЗАГАЛЬНИЙ СТАН: «5»-27.7%, «4»-41.1%, «3»-28.8%, «2»-2.2%

Таблиця 4

*Результати виконання нормативів III курс*

Умовні групи студентів	A	B	C
"ВІДМІНО"	4	14	29
"ДОБРЕ"	0	0	31
"ЗАДОВІЛЬНО"	0	4	7
"НЕЗАДОВІЛЬНО"	0	0	1

ЗАГАЛЬНИЙ СТАН: «5»-52%, «4»-34 %, «3»-12.2 %, «2»- 1.1 %

**Результати дослідження та їх обговорення.**

По першому курсу - 15.5 % студентів виконують нормативи на оцінку «відмінно», 13.3% - на оцінку «добре», 41.1% - на оцінку «задовільно», 30% - на оцінку «незадовільно».

По другому курсу - 27.7% - «відмінно», 41.1% - «добре», 28.8%

-»задовільно», 2.2% - незадовільно».

По третьому курсу - 52% - «відмінно», 34% - «добре», 12.2% - «задовільно», 1.1% - «незадовільно».

Отже ми бачимо, що студенти групи А (розрядники) виконують контрольні нормативи на оцінку «відмінно», стовідсотково, незалежно від того на якому курсі вони навчаються, що не можна сказати за студентів груп А та В.

Але, слід зазначити: з кожним новим роком навчання студентів у вищому навчальному закладі, йде покращення їх спортивних досягнень, тобто, поступово відбувається механізм процесу адаптації.

#### 5. Участь у змаганнях.

Наступний етап досліджень містить у собі проведення змагань з різних видів спорту.

У змаганнях серед опитуваних студентів брали участь на першому курсі -28 чоловік, (7 чоловік з групи А, 21 чоловік з групи В). Студенти групи С участь у змаганнях не брали взагалі. Відомо, що формування потреб фізичного та психологічного здоров'я є визначальним у фізичному вихованні студентів.

Для того, щоб процес формування був ефективним, він повинен бути усвідомлюваним. Тому простежується такий факт, як реорганізованість студентів першого курсу, щодо необхідності займатися самовдосконаленням.

Дослідження показали, що у хлопців, та особливо у дівчат з низьким рівнем фізичного розвитку значне місце займає недооцінка своїх можливостей та здібностей. Саме це і не дає можливість процесу адаптації пройти, як можливо скоріше.

На другому та третьому курсі, де змагання проводилися з тих самих видів спорту, спостерігається поступове підвищення відсотку студентів, які приймали участь у змаганнях і належать до груп А, В та С, (13 чоловік групи А, 31 чоловік групи В, 18 чоловік групи С).

Іде простеження свідомого формування потреб і мотивів займатися фізичною культурою, що сприяє гармонійному розвитку та становленню особистості.

#### **Висновки.**

Отже, система комплексної адаптації містить у собі, з однієї сторони, стан здоров'я організму(включаючи спадкові захворювання, нейросоматичні захворювання), психологічний, емоційний стан, з іншої сторони - це рівень фізичної підготовленості студента.

Якщо простежується вдале поєднання фактичного стану здоров'я з функціональними можливостями організму, адапційно-компенса-

торний механізм працює. Різниця лише у тривалості цього процесу, який повинен бути, якомога меншим.

2. Одержані результати підтверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність студентів-першокурсників дає можливість більш раціонально планувати заняття з фізичного виховання для оздоровлення та фізичного удосконалення молоді, що в свою чергу, значно оптимізує процес адаптації юнаків і дівчат на початку навчання у вищих навчальних закладах.

**Напрямок подальших досліджень.** Враховуючи результати досліджень, потрібно розглянути процес адаптації студентів при різних факторах ризику нейросонатичних захворювань.

#### Література

1. Будика Е.В. Медично-психологічний аналіз здоров'я студентів (М. ФИС, 1993 р.)
2. Агаджанян Н.А. Адаптація і резерви організму. (М. ФИС, 1983 р)
3. Чоговадзе А.В. Иванова Г.Е. Рухова активність і стан здоров'я студентів. (Фізична культура особистості студента - М. МГУ 1991)
4. Новіков Б.І., Федоткін В.В. Динаміка фізичних якостей, стану здоров'я та фізичного розвитку в процесі навчання у вищому навчальному закладі.

Надійшла до редакції 19.02.2004р.

## МАКСИМАЛЬНА СИЛА ПІДЛІТКІВ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ В РІЗНИХ АДМІНІСТРАТИВНО-ТЕРИТОРІАЛЬНИХ УМОВАХ

Примасюк В.А.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. В статті розглядається питання впливу умов помешкання на силу кисті у віці 13-14 років.

Ключові слова: максимальна сила, умови помешкання, підлітковий вік.

Аннотация. Примасюк В.А. Максимальная сила подростков, которые живут в разных административно-территориальных условиях. В статье рассматривается вопрос влияния условий проживания на силу кисти подростков в возрасте 13-14 лет.

Ключевые слова: максимальная сила, условия проживания, подростковый возраст.

Annotation. Primasjuk V. A. Strength maximum of teenagers, living under different territorial-administrative conditions. The article deals with the problem at dwelling conditions on teenagers' (13-14 years old) strength.

Key words: strength maximum, dwelling conditions, teenagers' age.

**Постановка проблеми.** Населення великих міст, насичених підприємствами з виробництва товарів споживання та соціальних послуг, на відміну від населених пунктів з промисловим та сільськогосподарським виробництвом підлягає більшому впливу антропогенних та

стресорних навантажень. Разом з тим, населення сіл та малих міст в меншій мірі потерпають від гіподинамії яка має місце у містах із високим рівнем розвитку виробництва та інформатизації. Особливу групу населення в цьому контексті формують діти, які отримують подвійний “удар” – генотипічний та фенотипічний.

Робота виконана відповідно до плану НДР Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Автори відзначають досить високі значення спадковості психодинамічних ознак, що відносяться до різних аспектів темпераменту і здібностей, однак трохи менше, ніж інших системних ознак. Б.А. Никитюк, Л.П. Сергієнко вказують, що морфологічні, фізіологічні і психічні (психодинамічні) якості людини в значній мірі визначаються генетичними факторами, причому морфологічні ознаки в більшій мірі, ніж психофізіологічні [6, 8]. Генетичний вплив реалізується не рівномірно, а виявляється по-різному на різних етапах онтогенезу генів. Доведено істотне зниження генетичних впливів у період пубертатного дозрівання, що проявляється у психофізіологічних, кардіологічних та у особливостях становлення та розвитку рухів.

**Метою** нашого дослідження було визначення особливостей максимальної сили кисті дітей обох статей, які мешкають в різних територіально-економічних умовах.

**Методи і організація досліджень.** У положенні стоячі визначається максимальна сила кисті з використанням кистьового динамометра за загальноприйнятою методикою.

Тестуванню підлягали діти обох статей з смт. Поліське (Київська область) - селище міського типу, населення якого переважно працює сільськогосподарських підприємствах; з м. Фастова (Київська область) – місто змішаного типу господарювання, населення якого працює як на сільськогосподарських так і на промислових підприємствах; з м. Чернігова – обласне місто, населення якого працює на промислових підприємствах. Обстеженню підлягали хлопчики та дівчатка у віці 13-14 років в кількості 383 особи.

Статистична обробка первинного матеріалу приводилася сучасними статистичними методами на ЕОМ [4]. Для кількісних вимірів розраховувалися такі статистичні характеристики, як середнє арифметичне ( $Mx$ ), стандартна помилка вибіркового середнього ( $Smx$ ).

**Результати досліджень.** Максимальна сила кисті входить в систему показників які характеризують фізичний розвиток, фізичне здоров'я та максимальну силу м'язів кисті у зв'язку з її інформативністю

[1]. Аналіз показників сили м'язів сильнішої руки, визначеної за допомогою кистьового динамометра, доводить, що у всіх статево-вікових групах найбільшу силу мають підлітки з м. Чернігова ( $p < 0,05-0,01$ ). Діти з м. Фастова поступаються в середньому на 2 кг. Найменші значення кистьової динамометрії спостерігаються у хлопчиків ( $17,71 \pm 6,40$  кг.) та дівчаток ( $21,25 \pm 6,03$  кг.) у віці 13 років з смт. Поліського ( $p > 0,05$ ). Різниця з хлопчиками з м. Фастова становить, в середньому 11 кг., з м. Чернігова - на 12 кг.

При вивченні максимальної сили правої та лівої руки ми звернули увагу на значну різницю в значеннях показників у дітей з смт. Поліського, що спонукало нас розрахувати коефіцієнт праворукості [3], який визначається за формулою:

$$K_{\text{праворукості}} = \frac{D_{\text{правої}} - D_{\text{лівої}}}{D_{\text{правої}}} \times 100$$

В нормі даний показник становить 10-25%. У всіх групах обстежених даний показник знаходиться в межах норми за виключенням хлопчиків та дівчаток з смт. Народичі, де показник набуває значень, що перевищують максимум. Так, у дітей 14-ти років даний коефіцієнт дорівнює  $30,19 \pm 16,79\%$  та  $55,64 \pm 11,60\%$  у хлопчиків і дівчаток відповідно. В 13 років у дівчаток він становить  $46,13 \pm 21,85\%$  (табл. 1), а у хлопчиків в даному віці спостерігається інверсія сили сильнішої руки, тобто преваляє ліворукість ( $-14,47 \pm 55,0\%$ ) (табл. 1). Дані результати досліджень вперше були отримані Т.Ю Круцевич, С.Г. Приймаком та охарактеризовані в дисертаціях авторів [5, 7].

Таблиця 1

*Показники індексу праворукості у хлопчиків та дівчаток, що мешкають в різних територіально-адміністративних місцевостях*

Місце помешкання	Вік, років							
	13				14			
	Хлопчики		Дівчатка		Хлопчики		Дівчатка	
N	Mx±Sx	N	Mx±Sx	N	Mx±Sx	n	Mx±Sx	
1 смт. Поліське	19	-14,47±55,00	23	46,13±21,85	21	30,19±16,79	21	55,64±11,60
2 м. Фастів	35	10,47±8,15	34	6,71±14,29	39	9,44±15,10	32	9,16±10,52
3 м. Чернігів	43	11,08±18,02	40	10,61±7,78	36	10,71±12,45	40	11,30±11,33
P <sub>1</sub> -P <sub>2</sub>	P>0,05		P<0,0001		P<0,01		P<0,0001	
P <sub>1</sub> -P <sub>3</sub>	P>0,05		P<0,0001		P<0,01		P<0,0001	
P <sub>2</sub> -P <sub>3</sub>	P>0,05		P>0,05		P>0,05		P>0,05	

Дослідження фізіологами функціональної асиметрії правої і лівої руки наводить на думку про те, що ці характеристики можуть розцінюватись як корелянти психологічних рис тривоги, психомоторного тону-

су, агресивності, екстра- та інтраверсії, емоційності. Відповідно до цього принципу, моторні вираження «ведучої руки» пов'язуються з переважно актуальними реакціями особистості, а не ведучої – з реакціями, обумовленими головним чином конституційно (темпераментом) [2]. Автор показав, що коефіцієнт праворукості збільшується у стані тривоги і напруги (підсилюється активність правої руки) - лівої півкулі головного мозку. Цей коефіцієнт збільшується у праворуких при адаптації до нових умов життя.

Тому, можна відзначити, що вони знаходяться в стані нервово-психічної нестійкості, пов'язаної, імовірно, зі стресовими факторами проживання на території з підвищеним радіаційним забрудненням, негативним впливом на центральну нервову систему і невизначеністю соціально-економічного положення їхньої родини [9].

### **Висновки**

1. Аналіз показників сили м'язів сильнішої руки доводить, що у всіх статево-вікових групах найбільшу силу мають підлітки з м. Чернігова. Найменші значення кистьової динамометрії спостерігаються у хлопчиків та дівчаток у віці 13 років з смт. Народичі.

2. У хлопчиків та дівчаток, які мешкають у смт. Народичі коефіцієнт ліворукості перевищує максимальні значення відносної межі, а у хлопчиків у віці 13 років спостерігається інверсія сильнішої руки. На думку авторів, це може свідчити про негативний вплив радіоактивного випромінювання на організм підлітків.

Перспективними є дослідження фізичного стану підлітків, які мешкають в різних територіально-адміністративних умовах.

#### **Література**

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. - 1985. - № 6. - С.55 - 58.
2. Березин Ф.Б. Функциональные моторные асимметрии и психомоторные соотношения//Функциональная асимметрия и адаптация человека. М., -1976. С. 53-56
3. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. -М.: Медицина, 1988. - 240 с.
4. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
5. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. — К., 2000. - 510 с.
6. Никитюк БА. Блинецовый метод в морфологии человека //Материалы симпозиума по генетическим исследованиям развития человека на основе изучения близнецовых пар.-М., 1974/-/4-20/
7. Приймак С.Г. Моделивання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання: Дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02

- / Львівський державний інститут фізичної культури. — Львів, 2003. - 256 с.
8. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт. -М.: ФиС, 1990. - 172 с.
9. Яблоков А.В. Миф о незначительности последствий Чернобыльской катастрофы. М., Центр экологической политики России, 2001.

Надійшла до редакції 18.03.2004р.

## **ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПІДЛІТКІВ У ВІЦІ 13-14 РОКІВ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ НА ТЕРИТОРІЯХ РАДІОАКТИВНОГО ЗАБРУДНЕННЯ ВНАСЛІДОК АВАРІЇ НА ЧАЕС**

Приймак С.Г.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. В статті розглядаються типологічні особливості нервової системи дітей, які мешкають на територіях радіоактивного забруднення внаслідок аварії на ЧАЕС у 1986 році.

Ключові слова: підлітки, території радіоактивного забруднення, реактивність нервової системи, психофізіологічне тестування.

Аннотация. Приймак С.Г. Типологические особенности нервной системы подростков в возрасте 13-14 лет, которые проживают на территориях радиоактивного загрязнения вследствие аварии на ЧАЭС. В статье рассматриваются типологические особенности нервной системы детей, проживающих на территориях радиоактивного загрязнения вследствие аварии на ЧАЭС в 1986 году.

Ключевые слова: подростки, территории радиоактивного загрязнения, реактивность нервной системы, психофизиологическое тестирование.

Annotation. Pryimak Serhiy. Typological peculiarities of nervous system of teen-ages, 13-14 years-old, living on radioactive territories, polluted after Chernobyl catastrophe. Key words: teen-ages, radio-active polluted territories, a nervous reactivity, psychophysiological testing.

**Постановка проблеми.** Можна відзначити, що діти, які мешкають на територіях з підвищеним радіаційним фоном знаходяться в стані нервово-психічної нестійкості, пов'язаної, імовірно, зі стресовими факторами проживання на території з підвищеним радіаційним забрудненням, негативним впливом на центральну нервову систему [8] і невизначеністю соціально-економічного положення їхньої родини [1, 2].

Робота виконана відповідно до плану НДР Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Враження центральної нервової системи внаслідок дії радіоактивного випромінювання різного спектру дії є однією з ланок пошкодження функцій та систем організму людини. На даний час точно не визначено рівень впливу того або іншого випромінювання на той чи інший організм, систему: це залежить від багатьох факторів, які можуть бути враховані при адекватному

дослідженні з використанням багатоступеневої техніки високого рівня надійності, що досить складно. Разом з тим, вчені, що досліджували дане питання дійшли висновку про негативний вплив іонізуючого випромінювання на нервову систему людини. Особливо небезпечний цей вплив на організм, що розвивається.

Так, у дітей, що народились на забруднених територіях, відзначається затримка розвитку центральної нервової системи, знижений психоемоційний розвиток, затримка мовного розвитку, дисгармонійний астеноневротичний стан [3], відхилення у нервово-психічному розвитку [7], невротичні порушення, патології центральної нервової системи, затримка психічного розвитку [4].

**Метою** нашого дослідження було визначення психічного статусу у дітей, які народились та мешкають на територіях, що зазнали радіоактивного забруднення внаслідок аварії на ЧАЕС.

**Методи та організація досліджень.** Нами вивчалися психофізіологічні показники з використанням методики довільних рухових реакцій у підлітків, що проживають у досліджуваних регіонах. Ці показники інтерпретуються з погляду прояву типологічних особливостей вищої нервової діяльності і можуть свідчити про деякі риси темпераменту людини.

При проведенні психофізіологічного дослідження ми визначили параметри типологічних реакцій нервової системи: просту зорову та слухову реакції (Mx та Mz), силу нервових процесів (Kc), швидкість обробки інформації (ШОІ), коефіцієнт врівноваженості (Ку). На підставі даних показників розраховувався комплексний показник реактивності нервових процесів, який дозволяє зробити деякі висновки про властивості вищої нервової діяльності [6].

До експериментальної групи входили діти обох статей з смт Народичі та м. Овруча (Житомирська область) – відповідно II та III ЗРК (тут і далі ЗРК - “зона радіоактивного забруднення”) у віці 13-14 років у кількості 178 осіб. В якості контрольної – діти аналогічного віку та статі з м. Чернігова (“відносно” чиста територія) – 140 осіб.

**Результати дослідження.** Реактивність нервової системи, визначеної за результатами психофізіологічного тестування показала, що найбільша кількість дітей, які мають збудливий тип нервової системи мешкають у смт. Народичі. З даного населеного пункту подібний тип реактивності спостерігається у 57% хлопців у віці 13 років та 67% - 14 років. У дівчаток 13-ти років - у 75% обстежених, який знижується в 14 років до 23%.

Разом з тим, у дітей 13-14 років, що мешкають в даному населе-

ному пункті спостерігається найменша кількість осіб із врівноваженим типом реактивності (22-29%) (табл. 1, рис. 1, 2, 3, 4).

Таблиця 1

*Структура типів реактивності нервової системи в залежності від місця помешкання хлопчиків та дівчаток у віці 13-14 років*

Тип реактивності нервової системи	Вік, роки	Зона радіаційного контролю					
		II зона РК (смт. Народичі)		III зона РК (м. Овручі)		Відносно чиста зона (м. Чернігові)	
		Хлопчи ки	Дівчат ка	Хлопчи ки	Дівчат ка	Хлопчи ки	Дівчатк а
Збудливий	13	57	75	31	29	28	13
	14	67	23	49	31	6	30
Врівноважений	13	29	25	60	53	65	55
	14	22	27	49	66	67	55
Гальмівний	13	14	0	9	18	7	33
	14	11	50	3	3	28	15

На відміну від смт. Народичі у м. Овручі збільшується кількість дітей, які мають врівноважений тип за рахунок зменшення кількості хлопчиків та дівчаток із збудливим типом реактивності нервової системи. Так, в даному населеному пункті врівноважений тип спостерігається у 49-66% контингенту, збудливий – у 31-49% (рис. 1, 2, 3, 4).

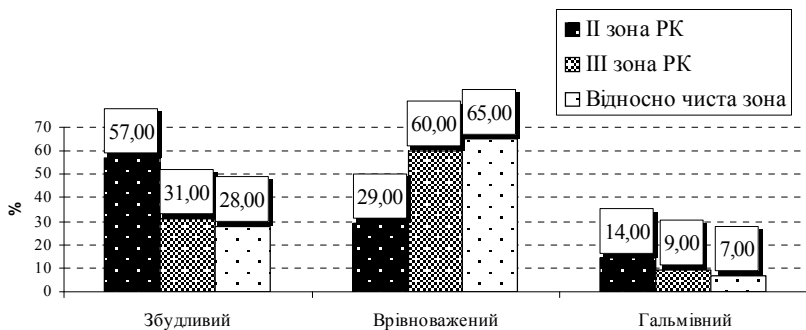


Рис. 1. Типи реактивності нервової системи хлопчиків у віці 13 років в залежності від зони радіоактивного забруднення

Найбільша кількість дітей, що мають врівноважений тип реактивності мають хлопчики та дівчатка, які мешкають у м. Чернігові (55-67% дітей в залежності від віку та статі).

Найбільша кількість дітей з гальмівним типом реактивності нервової системи спостерігається у дівчаток, що мешкають у смт. Народичі у віці 14 років, яка становить 50% від загальної кількості дітей даної статево-вікової групи. Найменша кількість дітей з даним типом реактивності спостерігається у м. Овручі та м. Чернігові. Так, у хлопчиків

14-ти років з м. Овруча та дівчаток того ж віку з м. Чернігова 3% дітей мають гальмівний тип реактивності нервової системи.

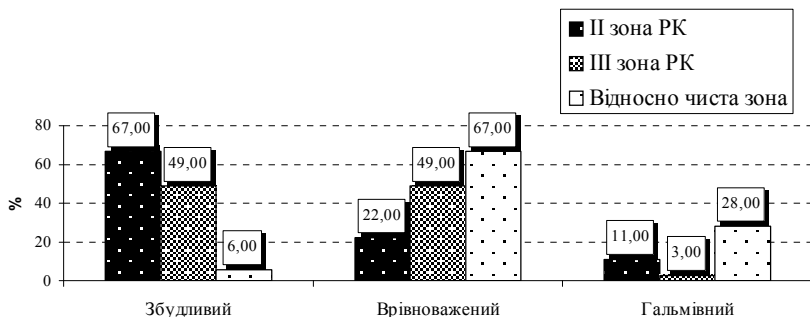


Рис. 2. Типи реактивності нервової системи хлопчиків у віці 14 років, в залежності від зони радіоактивного забруднення

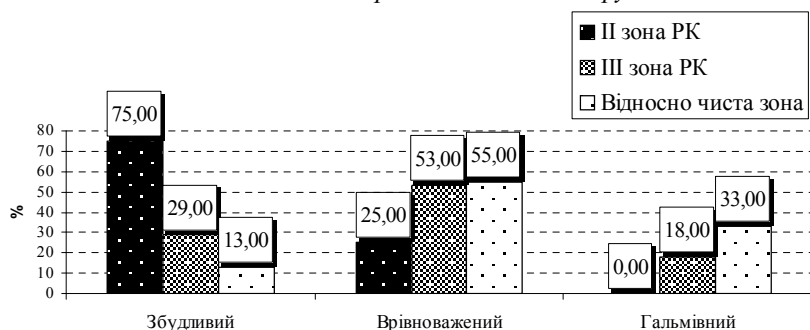


Рис. 3. Типи реактивності нервової системи дівчаток у віці 13 років в залежності від зони радіоактивного забруднення

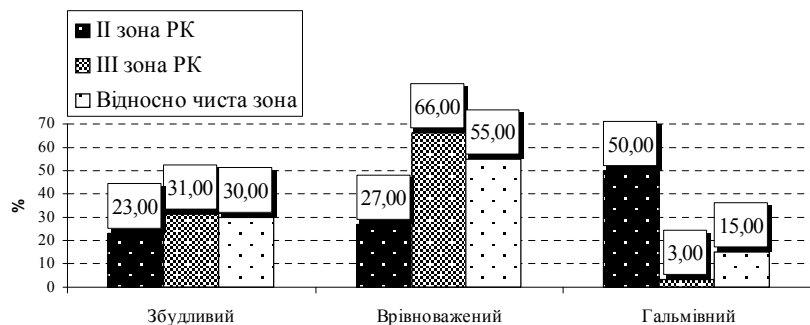


Рис. 4. Типи реактивності нервової системи дівчаток 14 років, в залежності від зони радіоактивного забруднення

Результати наших досліджень збігаються з висновками деяких авторів, які відмічають у дітей аналогічного віку астеноневротичні реакції: скарги на втомлюваність, кволість, головний та кардиальний біль, емоційна лабільність, дратівливість. При використанні психотестів високий ступінь особистісної і реактивної тривожності виявлена у підлітків із зон радіонуклідного забруднення. Серед відмічених у школярів характеристик переважали схвильованість, заклопотаність, відчуття скутості, напруга, іноді надмірна збудливість [5].

### **Висновки**

1. На територіях, що зазнали радіоактивного забруднення, спостерігається найбільша кількість дітей які мають полярні значення реактивності нервової системи – збудливий та гальмівний.

2. Збільшення кількості дітей із збудливим та гальмівним типом реактивності нервової системи збільшується в міру підвищення радіоактивного фону на території помешкання. У дітей, що мешкають на відносно “чистій” території спостерігається більша кількість дітей із врівноваженим типом реактивності.

3. Результати проведених досліджень дозволяють диференціювати фізичні навантаження та прогнозувати можливі реакції систем організму в залежності від типу реактивності нервової системи дітей, які мешкають на територіях із підвищеним радіоактивним фоном

Перспективними є визначення спрямованості та співвідношення засобів фізичного виховання в залежності від особливостей нервової системи дітей та підлітків, які мешкають в інших територіально-адміністративних, екологічних та клімато-географічних умовах України.

### **Література**

1. Антонов В.П. Уроки Чернобыля: радиация, жизнь, здоровье. – К.: Общ-во “Знание”, 1989. – 112 с.
2. Барабой В.А. Ионизирующая радиация в нашей жизни. – К.: Наука, 1991. –62 с.
3. Белоокая Т.В. Динамика состояния детского населения Республики Беларусь в современной экологической ситуации. Чернобыльская катастрофа: Диагностика и медико-психологическая реабилитация пострадавших: Сб. матер. конф. Минск. – 1993. - С. 3-10.
4. Гайдук Ф.М., Игумнов С.А., Шалькевич В.Б. Нервно-психическое развитие детей, подвергшихся воздействию радионуклидов в пренатальном периоде. Актуальные и прогнозируемые нарушения психического здоровья после ядерной катастрофы в Чернобыле. Матер. Межд. конф. 24-28 мая 1995 г. – К.- 1995. - С. 308.
5. Глазачев О., Шарапов А. “Дети Чернобыля”: радиация, эмоциональный стресс и проблемы здоровья//Врач. – 1992. №11
6. Круцевич Т.Ю. Методические рекомендации по определению индивидуально-типологических особенностей реактивности нервной системы детей и подростков при организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке. -

К.: Госкомспорт УССР. - 1990.- 42 с.

7. Пасечник Л.И., Чуприков А.Г. Влияние радиационного фактора на формирование нервно-психической сферы детей. Чернобыльская катастрофа: Диагностика и медико-психологическая реабилитация пострадавших: Сб. матер. конф. – Минск.- 1993. - С. 15-16.
8. Яблоков А.В. Миф о незначительности последствий Чернобыльской катастрофы. – М.: Центр экологической политики России, 2001. – 112 с.

Надійшла до редакції 18.03.2004р.

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОТНОШЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КЛЕТОЧНОГО ИММУНИТЕТА У БОРЦОВ

Ляпин В.П.

Восточно-украинский национальный университет имени Владимира Даля

Аннотация. В статье приведены результаты изучения влияния комплекса реабилитационных мероприятий на показатели клеточного иммунитета у борцов в течение тренировочного цикла.

Ключевые слова: борцы, реабилитация, клеточный иммунитет, тренировочный цикл.

Анотація. Ляпін В.П. Ефективність реабілітаційних заходів відносно показників клітинного імунітету у борців. У статті наведені результати вивчення впливу комплексу реабілітаційних заходів на показники клітинного імунітету в борців протягом тренувального циклу.

Ключові слова: борці, реабілітація, клітинний імунітет, тренувальний цикл.

Annotation. Lyapin V.P. Rehabilitation complex efficacy on cell immunity status for the wrestlers. In the article the outcomes of analysis of rehabilitation complex influence on cell immunity status for the wrestlers during the training cycle are adduced.

Keywords: wrestlers, rehabilitation, cell immunity, training cycle.

**Постановка проблемы.** Современный спорт больших достижений во многом зависит от эффективности и своевременности реабилитационных мероприятий, поскольку резервы организма человека не беспредельны и невозможно достичь высоких результатов только за счёт увеличения интенсивности нагрузок [3, 4].

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

**Анализ последних исследований и публикаций.** Рациональное использование средств реабилитации в тренировочном процессе возможно только при чётком понимании тренером, врачом, спортсменом сути утомления, его характера, особенностей вида спорта. Недавние допинговые скандалы ещё острее обозначили проблему поиска эффективных и безопасных для здоровья средств и методов оптимизации спортивной работоспособности и процессов восстановления [1, 2, 5]. В комплекс восстановительных мероприятий входят самые различные средства – индивидуализация тренировки, массаж, сауна, фармакологические препараты, аутогенная тренировка, кислородные коктейли, сбалансированное питание и т.д. [6]. Разумное сочетание всех форм реабилитации на

различных этапах учебно-тренировочного процесса даёт возможность избежать неблагоприятных последствий тренировочных нагрузок. Изучение методов восстановления в спорте важно ещё и потому, что они направлены на укрепление здоровья и продление жизни спортсменов, на создание условий, обеспечивающих наиболее успешное восстановление их работоспособности.

**Формулирование целей статьи.** Целью исследования было изучение влияния комплекса реабилитационных мероприятий на показатели клеточного иммунитета у борцов в течение тренировочного цикла.

**Результаты исследования.** Нами были обследованы 662 борца в возрасте 14-18 лет в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировочного цикла. Борцы были распределены по случайному признаку на 2 группы – основную (341 чел) и опытную (321 чел). Спортсмены основной группы на протяжении тренировочного макроцикла ежедневно получали сбалансированное питание, в субботние дни проходили сауну и массаж, что и составляло базисные реабилитационные мероприятия. Борцы опытной группы дополнительно к базисной реабилитации получали следующий комплекс процедур: физиотерапевтическое воздействие электродинамическими токами на область селезенки и тимуса слабой интенсивности, употребление внутрь противовирусного препарата «Ремантадин» и индуктора продукции эндогенного интерферона «Амизон», сбора лекарственных трав, поливитаминных препаратов, кислородных коктейлей. Контрольную группу составили 35 практически здоровых юношей в возрасте 14-16 лет, не занимающихся спортом систематически. Определяли: количество Т-, В-лимфоцитов, субпопуляционный состав Т-лимфоцитов; функциональную активность Т- и В-лимфоцитов; фагоцитарную активность моноцитов и нейтрофилов периферической крови; функциональную активность НК-киллеров.

Изучение иммунных и биохимических показателей в основной и опытной группах проводили в конце подготовительного, соревновательного и переходного периодов, после чего полученные результаты сравнивали между собой. Установлено, что комплекс реабилитационных мероприятий позитивно влиял на изучаемые показатели. Как оказалось, общее количество лейкоцитов у борцов опытной группы в 1,14 раза превышало аналогичный показатель основной группы ( $p > 0,05$ ), что повлекло увеличение относительного и абсолютного количества лимфоцитов и моноцитов в периферической крови (по сравнению с основной группой). Так, кратность превышения абсолютного числа лимфоцитов составила 1,28 раза ( $p < 0,05$ ), моноцитов – 1,29 раза ( $p < 0,05$ ). Тенденцией к увеличению характеризовалось в опытной группе абсо-

лютное количество нейтрофилов, но статистически достоверной разницы при сопоставлении с аналогичным показателем в основной группе выявлено не было. В целом, использование комплекса реабилитационных мероприятий в подготовительном периоде позитивно влияло на популяционный состав лейкоцитов и лимфоцитов у борцов опытной группы, однако уровень  $CD_{16}$ -клеток был в 1,6 раза ниже по сравнению как с основной, так и с контрольной группами. Использование комплекса реабилитационных мероприятий в подготовительном периоде способствовало улучшению соотношения  $CD_4$ - и  $CD_8$ -клеток. Так, у спортсменов опытной группы индекс  $CD_4/CD_8$  был в 1,3 раза выше показателя основной группы ( $p < 0,05$ ) и не имел достоверных различий с показателем референтной нормы. Положительное влияние реабилитационных мероприятий регистрировалось в отношении функциональной активности иммунокомпетентных клеток. У борцов опытной группы ФИ и ФЧ моноцитов превышали аналогичные показатели в основной группе в 1,28 и 1,25 раза ( $p < 0,05$ ), для нейтрофилов кратность превышения составила для ФИ – 1,17 и для ФЧ - 1,24 раза соответственно ( $p < 0,05$ ).

К концу соревновательного периода в опытной группе, несмотря на влияние физических и психических нагрузок, общее количество лейкоцитов было в 1,22 раза выше аналогичного показателя у борцов основной группы. Наряду с этим, по сравнению со спортсменами основной группы, у борцов, прошедших курс реабилитационных мероприятий, в соревновательном периоде уровень лимфоцитов был выше в 2,17 раза, моноцитов – в 2,12 раза. В то же время, абсолютное количество нейтрофилов у сопоставляемых контингентов спортсменов статистически достоверных различий не имело.

К концу соревновательного периода у борцов опытной группы индекс  $CD_4/CD_8$  повысился в 1,9 раза. Более высоким в опытной группе оказалось содержание  $CD_{22}$ - и  $CD_{16}$ -лимфоцитов. Так, абсолютное количество  $CD_{22}$ -клеток у борцов опытной группы превышало подобный показатель в основной группе в 1,75 раза,  $CD_{16}$ -лимфоцитов – в 3,0 раза ( $p < 0,05$ ). Наряду с указанными сдвигами абсолютных количеств популяций лимфоцитов, под влиянием реабилитационных мероприятий в соревновательном периоде наблюдалась их более высокая функциональная активность. Комплекс реабилитационных мероприятий существенно стимулировал функциональную активность эффекторных иммунных клеток. По сравнению с основной группой, у спортсменов опытной группы ИЦ НК оказался в 2,2 раза выше, ФИ и ФЧ моноцитов и нейтрофилов – в 1,28, 1,27, 1,26 и 1,29 раза соответственно ( $p < 0,05$  во всех случаях).

Проведение комплекса реабилитационных мероприятий в переходном периоде существенно улучшало показатели иммунного и биохимического статуса спортсменов. Так, к концу переходного периода у борцов опытной группы общее количество лейкоцитов было в 1,16 раза выше, чем в основной группе, и не имело достоверных различий с показателем референтной нормы, тогда как у спортсменов основной группы содержание лейкоцитов в крови было достоверно выше референтной нормы. Абсолютное количество лимфоцитов было выше аналогичного показателя в основной группе в 1,5 раза, моноцитов – в 1,9 раза ( $p < 0,05$  во всех случаях). Абсолютное содержание нейтрофилов в сопоставляемых группах статистически достоверных различий не имело.

При изучении субпопуляционного состава лимфоцитов было установлено, что реабилитационные мероприятия, осуществляемые в течение переходного периода тренировочного макроцикла, способствовали увеличению абсолютного количества  $CD_3$ -лимфоцитов в 1,63 раза у спортсменов опытной группы по сравнению с основной. Индекс иммунорегуляции  $CD_4/CD_8$  в опытной группе был в 1,3 раза выше аналогичного показателя в основной группе ( $p < 0,05$ ). Вместе с тем, даже после проведения реабилитационных мероприятий полного восстановления индекса  $CD_4/CD_8$  у борцов опытной группы не происходило, указанный коэффициент был ниже референтной нормы в 1,3 раза, тогда как в основной группе – в 1,7 раза. Дополнительное использование в переходном периоде реабилитационных мероприятий сопровождалось увеличением абсолютного количества  $CD_{22}$ - и  $CD_{16}$ -лимфоцитов, которые, соответственно, в 1,24 и 1,6 раза превышали аналогичные показатели у спортсменов основной группы ( $p < 0,05$  в обоих случаях). Под влиянием реабилитационных мероприятий существенно улучшалась функциональная активность иммунокомпетентных клеток.

**Выводы.** Таким образом, физические и психические нагрузки, испытываемые борцами в процессе тренировочного цикла, вызывают выраженные изменения клеточного иммунитета. В процессе тренировочного цикла иммунные изменения умеренно выражены в подготовительном периоде, достигают наибольших нарушений в соревновательном периоде и имеют тенденцию к восстановлению в переходном периоде.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** Разработанный и апробированный нами комплекс реабилитационных мероприятий будет рекомендоваться для широкого использования в тренировочном процессе.

Литература

1. Ляпин В.П. Влияние реабилитационных мероприятий на показатели гуморального иммунитета у спортсменов в соревновательном периоде // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2003. - № 24. – С. 120-123.
2. Ляпин В.П. Коррекция нарушений иммунного статуса борцов в течение тренировочного макроцикла в зависимости от сезона года // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. - № 7. – С. 33-42.
3. Ляпин В.П. Реакции системы крови у борцов. – Луганск, 2003. – 160 с.
4. Ляпин В.П. Состояние клеточного иммунитета у борцов разных квалификационных категорий в течение тренировочного цикла // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2003. - № 14. – С. 77-81.
5. Стернин Ю.И. Перспективы использования полиэнзимных препаратов при спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 8. – С. 48-50.
6. Balakrishnan S.D., Anuradha C.V. Exercise, depletion of antioxidants and antioxidant manipulation // Cell Biochemical Functions. – 1998. - № 4. – P. 269-275.

Поступила в редакцию 24.02.2004г.

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ-ИНВАЛИДОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧЕМ (ДЦП)**

Овчаренко С.В.

Днепропетровский Государственный институт  
физической культуры и спорта

Аннотация. В научно-методической литературе не нашли отображения рекомендации по методике планирования тренировочного процесса в футболе инвалидов. Разработана модель годичного цикла подготовки футболистов с ДЦП.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, тестирование, модель.

Анотація. Овчаренко Сергій. Моделювання тренувального процесу футболістів-інвалідів з дитячим церебральним паралічем (ДЦП). У науково-методичній літературі не знайшли відображення рекомендації з методики планування тренувального процесу у футболі інвалідів. Розроблено модель річного циклу підготовки футболістів із ДЦП.

Ключові слова: дитячий церебральний параліч, тестування, модель.

Annotation. Ovcharenko Sergey. Modeling of training process for footballers and with Cerebral Palsy. In science literature there are no methodical recommendation for training process planning of disabled footballers. Year cycle preparatory model for CP footballers has been worked out.

Key words: cerebral palsy (CP), testing, model.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Среди многочисленных видов спорта, культивируемых в системе физического воспитания, футбол ДЦП занимает одно из ведущих мест. Особое значение имеет и то, что среди всего разнообразия

футбольных нозологий футбол ДЦП является представителем этого вида спорта на Паралимпийских играх. Процесс подготовки к соревнованиям требует от футболистов-инвалидов огромных затрат времени и включает, как правило, многоразовые ежедневные тренировки, оставляя все меньше возможностей для отдыха и полного восстановления физической работоспособности. Поэтому дальнейший прогресс без оптимизации методики подготовки спортсменов-инвалидов в футболе практически невозможен.

Анализ литературных источников позволил выявить особенности физической подготовки в футболе, методику построения годичного цикла команд высших разрядов, выявить наиболее эффективные средства и методы развития двигательных качеств, применяемые в тренировочном процессе футболистов высокой квалификации. Рассмотрены теоретические и методологические основы применения метода моделирования в спорте и, в частности, в футболе.

Дано определение детскому церебральному параличу, особенностям моторики инвалидов с ДЦП, которые влияют на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Рассмотрены вопросы, касающиеся спортивной подготовки инвалидов разных нозологических групп, в том числе и с детским церебральным параличом.

В связи с этим перед учеными и специалистами в области физической культуры и спорта стоит важная задача – создать научно обоснованную систему спортивной подготовки инвалидов, способную обеспечить их комплексную реабилитацию. Для этого необходимо использовать весь передовой научно-методический опыт ведущих тренеров и специалистов команд высших разрядов футбола здоровых спортсменов с учетом особенностей подготовки спортсменов-инвалидов.

Вместе с тем следует отметить, что практических исследований, связанных с подготовкой футболистов-инвалидов до настоящего времени не проводилось.

Работа выполняется в соответствии с планом НИР Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта на 2001 – 2005 гг. по теме 1.2.16 (номер государственной регистрации 0101V001889).

Нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Разработать и экспериментально обосновать модель подготовки футболистов-инвалидов к международным соревнованиям.
2. Выявить эффективность применения модели тренировочного процесса.

Для решения поставленных задач были использованы следующие

шие **методы исследований:** методы анализа и синтеза, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математико-статистической обработки результатов.

В качестве критериев оценки эффективности разработанной модели учебно-тренировочного процесса использовались показатели уровня развития двигательных качеств.

**Результаты исследований.** В связи с ограниченностью литературных данных относительно методики планирования подготовки спортсменов с заболеваниями детским церебральным параличом была использована аналогия, что дало основания к попытке специфического применения традиционных и апробированных в тренировке здоровых футболистов методов подготовки.

В ходе эксперимента была разработана модель годичного цикла подготовки кандидатов в паралимпийскую команду Украины, состоящую из двух больших этапов. Первый этап заканчивается проведением Чемпионата Украины, второй этап – участием национальной сборной в международных соревнованиях самого высокого уровня (чемпионатах мира и Европы, Паралимпийских играх). Вполне логично, что достижение наивысших показателей уровня специальной подготовленности и спортивного результата рассчитано на второй этап. В связи с этим в содержании двух больших этапов в годичном цикле имеются различия. На втором этапе подготовки нагрузка более специализирована и интенсивна, чем на первом. Поэтому первый большой этап рассматривается в качестве фундаментальной базы для второго.

Всего в исследовании приняло участие 27 футболистов с ДЦП, кандидатов в сборную команду Украины: (в том числе 5 Заслуженных мастеров спорта и 13 мастеров спорта международного класса).

Данная модель подготовки предусматривала постепенное увеличение на каждом этапе упражнений преимущественно анаэробной (алактатной, гликолитической) и смешанной направленности с одновременным снижением средств аэробной направленности, что согласуется с традиционными методологическими подходами к планированию тренировочного процесса здоровых футболистов [1, 2, 3].

В процентном отношении динамика нагрузок преимущественно аэробной направленности на первом этапе (продолжительностью около 125 дней) выглядела следующим образом: втягивающий микроцикл (14-дневный цикл) - 60%, общеподготовительный мезоцикл (9 недельных микроциклов) - 50%, специально-подготовительный мезоцикл (4 недельных микроцикла) - 40%, предсоревновательный микроцикл (10 дней) - 30% (табл. 1).

Таблица 1

*Модель тренировочных нагрузок паралимпийской команды Украины в  
годовом цикле подготовки*

Параметры нагрузки	Переходный период	I этап				I соревновательный микроцикл	Восстановительный микроцикл	II этап			II соревновательный микроцикл
		Втягивающий	Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	Пред-соревновательный			Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	Пред-соревновательный	
Продолжительность, дней	120	14	63	28	10	10	15	35	21	10	21
Количество тренировочных дней	54	12	54	24	8			30	18	5	
Количество тренировок	54	12	66	24	8			47	33	7	
Объем тренировочной нагрузки, час	72	18	121	38	12			60	48	10	
Направленность, %:											
- аэробная	80	60	50	40	40			45	25	20	
- смешанная	20	30	30	35	35			35	35	55	
- алактатная	-	8	15	20	20			15	25	20	
- гликолитическая	-	2	5	5	5			5	15	5	

Второе место в структуре физических нагрузок занимают упражнения преимущественно аэробно - анаэробной (смешанной) направленности. Как правило, в этот режим проводятся упражнения, способствующие совершенствованию технико-тактического мастерства, причем их доля в общем объеме средств тренировки постепенно возрастает к началу соревнований.

Динамика нагрузок смешанной направленности на различных этапах первого подготовительного периода выглядит следующим образом: втягивающий микроцикл - 30%, общеподготовительный - 30%, специально - подготовительный - 35%, предсоревновательный - 40%.

Динамика нагрузок анаэробной алактатной направленности выглядит так: втягивающий микроцикл - 8%, общеподготовительный мезоцикл - 10%, специально подготовительный - 20%, предсоревновательный - 20%. Гликолитической направленности соответственно: первый этап - 2%, второй и третий этап - 5%, четвертый этап - 10%.

На втором (основном) этапе подготовки постепенно снижается количество занятий, проводимых в аэробном режиме.

В общеподготовительном (7 недель) и специально-подготови-

тельном (3 недели) мезоциклах нагрузки аэробной направленности составили соответственно 45% и 25% от общего объема тренировочной работы, а в предсоревновательном микроцикле (продолжительностью 10 дней) - 20%.

Нагрузки смешанной направленности характеризовались относительной стабильностью (35%) на протяжении почти всего этапа подготовки и значительным увеличением (до 55%) в предсоревновательном микроцикле. Нагрузки анаэробной направленности планировалась следующим образом: анаэробно-алактатной - 15% в обще подготовительном и 25% в специально-подготовительном мезоциклах, 20% - в предсоревновательном микроцикле. Анаэробной гликолитической - 5% в обще подготовительном, 15% в специально - подготовительном мезоциклах и 5% в предсоревновательном микроцикле.

Таким образом, основным принципиальным отличием данной модели годового цикла от подготовки, применяемой до настоящего времени в футболе инвалидов с ДЦП, являлось значительное увеличение средств анаэробной (алактатной и гликолитической) направленности. Согласно нашей гипотезе это должно было способствовать развитию двигательных качеств футболистов (в первую очередь скоростно-силовых качеств и специальной выносливости), что положительным образом может сказаться на результатах соревновательной деятельности.

Для оценки эффективности разработанной программы в ходе работы был проведен сравнительный анализ результатов педагогического тестирования до и после эксперимента футболистов контрольной и экспериментальной групп (табл. 2-3).

Таблица 2

*Результаты тестирования уровня физической подготовленности спортсменов-инвалидов с ДЦП (I этап эксперимента)*

Показатели		Min	Max	Хсред	ΔX	S	V, %
1		2	3	4	5	6	7
Бег 10 м, сек	К*	1,83	2,01	1,89	0,01	0,05	3
	Э	1,85	2,04	1,92	0,02	0,06	3
Бег 50 м, сек	К	6,78	7,79	7,29	0,07	0,3	4
	Э	6,88	7,89	7,31	0,09	0,3	4
Прыжок вверх с места, см	К	33	44	38,8	1,0	4,0	10
	Э	32	43	36,5	1,1	3,7	10
Бег 7х50 м, сек	К	66,3	76,0	70,5	0,7	2,6	4
	Э	69,2	79,5	75,1	0,8	2,9	4
Бег 20 мин, км	К	3,8	4,7	4,3	0,07	0,3	7
	Э	3,8	4,9	4,4	0,09	0,3	7

\*К - контрольная группа (n=15); Э - экспериментальная группа (n=12)

Таблица 3

*Результаты тестирования уровня физической подготовленности спортсменов-инвалидов с ДЦП (II этап эксперимента)*

Показатели		Min	Max	Хсред	? X	S	V, %
1		2	3	4	5	6	7
Бег 10 м, сек	К	1,74	1,94	1,85	0,02	0,06	3
	Э	1,76	1,93	1,83	0,01	0,05	3
Бег 50 м, сек	К	6,34	7,37	6,97	0,07	0,3	4
	Э	6,36	7,01	6,64	0,06	0,2	3
Прыжок вверх с места, см	К	35	49	42,7	1,2	4,5	10
	Э	42	49	45,7	0,7	2,3	5
Бег 7х50 м, сек	К	64,8	75,0	68,2	0,7	2,6	4
	Э	61,9	67,9	64,6	0,5	1,6	2
Бег 20 мин, км	К	3,8	5,0	4,5	0,09	0,3	8
	Э	4,1	5,5	5,0	0,1	0,4	7

Анализ результатов повторного тестирования уровня физической подготовленности на основании  $t$  – критерия Стьюдента ( $t_{\text{расч}} > t_{\text{табл}}$ ;  $p=0,95$ ) позволил установить, что у футболистов с детским церебральным параличом экспериментальной группы по сравнению с предыдущим тестированием произошло более значительное достоверное повышение обозначенных выше способностей. У спортсменов контрольной группы достоверное ( $p=0,05$ ) улучшение наблюдается в показателях стартовой и дистанционной скорости и общей выносливости. Однако, если сравнить показатель прироста, то в контрольной группе он значительно ниже.

Более чем в два раза выше, чем в контрольной группе был зафиксирован прирост показателей у футболистов экспериментальной группы по результатам выполнения следующих тестов: «Бег 10 метров», «Бег 50 метров». Так прирост показателей стартовой скорости в экспериментальной группе составил 5%, а у спортсменов контрольной группы – 2% ( $p=0,95$ ). Результаты, показанные спортсменами экспериментальной группы в тесте «Бег 50 метров», выросли на 9%, контрольной – на 4%.

Применение в тренировочном процессе нагрузок анаэробной направленности способствовали значительному приросту у футболистов экспериментальной группы уровня прыгучести и специальной выносливости. Так средние показатели скоростно-силовых качеств при выполнении теста «Прыжок вверх с места» у футболистов экспериментальной группы составили 25% прироста ( $p=0,95$ ), контрольной - 10%

прироста ( $p > 0,95$ ). В тесте «Бег 7х50 метров» средние результаты экспериментальной группы выросли на 14% ( $p = 0,95$ ), контрольной – на 3% ( $p > 0,95$ ).

Прирост показателей общей выносливости у футболистов экспериментальной группы составил 14% ( $p = 0,95$ ), а у спортсменов контрольной группы почти в три раза меньше - 5% ( $p = 0,95$ ).

**Вывод.** На основе проведенных тестирований мы выявили, что занятия футболом оказывают положительное влияние на развитие моторных возможностей инвалидов с детским церебральным параличом, однако существенного прироста уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, необходимого для достижения высоких спортивных результатов, можно добиться, используя передовые технологии планирования учебно-тренировочного процесса.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют про преимущество предложенной модели тренировочного процесса, что подтверждает сравнительный анализ между собой результатов тестирований контрольной и экспериментальной групп, которые тренировались по разным программам и методикам.

В процессе дальнейших исследований для правильной оценки состояния спортсмена-инвалида необходимо разработать модельные характеристики подготовленности по комплексу показателей, позволяющие устанавливать их соответствие индивидуальным данным исследований.

Литература.

1. Козловский В.И. Планирование учебно-тренировочного процесса // Подготовка футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С. 37 - 57.
2. Пелипак В.П., Моглин Э.А. Методика планирования тренировочного процесса // Методическое пособие. - Харьков, 1985. - 103 с.
3. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. Учебное пособие. - Днепропетровск, - 2002. – 202 с.

Поступила в редакцию 24.02.2004г.

## **ФИЗКУЛЬТУРОЛОГИЯ: ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Сутула В.А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье анализируется интегративная сущность физической культуры. Показано, что теоретико-методологическую основу физкультурологии составляет теория потребностей. Выделен объект и предмет физкультурологических исследований.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурология, потребности, объект

исследований, предмет исследований.

Анотація. Сутула В.А. Фізкультурологія: об'єкт і предмет досліджень. У статті аналізується інтегративна сутність фізичної культури. Показано, що теоретико-методологічну основу фізкультурології складає теорія потреб. Виділено об'єкт і предмет фізкультурологічних досліджень.

Ключові слова: фізична культура, фізкультурологія, потреби, об'єкт досліджень, предмет досліджень.

Annotation. Sutula V.A. Physical culture of research: plant and subject of examinations. In clause the features of influence of physical culture on the man, as representative of a biological kind are investigated. Is shown, that the need for a healthy image of life, is need biologically caused, but realized and sold in social environment.

Key words: physical culture, physical culture of research, impellent activity, healthy image of life biologically caused need.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** В работах многих современных ученых отчетливо прослеживается интегративный подход к исследованию проблем физической культуры [1, 2, 7, 8, 12, 9, 11]. При этом предлагаются ряд названий обобщающей науки о физической культуре, наряду с традиционными, «теория физической культуры» [11], «общая теория физической культуры» [7] и новые – «вигерология» [8], «теория формирования культуры двигательной деятельности» [9], «физкультурология» [1, 14, 15], физкультуроведение [12]. Следовательно, процесс накопления разнообразных знаний о физической культуре объективно подводит к необходимости построения интегративных теоретических концепций ее описывающих.

Работа выполнена согласно плана НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

**Методы исследований.** Исследование базировалось на анализе специальной литературы в которой используется интегративный подход к изучению проблем физической культуры.

**Результаты исследования.** Логика научного познания состоит в том, что глубокое и всестороннее изучение важнейших составных частей (форм) физической культуры неизбежно приводит к необходимости теоретического обобщения полученных данных. Для этого требуется знания не только внутренних структурно-функциональных связей, определяющих развитие конкретных форм физической культуры, но и внешних, определяющих функционирование этих форм, как составных элементов целостного явления, каковым является физическая культура. Следовательно, правильное представление о физической культуре, как об особой форме деятельности человека, направленной на познание и преобразование его телесной сущности, можно сформировать на осно-

ве определения взаимосвязи между всеми существующими ее формами. Решение этой задачи имеет несомненную практическую и теоретическую значимость и определяет необходимость и целесообразность выделения именно физкультурологии, как отдельного научного направления, в рамках которого изучается физическая культура как объективно существующее в обществе явление [14, 15]. Через призму целостности можно глубже понять все многообразие существующих форм физической культуры, их взаимосвязь и взаимовлияние, указать направления поиска для выделения новых тенденций в развитии физической культуры, методологически правильно выделить объект и предмет исследования в рамках новых научных направлений, изучающих эти формы.

Каждое научное направление отличается не только своеобразной методологией исследований, но и специфическим объектом исследований. Чтобы правильно определить объект физкультурологических исследований необходимо в первую очередь выделить объект исследований в уже существующих в области физической культуры научных направлениях. Тем самым, более отчетливо будет видна специфика объекта физкультурологических исследований.

В настоящее время физическая культура представляет собой достаточно развитое явление современного общества с отчетливо обозначенными составными частями - физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация, валеология. Высокая социальная значимость отмеченных форм физической культуры, объективно существующих в обществе, обусловила потребность в их изучении. Это привело к возникновению ряда научных теорий: теория физического воспитания, теория спорта, теория физической реабилитации, теория физической рекреации, валеология. В рамках отмеченных научных направлений, исследуются специфические особенности функционирования различных форм физической культуры. В основном решаются задачи теоретико-прикладного характера, имеющие, как правило, специально-педагогическую направленность (теоретические и практические аспекты организации занятий по физическому воспитанию; теория и методика построения тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; методика построения занятий в процессе физической реабилитации и рекреации). Такой подход определяется запросами практики. Иными словами, социально обусловленными потребностями, сформировавшимися в обществе. В спорте это потребность в постоянном повышении мастерства атлетов, в росте показываемых ими результатов, в установлении рекордов, в завоевании медалей, очков, де-

нежных призов. В физическом воспитании это потребность в воспитании гармонично развитого физически здорового подрастающего поколения. В физической реабилитации и физической рекреации - потребность в восстановлении или поддержании физических кондиций человека. Следовательно, объектом исследований, проводимых в рамках этих научных направлений, являются соответствующие формы физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация, валеология), а предметным полем - физкультурно-спортивная деятельность, осуществляемая людьми в рамках этих форм, а также материальные и духовные ценности создающиеся в результате такой деятельности.

В отличие от вышеперечисленных направлений, в рамках физкультурологии изучается физическая культура, как объективно существующее явление современного общества. Следовательно, объектом физкультурологических исследований является физическая культура в ее целостном восприятии, то есть система внешних структурно функциональных связей, определяющих место и роль физической культуры в обществе. Основное направление таких исследований связано с изучением всего спектра проблем, возникающих в процессе формирования в обществе потребности в здоровом, физически активном образе жизни, охватывающим каждого человека от рождения до глубокой старости. Ибо здоровье человека его активное долголетие является главной общечеловеческой ценностью, формируемой под влиянием физической культуры. Теоретико-методологическую основу физкультурологии составляет теория потребностей, ибо потребности лежат в основе механизма самоорганизации и саморазвития общественных явлений и процессов [13]. Потребности определяют основные направления предметной деятельности как каждого отдельно взятого человека, группы людей, так и общества в целом. Следовательно, структура потребностей человека, связанных с совершенствованием его телесности, принципы их формирования, их взаимосвязи и взаимовлияния, закономерности их исторической эволюции, являются ключом к пониманию сущности физической культуры. Поэтому первостепенной и важнейшей задачей физкультурологических исследований является изучение законов формирования потребностей в сфере физического совершенствования человека [10], а также дальнейшая разработка и конкретизация основных принципов, лежащих в основе взаимоотношения индивидуальных, коллективных и общественно значимых потребностей, определяющих механизм развития и историческую эволюцию социально значимых явлений и процессов [13, 15].

Предметом же физкультурологических исследований является система внутренних междисциплинарных связей, определяющих функционирование различных форм физической культуры, как единого целого. Прекрасным примером практических исследований в этой области являются работы профессора В.Бальсевича [5, 6], направленные на использование в системе физического воспитания технологий спортивной подготовки.

### **Выводы.**

1. Объектом физкультурологических исследований является система внешних структурно функциональных связей, определяющих место и роль физической культуры в обществе.
2. Предметом физкультурологических исследований является система внутренних междисциплинарных связей, определяющих функционирование различных форм физической культуры, как единого целого.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем физкультурологии.

### **Литература**

1. Абзалов Р.А. Размышление о физкультурологии // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №8. - С. -11-14.
2. Абзалов Р.А. Физическое образование или образование по физической культуре? / Теория и практика физической культуры. - 2002. - №3. - С. 25-26, 39.
3. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема // Вопросы философии. - 1981. - №8. - С. 78-89.
4. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №7. - С. - 37-41.
5. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н., Мустафина Л.Н., Стрельцова Н.Я. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 4. - С. 56-59.
6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 19-22.
7. Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Николаев Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры - магистральный путь формирования ее теории // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 5. - С. - 59-62.
8. Гончаров В.Д. Наука о физической культуре: на путях становления // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №4. - С. - 43-44.
9. Наталов Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №9. - С. - 40-42.
10. Николаев Ю.М. Теоретические аспекты интегрального содержания и человекотворческой сущности физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №4. - С. - 16-29.
11. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: базовые концепции и основополага-

- ющий категориальный аппарат // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №3. - С. - 15-20.
12. Матвеев Л.П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №5. - С. - 5-8.
  13. Сутула В.А. Потребность в созидательной деятельности - важнейшая характеристика биосоциальной сущности человека // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.. - Харків: ХХІІІ, 2000. - №2. - С. - 38-44.
  14. Сутула В.А. Предпосылки физкультурологии // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №3. - С. - 21-24.
  15. Сутула В.А. Основы физкультурологии. Харьков: Издательство Шуст А.И. – 2002. – 56 с.

Поступила в редакцию 09.03.2004г.

## ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИКА ТРУДА

Эдвард Щепаник

Высшая школа им. Павла Влодковица в Плоцке

Аннотация. Эдвард Щепаник. Общая педагогика и педагогика труда. В статье автор концентрирует своё внимание на обсуждении сферы понятий общей педагогики труда. Подчёркивает, что современные тренды в педагогике стремятся отойти от объективной трактовки ученика в пользу его субъективности, партнёрства и признания сверхвременных ценностей, которыми являются правда, красота и добро (так называемая триада). Представляет мнения некоторых польских педагогов, имеющих влияние на направления и развитие педагогики в Польше. Многие из них считают педагогику интердисциплинарной наукой, тесно связанной с другими научными дисциплинами, о чём автор рассказывает в статье. По его мнению, педагогика труда имеет благородные цели и в тоже время независимо от области исследований других научных дисциплин ищет ответы на серьёзные вопросы. За самые важные следует принять:

Какие функции исполняет образование?

Как учатся взрослые?

Как обучать взрослых?

Какие ошибки появляются в профессиональном образовании?

Ключевые слова: общая педагогика, педагогика труда, экономическая педагогика, образование, структура знаний, эффективность методов обучения.

Анотація. Едвард Щепанік. Загальна педагогіка і педагогіка праці. У статті автор концентрує свою увагу на обговоренні сфері понять загальної педагогіки праці. Він підкреслює те, що сучасні тенденції в педагогіці прагнуть відходити від об'єктивного трактування учня на користь його суб'єктивності, партнерства і визнання понадчасових цінностей, якими є правда, краса і добро (так звана триада). Подано думки деяких польських педагогів, які мають вплив на розвиток педагогіки в Польщі. Багато з них вважають педагогіку інтердисциплінарною наукою, щільно пов'язаною з іншими науковими дисциплінами, про що автор розповідає в статті. За його думкою, педагогіка праці має благородні цілі і в той же час незалежно від області досліджень інших наукових дисциплін шукає відповіді на такі питання. До найважливіших слід віднести:

Які функції виконує освіта?

Як навчаються дорослі люди?

Як треба навчати дорослих людей?

Які помилки з'являються в професійній освіті?

Ключові слова: загальна педагогіка, педагогіка праці, педагогіка економіки, освіта, структура знання, ефективність методів навчання.

Adnotacja. Edward Szczerpanik. Pedagogika ogólna a pedagogika pracy. W artykule Autor koncentruje uwagę na omówieniu zakresu pojęć pedagogiki ogólnej i pedagogiki pracy. Akcentuje, że współczesne trendy w pedagogice zmierzają do odchodzenia od przedmiotowego traktowania wychowania i przymusu na rzecz jego podmiotowości, partnerstwa i uznawania ponadczasowych wartości, którymi są: prawda, piękno, dobro (tzw. triada). Przytacza poglądy niektórych polskich pedagogów mających wpływ na kierunki i rozwój pedagogiki w Polsce. Wielu z nich postrzega pedagogikę jako naukę interdyscyplinarną, powiązaną ściśle z innymi dyscyplinami naukowymi, co autor omawia w treści artykułu. Według Autora pedagogika pracy ma szczytne cele, gdyż niezależnie od zakresu badań innych dyscyplin naukowych poszukuje odpowiedzi na istotne pytania. Za najważniejsze należy uznać:

Jakie edukacja spełnia funkcje?

Jak uczą się dorośli?

Jak kształcić dorosłych?

Jakie występują błędy w edukacji profesjonalnej?

Kluczowe słowa: pedagogika ogólna, pedagogika pracy, pedagogika gospodarcza, wychowanie, struktura wiedzy, skuteczność metod nauczania.

Annotation. Shepanik E. Common pedagogics and pedagogics of a transactions. The writer concentrates the attention on arguing of an orb of concepts common pedagogics of a transactions. Underlines, that in modern pedagogics aspire to depart objective treatment of the schoolboy for the benefit of his subjectivity and recognizing of supertemporal values truth, the beauty and is kind. Represents judgements of some polish teachers having influence to directions and development of pedagogics in Poland. Many from them consider pedagogics as inter-discipline science. She intimately by bound with other scientific disciplines. The pedagogics of a transactions has noble purposes. She not dependent, from range of examinations of other scientific disciplines searches for the answers on severe problems. For most relevant it is necessary to accept:

What functions executes the formation?

How study adult?

How to train adult?

What errors occur in a vocational education?

Keywords: common pedagogics, pedagogics of a transactions, economical pedagogics, formation, frame of knowledge, efficacy of methods of learning.

## **1. Многозначимость понятия педагогики и образования**

Каждая деятельность человека, в том числе и студента, требует от него усиленной работы. Связано это с постижением педагогических знаний и умений в различных областях. В современном мире, более чем когда – либо, динамика жизни человека и её изменчивость вынуждают

нас повышать не только профессиональную, но также педагогическую и дидактическую квалификацию. Преподаватели различных специальностей передают ресурсы своих знаний, используя апробированные методы и формы.

Говоря о преподавателях, мы имеем в виду учителей, педагогов, профессиональной обязанностью которых является передача знаний. Это люди, которые обучают, образуют тех, кому эти знания необходимы, независимо от того является ли это некоторым принуждением или добровольным выбором. Это педагоги. Возникает вопрос: что представляет собой научная дисциплина, которая называется педагогикой? Одно из понятий педагогики можно определить следующим образом:

Педагогика это наука о воспитании молодого поколения согласно целям, содержанию, методам, средствам и организационным формам этого процесса (Общая характеристика педагогики, 1958 : 11).

Слово педагогика происходит из греческого языка и корни европейской педагогики следует искать в Древней Греции. Педагогические системы опирались на некоторые политические и философские предположения, которые охватывали ряд проблем и правил воспитания. Можно это увидеть у софистов в V в до н.э. – Платон, Аристотель, а также у других древних философов.

В течение многих веков педагогика, также как и другие науки (например, психология), не была самостоятельной научной дисциплиной, а зрела в сфере спекулятивной философии и политики. В те времена у педагогики не было собственной области и методологии исследований.

Педагогика (*paidagia*) понималась как воспитательные действия педагога. Педагог (*paidagogos*, *paidas*) в древнем понимании означал мальчика, человека, часто невольника, которому родители отдавали ребёнка с целью оберегать его безопасность по дороге в школу, во время пребывания в школе, при возвращении домой и во внешкольное время.

Лишь в XIX веке педагогика отделилась от философии.

Понятие педагогики не отождествляется с понятием воспитания. Если педагогика является наукой о процессах, воспитательной теории, то воспитание это некая социальная деятельность.

В более узком значении воспитание означает намеренный, целевой процесс воздействия, целью которого является доведение до определённых изменений в поведении воспитанника, в его моральных ориентирах и т.п.

В более широком значении мы понимаем воспитание как направленные воздействия со стороны родителей, воспитателей и окружа-

ющей среды на развитие воспитанников.

По мнению В. Шевчука: «...Педагогика это наука о воспитании, т.е. о сознательной деятельности, направленной на других или самого себя (самовоспитание), ставящая себе за цель формирование знаний о действительности, системе ценностей и способах действий, позволяющих на оптимальное функционирование в социальной жизни, а также оптимальное индивидуальное развитие. Педагогика находится во взаимодействии с другими науками – философией, социологией, психологией, историей, антропологией, биологией, медициной.» (В. Шевчук, 1985 : 204).

В малом словаре польского языка слово педагогика означает «теоретические и практические знания, относящиеся к воспитанию и обучению, сознательной воспитательной деятельности» (С. Скорупка, Х. Аудерска, З. Лемпицка, 1968 : 545).

Независимо от приведенных определений педагогики, в каждой из них воспитание появляется как основа категории педагогики.

Согласно современным мировоззрениям понятие воспитания не относится к понятиям однозначным. Когда мы задумываемся над этим понятием с точки зрения семантики, то видим тождество воспитания и образования (анг. education – образование, обучение, просвещение, лат. education – воспитание).

Из латинского термина *ex – ducere* следует, что сущность воспитания основывается на выведении человека из худшего состояния в лучшее, из состояния природы в состояние культуры, из состояния незрелой индивидуальности в состояние зрелости (С. Куновский, 1993 : 165).

Другой автор понимает воспитание как добывание того, что скрыто в человеческой натуре, что составляет духовное богатство человека. (Б. Милевски, Б. Щливерски, 2000 : 274).

Термин воспитания можно рассматривать в таких значениях как:

- воспитательская деятельность – адаптационные определения,
- деятельность означающая условия, обстоятельства, стимулы, т.е. воспитательные ситуации – адаптационные определения;
- деятельность означающая результат действия условий – адаптационные определения,
- изменения в процессе развития человека – эволюционные определения (С. Куновски, 1993 : 166 – 169).

В теоретикопознавательной плоскости, в педагогических условиях исследователи стремятся к многостороннему охвату теории воспитания используя интердисциплинарные знания естественных и гуманитарных наук. Такой широкий взгляд создаёт многогранный характер

воспитания, которое охватывает:

- биолого – физическое развитие,
- психическое созревание,
- культурное развитие,
- моральное развитие,
- введение в натуральную и социальную среду,
- религиозную зрелость.

С точки зрения онтологии воспитание можно рассматривать и понимать как: систему, воспитательную деятельность, процесс индивидуального развития (роста), отношения, эффект (М. Новак, 1995 : 114 – 115).

Современные направления в педагогике (также как и в психологии) позволяют утверждать, что происходит отхождение от традиционных парадигм основанных на принуждении, предметной трактовке воспитанника.

В тоже время принимаются вечные ценности выраженные в так называемой триаде: правда, красота, добро, а также универсальные человеческие ценности такие как: право жить и быть свободным, субъективность и идентификация человека, гражданская свобода, жизнь без опасности войны, демократия, политический и идеологический плюрализм, толерантность, достойный уровень духовной и материальной жизни, возможность самореализации, семья, работа, образование, здоровье и его охрана (Т. Левовицки, 1997 : 25).

В педагогике, также как и в воспитании, самым важным элементом является формирование и развитие индивидуальности человека, как синтеза и выражения трёх субстанций: тела, психики и духа, составляющих интегральную целостность (С. Ковальчик, 1992 : 91).

По этим причинам в педагогике важными являются компетенции педагогов, которые с персональной точки зрения означают знания и способности, иногда понимаемые как требуемые и желаемые квалификации. В педагогике компетенции являются условием воспитания, способностями исполнения определённых заданий (В. Оконь, 1966 : 129). Образование – необходимое условие для получения компетенции в области интеллекта, коммуникации, возможностей, развития педагогических способностей, системы ценностей и индивидуальной области. Являются они результирующей образования, таланта, мотивации, активности и опыта.

Разговаривая на тему современной педагогики нельзя не вспомнить предшественников этой научной дисциплины. К ним отношу проф. Б. Суходольского – философа, педагога, историка науки, автора многих

научных произведений, в том числе в области педагогики (Б. Суходольски, 1971). Был он сторонником исследований на тему связей экономического развития и просвещения, исследований рациональности действия в сфере системы образования при учёте репродукции квалифицированной рабочей силы. По мнению Б. Суходольского важным заданием педагогики является «...всестороннее исследование взаимных связей развития экономики и образования, определение новых предпосылок экономического вычисления затрат на образование, определение принципов наибольшей эффективности образовательных издержек. (Б. Суходольски, 1964 : 69).

Следующим предшественником развития педагогики после 1945 г. был Я. Шаньявски, профессор и педагог, который в широком масштабе проводил исследования человеческого труда, профессиональной (специализированной) подготовки и специализированной системы образования. Говоря о психологии труда, он решил, что психология работы, даже более глубокая психология, сопрягается, с одной стороны, с политической экономикой а с другой – с наукой об организации, управлении и социологией труда. Кто не разбирается в психологии труда, социологии, кибернетике, политической экономике, пусть даже и не трогает теорию образования. (Я. Шаньявски, 1976 : 7).

Считаю существенным обсуждение понятий и области интересов педагогики труда как самостоятельной науки, для которой главным инструментом воспитания является труд. Занимается она условиями, которым должна соответствовать деятельность по формированию материальных благ, культурного наследия или услуг, чтобы оказать положительное влияние на процесс обучения (читай - студента) или работника. (Т. Новацки, 1966).

## **2. Педагогика труда на фоне других наук**

В польской литературе, начиная с 60-х годов XX века, отмечается сильная связь педагогики и политической экономики. Не смотря на споры семантики Ph. Coombs решил, что : «...Если мы хотим выиграть настоящую баталию образования, то нужно, чтобы главные деятели различных профессий и дисциплин соединили свои старания с целью общего проведения наступления, которое позволит улучшить как эффективность обучения, так и экономическую производительность школьных систем. Без такого союза все современные дети мира, а также все следующие поколения станут жертвой кризиса. (Ph. Coombs, 1968 : 234).

Связь педагогики работы и других научных дисциплин представлена на рис. 1.

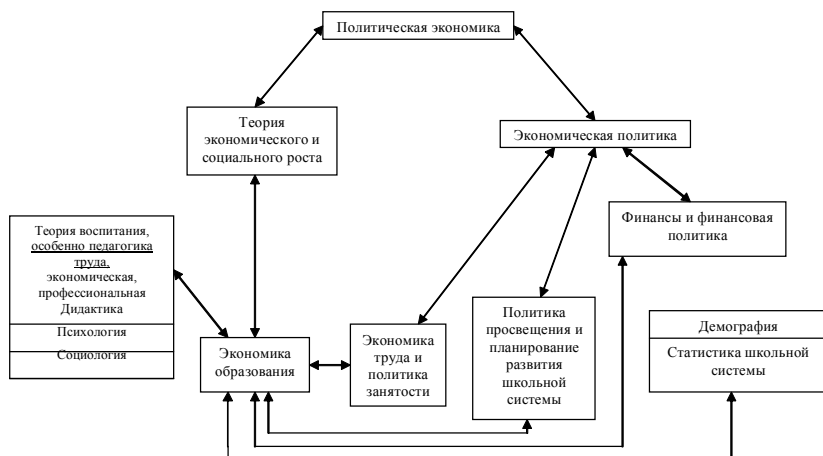


Рис. 1. Взаимодействие экономики образования с другими научными дисциплинами

(По К. Подоски, Проблемы и исследовательские методы Экономики образования, изд. Народный Отдел им. Оссолинских, изд. Польской Академии Наук, Вроцлав – Варшава – Краков – Гданьск, 1971, с.15).

Одновременно выделено из педагогики некоторые дисциплины, такие как: педагогика труда, экономическая педагогика, профессиональная педагогика.

Экономическую педагогика относят к педагогической дисциплине, а к экономической, которая, по мнению Т. Новацкого занимается тематикой потребности различного вида специалистов, подготовкой специалистов, подбором соответствующих для них знаний и компетенций, процессом профессиональной подготовки и профессиональными судьбами индивидуумов (Т. Новацки, 1968).

Профессиональная педагогика основывается на том, что каждый человек выполняет в обществе какие – то функции, которые определяются понятием профессия. Профессия становится частью убеждений и отношений к чему – либо.

Профессиональная педагогика интересуется профессиональным разделением общества, возможностями повышения квалификации и переквалификации работников. Проблемы этой области широко представлены в работе Т. Сосновского (Т. Сосновски, 1966).

Представители экономических, юридических и технических наук часто забывают о том, что создателем действительности, которую они исследуют, является человек, со всей сложностью своей психики,

которая не может быть незамечена или опущена в исследованиях. Это люди действуют под влиянием мотива, нежелания, предвзятости, энтузиазма, упрямства, иногда непредсказуемы, рассудительны и рискованные. От их текущего, импульсивного поведения часто зависит всё. То, что трудно их распознать, не означает, что они не существуют, а компьютер, даже самый совершенный, является прибором, который только лишь использует человеческий ум, но не является самим умом.

Педагогика труда (нем. Arbeitspädagogik, англ. vocational education) является научной дисциплиной «охватывающей всю педагогическую проблематику в результате соприкосновения человека с работой». (В. Помыкало, 1996 : 565)

Главной проблемой педагогики работы является влияние труда на человека, а также образование и воспитание людей готовящихся к труду и работающих по данной профессии. Педагоги труда занимаются его содержанием, формами воспитания человека «посредством работы и для работы». Труд, как педагогическая категория связан, прежде всего, с образованием и воспитанием её базовым элементом является каталог информации, компетенций, навыков и профессиональных способностей связанных с реализацией заданий.

Андрагогика труда занимается исследованиями и анализом труда с точки зрения его содержания и формы, профессиональной подготовки и совершенствования взрослых людей, а также предлагает модели влияния, которые направлены на модификацию поведения человека исполняющего различные виды работы (работника, ученика, инвалида и т.п.)

Проблематикой труда и работающих людей, влиянием выполняемой работы на человеческое здоровье занимаются медицина и физиология труда (рис. 2).

На представленной схеме взаимодействия разных областей науки хорошо видны важные связи педагогики труда с другими научными дисциплинами. Актуальное место педагогики труда иллюстрирует рис. 3.

Независимо от того, что каждая из представленных ветвей отличается проблематикой и сферой исследований, все они имеют много общего в области методологии исследования, направленной на познание человека и его связей с существующей трудовой средой.

К педагогике труда следует отнести ответы на следующие вопросы:

- Какие функции выполняет образование?
- Как учатся взрослые?
- Как обучать взрослых?
- Какие появляются ошибки во время профессионального (спе-

циализированного) образования?

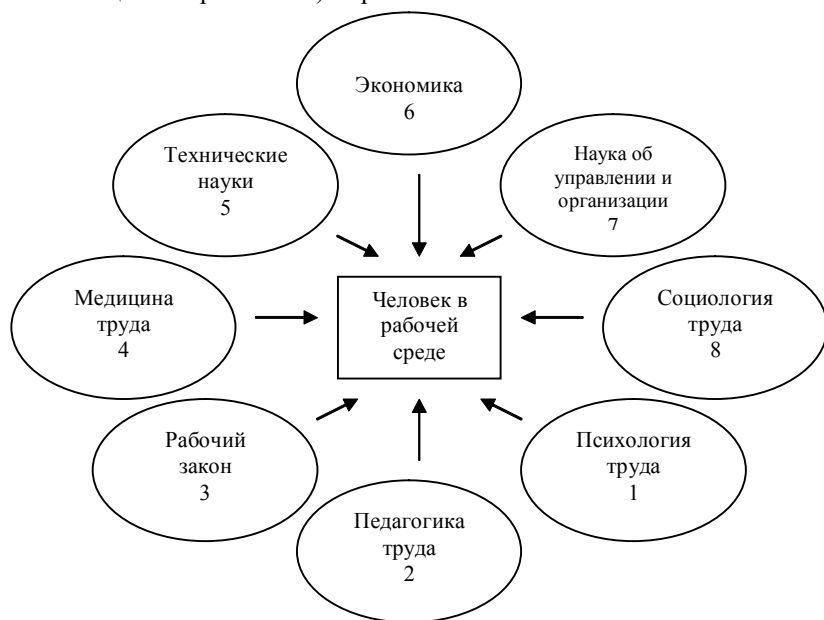


Рис. 2. Научные дисциплины занимающиеся проблемами человека в рабочей среде

(По: J. E. Карней, Человек и работа. Избранные темы по психологии и педагогике работы. Изд. Международная Школа Менеджеров, Варшава 2000, с. 10)

Отвечая на первый вопрос, следует сказать, что понятие профессионального образования очень широкое и характеризуется множеством форм и видов действий, которые мы называем образованием (В. Окунь, 1966 : 139 – 140). Это в итоге приводит к конечному результату, которым является образование. В этом процессе мы выделяем:

- а) познание мира,
- б) подготовку к осознанию мира,
- в) процессы развития возможностей и квалификаций,
- г) развитие творческого отношения к познавательным ценностям.

В ответе на вопрос – Как учатся взрослые? – следует иметь в виду то, какую роль играет образовательная активность взрослых в период перемен современного постиндустриального мира, а также могут ли взрослые учиться эффективно.

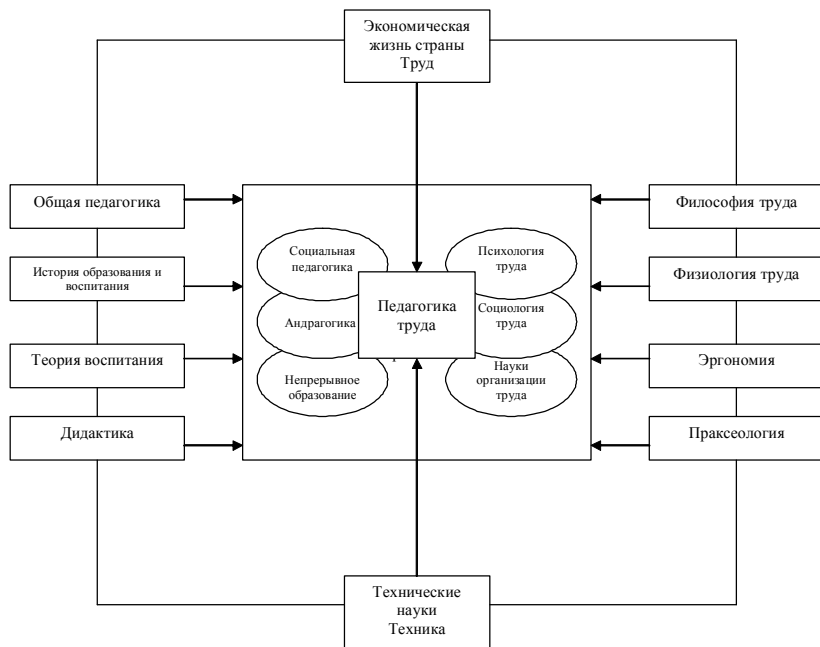


Рис. 3. Место педагогики в комплексе наук  
(По: З.Вятровски, *Основа педагогики труда*, ВСП, Быдгошч, 1994 с. 43)

Не нужно сегодня никого убеждать в том, что достижение знаний и повышение их уровня являются собственной ценностью. Имеет это значение при завоевании социального престижа, достижении успеха, а иногда и профессиональной карьере.

Независимо от возраста, не смотря на процесс биологического старения, у взрослого человека в течение всей его жизни есть возможность развиваться и обучаться (З. Петрашински, 1966).

Среди педагогов существует мнение, что обучение взрослых более эффективно тогда, когда элементы декларативных знаний (описание – как) соединяются с процедуральными знаниями (что следует сделать) и выясняющими (почему).

Быстрее всего взрослые учатся тому, что касается целенаправленного действия, т.е. профессиональной работе, которая ставит особо высокие требования к работникам. Результативность и эффективность обучения взрослых зависят от того, какая структура знаний им предложена, на сколько они могут использовать приобретённые ранее навыки.

ки и умения. Ниже представляю структуру знаний (таблица 1).

Таблица 1.

*Структура знаний*

*(По: J. E. Karney, Человек и работа. Избранные темы по психологии и педагогике работы, изд. Международная Школа Менеджеров, Варшава 2000, с. 175).*

Уровень содержания	Использованные процессы	Содержание
Описательный	наблюдение и эксперимент	восстановление вещей, явлений, процессов, случаев
Объясняющий	причинно – результативное мышление, заключение, размышление, относительное мышление	перевод, признание порядка вещей и явлений
Оценивающий	использование опыта, оценка, обработка критериев, формирование метасуждений	объективное суждение
Нормативный	использование опыта проверенного в действии, формирование ограничений	нормы делового характера, сознание неуверенности, относительность знаний

Профессиональное образование использует различные возможности вытекающие из типов обучения взрослых в зависимости от предмета обучения, формы и состава участников. Активизирующие методы на 70 % эффективнее, чем методы подачи информации в виде лекции. Более широко об этом пишет J. E. Karney.

Важными элементами роста эффективности обучения взрослых являются используемые методы образования.

Можем выделить следующие типы обучения взрослых:

- Искусственное обучение – на память. Взрослые лучше запоминают то, что ассоциируется им с уже известной информацией и что кажется им важнее и нужнее, что могут они использовать в работе.
- Натуральное обучение – рассмотрение конкретных решений на примерах, анализ и синтез случаев, называемые методом изучения случая (анг. *case study* полонизированный: метод кейсов). Этот тип обучения, особенно в группах одних и тех же профессий или рабочих должностей, оказывается очень эффективным и хорошо воспринимается учащимися.

Рациональное обучение – познание в действии, при условии понимания и использования обобщений, выводов и поисков новых решений. (J. E. Karney, 2000 : 167 – 198).

Как обучать взрослых? Целью занятий должно быть увеличение знаний, осмысление заданий или владение умениями, но не презентация материала. Видимый эффект обучаемого касается изменений в системе «слушатель – студент», а не действий обучающего.

Мотивация группы учащихся – трудное, но необходимое условие хорошо организованного процесса образования. Что можно сделать для того, чтобы участнику обучения «хотелось хотеть»? Бесспорно, внешние потребности, такие как желание получения лучшей работы, высшей должности, шанса на продвижение, стимулируют к участию в обучении, но также и некоторые особенности психологической природы увеличивают силу мотивации учащихся в ходе занятий.

Взрослые учатся эффективно самостоятельно решая проблемы; сами анализируют ситуацию, обобщают и делают выводы. «Поисковое» обучение, дискуссии, группы проблем, дискурсы и дидактические игры быстрее приносят результаты и прочно откладываются в памяти. Лекция в негосударственных высших учебных заведениях является в принципе основным методом обучения, но не гарантирует усвоения материала студентами. (таблица 2).

Условием эффективного обучения взрослых является атмосфера побуждающая их активность. Стимулятором такой атмосферы будут ожидание успеха и позднее – чувство этого успеха. Одной из форм стимулирования является схватывание и распространение учеником «открытий» других участников курса.

Обучение это действие провоцирования обучения у другого человека. Это искусство и умение. Можно этому научиться, но значительно легче обучение происходит у людей с интерперсональными способностями.

В профессиональном образовании обучение является, прежде всего, практическим искусством, зависящим от интуиции, творческой импровизации и экспрессии обучающего.

Наименее эффективны занятия лекционного характера, гораздо лучший результат можно достичь, используя непосредственное обучение (Р. Арендс, 1994), такое как тренинг, демонстрация, case study.

В процессе образования совершаются многочисленные ошибки. Относятся они как к ученикам, студентам, так и к учителям, независимо от уровня образования.

Таблица 2

*Эффективность методов обучения для взрослых*

Категории методов	Методы	Эффективность* по отношению к взрослым
Подающий	• лекция	3
	• свободный разговор	4
	• модели	2
Непосредственный	• тренинг	9
	• показ	6
	• наблюдение	6
	• модели	4
	• case study	9
	• демонстрация	7
	• инсценизация	9
Поисковый	• дискуссия	9
	• эксперимент	7
	• тренировка компетенций	9
	• буря идей	9
	• дидактические игры	8
	• группы проблем	9
	• дискурс	9 – 9

\* в масштабе от 1 до 9 пунктов  
(По: J. E. Karney, *op. cit.* с. 180)

Этими ошибками среди учащихся – студентов являются: неумение вести конспекты на лекциях, переписывание конспектов у других студентов, низкий уровень чтения литературы, нежелание учиться и познавать мир (отсутствие мотивации), низкий уровень интереса к получаемым знаниями умениям, неповторение материала. Во время лекций можно заметить, что некоторые студенты только лишь занимают места в лекционном зале – физически они присутствуют, сидят на скамейках или за столами, но они деконцентрированы, не «участвуют» в занятии, а их мышление сконцентрировано на проблемах за пределами лекционного зала. Для примера: в одной студенческой группе – информатиков я проводил 2-х часовую лекцию по предмету «Управление». Несколько студентов не конспектировали. На следующем занятии я спросил 4-х случайно выбранных студентов какая была тема прошлого занятия и какие главные проблемы я рассматривал. Никто из них не смог ответить на заданный вопрос, не смотря на то, что я даже разрешил заглянуть им в конспекты. Я сказал группе, что это не детский сад для взрослых и что я требую знаний от студентов по читаемому предмету. Пригрозил я также, что использую некоторые инструменты, которые заставят их уча-

ствовать в занятиях. На следующем занятии студенты проявили понимание к сказанным мной словам, были послушны и конспектировали лекцию.

Ошибками встречаемыми у учителей могут быть: обхождение запутанных тем, непонятная презентация, концентрация на обязанностях, запутывание содержания лекции, ведение оторванной от темы предмета лекции, слабый контакт со студентами. Приводит это неизбежно к ослаблению мотивации к усвоению предмета, усталости и скуке.

Библиография:

1. Arends P. J., Учимся учить, PZWS, Варшава 1994.
2. Coombs Ph. H., Мировой кризис образования – анализ систем, «Педагогический кварталник» 1968 – № 2 – 234 с.
3. Katney J. E., Человек и работа. Избранные темы по психологии и педагогике работы, Международная Школа Менеджеров, Варшава, 2000 – 167 – 198 с.
4. Ковальчик С., Кто такой человек, Вроцлав 1992 – 91 с.
5. Куновски С. Основы современной педагогики, Варшава 1993 – 165 с.
6. Левовицки Т. Перемены образования, Варшава 1997 – 25 с.
7. Малый словарь польского языка, под ред. А. Скорупки, Х. Аудерской, З. Лепицкой, PWN Варшава 1968 – 545 с.
8. Милевски Б., Щливерски Б. (ред.) Педагогика. Лексикон, PWN Варшава 2000 – 274 с.
9. Новацки Т., Педагогика на рабочем предприятии, «ПТУ» 1967 – № 4, а также воспитание через работу, Варшава 1966.
10. Новак М., От традиционной общей педагогики к новым вызовам для исследований основ образования. В: Т. Хеймицка – Безвиньска (ред.) Общая педагогика. Традиция. Современность, новые wyzwania. Быдгощч 1995 – 114 – 115 с.
11. Оконь В., Новый педагогический словарь, Варшава 1966 – 129 с.
12. Петрасиньски З., Развитие взрослых. В: Т. Вуек (ред.) Введение в андрагогику, Варшава 1966.
13. Подоски К., Проблемы и исследовательские методы экономики образования, Народный Отдел им. Оссолинских – PAN, Вроцлав – Варшава – Краков – Гданьск, 1971.
14. Помыкало В. (ред.), Педагогическая энциклопедия. Фонд – Инновации, Варшава – 565 с.
15. Психологический словарь под ред. В. Шевчука, изд. II, Общественное знание, Варшава 1985 – 201 с.
16. Сосновски Т., Образование в высокотехнологичных странах, Варшава 1966 – №5 – 69 с.
17. Суходольский Б. Развитие экономики и развитие просвещение, «Новые Дороги», Варшава 1964.
18. Шаньявски Я., Профессия и работа, между диагнозом и прогнозом, т.е. интеллектуализация продуктивной работы – центральная проблема современной профессиональной подготовки, PWN, Варшава 1976 – 7 с.
19. Витковски З., Основы педагогики работы, WSP, Быдгощч 1994 – 43 с.
20. Общая характеристика педагогики, том I, PWN, Варшава – 11 с.

Поступила в редакцию 07.03.2004г.

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПОИСК ОПТИМАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Камаев О.И.

Национальный университет внутренних дел

Аннотация. В статье экспериментально определены оптимальные соотношения различных средств тренировки и сочетания различных режимов тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: эксперимент, тренировочные нагрузки, подготовка, интенсивность.

Анотація. Камаєв О.І. Експериментальний пошук оптимальних засобів та методів тренування на етапі початкової підготовки. У статті експериментально визначено оптимальне співвідношення різних засобів тренування і сполучення різних режимів тренувального навантаження.

Ключові слова: експеримент, тренувальні навантаження, підготовка, інтенсивність.

Annotation. Kamaev O.I. The experimental search of the optimal facilities and methods of skiers training on the beginning phase of training. The optimal ratio of different training facilities and combinations of different training load regimes are determined experimentally in the article.

Key words: experiment, training loads, training, intension.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Одним из главных звеньев в системе подготовки спортсменов высокой квалификации является этап начальной подготовки юных спортсменов. В лыжных гонках данный этап охватывает юношей в возрасте от 11 до 14 лет. Юные лыжники этого возраста участвуют на соревнованиях на дистанциях от 2 до 5 км. как классическими, так и коньковыми ходами. Основная цель тренировочных занятий в указанных возрастных периодах это – привлечение детей к занятиям спортом и отбор детей для последующей базовой подготовки.

Основные задачи: 1) укрепление здоровья и гармоническое развитие органов и систем организма детей; 2) формирование стойкого интереса к занятиям спортом; 3) овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; 4) воспитание трудолюбия, дисциплинированности, привитие гигиенических навыков; 5) воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, гибкости, координированности, скоростно-силовых качеств, общей выносливости); 6) освоение основных элементов техники лыжных ходов (отталкивание ногами, одноопорное скольжение, подсе-

дание, маховые движения; 7) отбор перспективных детей для дальнейших занятий лыжными гонками [2,3,4,5,7].

**О с н о в н ы е с р е д с т в а:** 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения); 2) подвижные игры и игровые упражнения; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); 5) скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий); 6) упражнения на гимнастических снарядах, элементы акробатических упражнений; 7) бег на различные дистанции; 8) передвижение на лыжах, освоение техники классических и коньковых ходов [2,7].

**О с н о в н ы е м е т о д ы в ы п о л н е н и я** упражнений: 1) игровой; 2) равномерный; 3) повторный; 4) круговой; 5) соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Количество занятий в неделю 3-4 раза, продолжительностью 1,5-2 часа (общее время в неделе организационного режима–12-14 часов). Годовой объем нагрузки у юных лыжников на этапе начальной подготовки колеблется в пределах 200-450 часов (11 лет-200; 12 лет-250; 13 лет-330; 14 лет-450). Объем циклической нагрузки соответственно ориентировочно составляет: 11-12 лет – 1650±330 км.; 12-13 лет – 2200±300 км; 13-14 лет – 2850±350 км. [3,4,7].

**О с н о в н ы е н а п р а в л е н и я т р е н и р о в к и.** На этапе начальной подготовки создается предпосылка для дальнейшей успешной специализации. Во избежании форсирования подготовки юных спортсменов тренировочные нагрузки должны быть дифференцированы для каждого подростка в зависимости от его физических и функциональных возможностей. Увеличение нагрузок следует осуществлять в строгом соответствии с критерием «своевременности» [3], т.е. постепенным увеличением нагрузок индивидуально для каждого спортсмена в зависимости от предшествующих и готовности к выполнению планируемых.

Работа выполнена согласно плана НИР Национального университета внутренних дел.

**Целью** настоящего исследования явилась дальнейшая разработка научных основ методики совершенствования тренировочного процесса на этапе начальной спортивной подготовки юных спортсменов. Ставилась задача экспериментальным путем обосновать особенность воспитания физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта. Данное исследование связано с изучением различной направленности в построении тренировочного процесса на начальных этапах занятий спортом. Поэтому на первое ме-

сто выдвигались вопросы соотношения общей, вспомогательной и специальной спортивной подготовки юных лыжников.

Для решения основных задач экспериментального обоснования оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов на этапе начальной подготовки было проведено три эксперимента.

Главные задачи экспериментальных исследований заключались в определении: а) эффективных средств и методов тренировки, а также их влияния на уровень подготовленности и здоровье юных спортсменов; б) динамики развития подготовленности; в) процентных соотношений средств физической подготовки.

В первой экспериментальной группе для развития основных физических качеств и специализированной подготовки подростков использовалась повышенная доля скоростно-силовых упражнений.

Второй эксперимент проводился с целью проверки системы двухциклового подготовки с использованием увеличенной доли интенсивных тренировочных нагрузок.

При проведении третьего эксперимента оценивалось различное соотношение видов физической подготовки юных спортсменов и эффективность тренировок с игровой направленностью.

**Результаты исследования.** Идея экспериментальных исследований состояла в следующем. Уже на этапе начальной подготовки, осуществляя всестороннюю физическую подготовку подростков, целесообразно использование комплексов специально-подготовительных, подводящих и специальных упражнений для совершенствования физических качеств и формирования двигательных навыков, которые играют важную роль в соревновательных упражнениях.

Для проведения эксперимента были укомплектованы три группы из 45 подростков. Эксперимент проводился на протяжении 2х лет. Четвертая группа была контрольной и тренировалась в соответствии с программой ДЮСШ.

Направление занятий экспериментальных групп было разработано на основе обобщения передового спортивного опыта и анализа специальной литературы [1,3,4,6,7].

В первой экспериментальной группе на первом году эксперимента тренировочные занятия проводились с целью развития основных физических качеств лыжников с использованием комплексов скоростно-силовых упражнений циклического характера (15% от общего объема нагрузки) и физической подготовки (15% от общего объема), выполняемых в III и IV зонах интенсивности (табл.1).

Циклические нагрузки (кросс, имитация, лыжероллеры) преиму-

щественно выполнялись во II и III зонах (40,6% и 51,8%).

Таблица 1

*Основные параметры тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков экспериментальных групп в годичном цикле первого года эксперимента*

Показатели	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
1.Количество тренировочных дней	208	198	202	204
2.Количество тренировочных занятий	222	213	218	220
3.Общая продолжительность занятий (ч)	432	417	425	427
4.Общий объём циклической нагрузки: км/ч	2210 257	2098 242	2130 250	2193 261
5.Объём нагрузки по интенсивности:				
I з. аэробно –восстанавливающая (ЧССдо 130) (км / %)				
II з. Аэробно-тренирующая (ЧСС131-155) (км / %)	57/2,6	59/2,8	62/2,9	107/4,9
III з. Аэробно-анаэробная ( ЧСС156-175) (км / %)	897/40,6	976/46,5	863/ 40,5	1145/ 52,2
IV з. Лактатно-анаэробная (ЧСС176-190) (км / %)	1146/ 51,8	854/40,7	1120/ 52,6	875/ 39,9
V з. Алактатно-анаэробная (ЧСС > 190) (км / %)	99/4,5	189/9,0	7,5/3,5	59/2,7
	11/0,5	20/1	10/0,5	7/0,3
6.Объём скоростно-силовых упражнений в циклических видах нагрузки (км /%)	331/15	210/10	106/5	110/5
7.Физическая подготовка (ч):	175	175	175	166
I Общефизическая (ч / %)	100/57	105/60	122/70	116/70
II Вспомогательная (ч / %)	50/30	52/30	35/20	
III Специальная (ч / %)	25/13	18/10	18/10	150\30
8.Физическая подготовка скоростно-силового направления (ч / %)	26/15	17,5/10	9/5	8/5
9.Спортивные и подвижные игры (ч / %)	40/23	45/26	80/51	60/36

Физическая подготовка предусматривала общефизическую (57%), вспомогательную (30%) и специальную (13%) подготовку.

Для общефизической подготовки рекомендовались упражнения из других видов спорта, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игровые упражнения.

Вспомогательная подготовка велась с использованием специально-подготовительных и специально-вспомогательных упражнений (уп-

ражнений близких к основным по функциональному воздействию и характеру нервно-мышечных напряжений.

Специальную физическую подготовку обеспечивали основные и имитационные упражнения.

На втором году эксперимента все стороны подготовки повышены. так, объем циклической нагрузки вырос на 10%, скоростно-силовой подготовки на 3%, физическая подготовка – на 6% (Табл.2).

Таблица 2

*Основные параметры тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков экспериментальных групп в годичном цикле на втором году эксперимента*

Показатели	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
1.Количество тренировочных дней	221	216	218	214
2.Количество тренировочных занятий	239	232	236	232
3.Общая продолжительность занятий (ч)	459	448	459	446
4.Общий объём циклической нагрузки км/ч	2492 278	2380 264	2438 276	2416 274
5.Объём нагрузки по интенсивности (км / %):				
I з. ЧСС до 130				
II з. ЧСС 131-155	65/2,6	67/2,8	72/2,9	118/4,9
III з. ЧСС 156-175	987/	1060/	987/	1261/
IV з. ЧСС 176-190	39,6	44,5	40,5	52,2
V з. ЧСС>190	1290/ 51,8	967/ 40,7	1282/ 52,6	965/ 39,9
	137/5,5	262/11	85/3,5	65/2,7
	13/0,5	24/1	12/0,5	7/0,3
6.Объём скоростно-силовых упражнений в циклических видах нагрузки (км / %)	448/18	285/12	171/7	145/6
7.Физическая подготовка (ч):	185	184	183	202
I Общефизическая (ч / %)	92\50	110\50	125\70	121/60
II Вспомогательная (ч / %)	65/35	55/30	36/20	
III Специальная (ч / %)	28/15	19/10	17/10	81/40 СФП)
8.Физическая подготовка скоростно-силового направления (ч / %)	33/18	22/12	13/7	12/6
9.Спортивные подвижные игры и игровые упражнения (ч / %)	35/18,9	40/22	75/4	55/27

Во второй экспериментальной группе исследовалось влияние повышенной доли интенсивных и высокоинтенсивных тренировок (10% от общего объема). Предусматривалась специализированная подготов-

ка к осенним соревнованиям по кроссу и лыжероллерам. В связи с этим скоростно-силовая подготовка, игры и игровые упражнения проводились преимущественно в IV и V зонах интенсивности (Табл.1).

На втором году эксперимента интенсивные циклические нагрузки в IV и V зонах составили 12% от общего объема. процентное соотношение увеличения объемов нагрузки по всем видам подготовки аналогично первой группе.

В тренировочных программах третьей экспериментальной группы для развития основных физических качеств. обучения. совершенствования техники лыжных ходов значительно больше (51%; 41% против 18-26% в 1 и 2 группах) использовались разнообразные игры и игровые упражнения [3,18,57,145,147]. При подборе игр и игровых упражнений особое внимание уделялось воспитанию чувства ритма и способности увеличивать и воспроизводить ритмические стимулы.

С возрастом доля игр и игровых упражнений несколько снижалась во всех группах (табл.1,2).

Тренировочные программы занятий во всех четырех группах отличались друг от друга соотношением интенсивности циклических нагрузок, объема скоростно-силовых упражнений, времени, отводимого на различные виды физической подготовки, играм и игровым упражнениям (Табл.1,2).

Во всех экспериментальных группах было сохранено количество часов и объем циклических нагрузок, рекомендованных программой и методической литературой. Существенная разница заключалась лишь в содержании и направленности тренировочных занятий, интенсивности нагрузок, используемых средств в тренировочных занятиях.

**Выводы.** В ходе эксперимента установлено, что наиболее гармоничным и оптимальным вариантом распределения тренировочных нагрузок и средств подготовки, является первый вариант эксперимента. Так, в указанной группе объемы нагрузок, как в часах, так и в циклических видах практически не отличались от всех остальных вариантов эксперимента. Имеющаяся разница составляла от 0,5 % до 1,5 %. Более низкий объем нагрузок во второй группе (на 5,5-5,8 %) объясняется тем, что в этой группе существенно увеличен объем нагрузок высокой интенсивности (на 45 – 48 % по сравнению с другими группами).

Основное отличие первого варианта эксперимента заключается в гармоничном распределении видов физической подготовки: общефизической, вспомогательной и специальной. В этой группе упор был сделан на более широкое использование вспомогательных средств (упражнений, близких к основным по функциональному воздействию и

характеру нервно-мышечных напряжений) и скоростно-силовых упражнений, как циклического характера, так и упражнений общефизической и вспомогательной физической подготовки. Так, разница в величине использования скоростно-силовых упражнений между первой и другими группами колебалась от 33 до 67%.

В дальнейшем предполагается определить динамику уровня различных видов подготовленности юных лыжников.

#### Литература

1. Ажиппо А.Ю. Ориентация тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом индивидуально-типологических особенностей физической подготовленности: Автореф. дис. ... канд. наук по ф/в и спорту. – Львов, 2001. – 22с.
2. Камаев О.И. Теоретические и методические основы многолетней подготовки юных лыжников – гонщиков. – Харьков: ХаГИФК, 1999. – 172с.
3. Манжосов В.Н. Принципы подготовки лыжника-гонщика// Теория и практика физической культуры. – 1992. - №1. – С.2-5.
4. Раменская Т.И. Использование закономерностей развития организма в подготовке лыжников-гонщиков //Теория и практика физической культуры. – 1992. -№1. –С.12-14.
5. Раменская Т.И. Учебная книга. – М.: Спорт, Академ Пресс, 2001. – 228с.
6. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. –К.: «Здоров'я», 1990. – 150с.
7. Фомин С.К. Лыжный спорт. – К.: Радянська школа. 1988. – 176с.

Поступила в редакцию 25.02.2004г.

## THE CONDITIONS OF INTERACTION „ COACH – FEMALE ATHLETE – TEAM ”

Anna Dąbrowska

Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku

Adnotacja. Dąbrowska Anna. Warunki poprawnych interakcji „trener – kobieta sportowiec – drużyna”. Zawód trenera jest bardzo trudny i dość specyficzny. Trudny, kiedy mamy na myśli presję wywieraną na nim oraz oczekiwania co do rezultatów jego pracy. Specyficzna, ponieważ wszystkie podejmowane przez niego czynności treningowe -metody treningu, strategia itp. mają zasadniczy wpływ na jego dalszą karierę. Rezultaty pracy trenera są ściśle związane z jego osobowością oraz tym jak przedstawiają się jego interakcje ze sportowcem.

Czynniki determinujące poprawne interakcje w sporcie kobiecym.

Możemy z pewnością uznać, że sukcesy kobiet w sporcie zależą od pozytywnych kontaktów z trenerem. Oto czynniki determinujące takie kontakty.

1. Poznanie osobowości każdej sportsmenki. Jest to pomocne w wyznaczeniu odpowiedniego podejścia do podopiecznej.

2. Rozpoznanie nieformalnej struktury grupy: liderów grupy itp.

3. Styl prowadzenia zespołu.

4. Samo kreacja i socjalizacja.

5. Szacunek dla wiedzy i kompetencji.

6. Akceptacja w otaczających środowiskach.

7. Czynniki zewnętrzne.

8. Zgodny system wartości.

Badania wykazały, że przeprowadzenie interdyscyplinarnych socjo -psycho – pedagogicznych badań jest kluczowe dla osiągnięcia sukcesu. Ten obszar kryje w sobie o wiele więcej możliwości niż mechanika i trening fizyczny.

Słowa kluczowe: zachowania trenera i sportsmenki.

Анотация. Ганна Домбровска. Условия корректных взаимоотношений «тренер – женщина-спортсменка – команда». Профессия тренера является очень сложной и специфической. Трудной, когда на него оказывается постоянное давление и ожидание высоких результатов работы. Специфическая – потому, что все принимаемые им тренировочные действия имеют принципиальное влияние на его дальнейшую карьеру. Результаты работы тренера сильно связаны с его личностью и, кроме того, с тем как развиваются его взаимоотношения со спортсменом.

Причины, обуславливающие хорошие взаимоотношения в женском спорте.

Можем с уверенностью говорить, что успехи женщин в спорте зависят от положительных контактов с тренером. Приводим детерминанты таких контактов.

1. Познание личности каждой спортсменки. Является это важной помощью в определении соответствующего подхода к подопечной спортсменке.

2. Познание неформальной структуры группы; лидеров в группе и т.п.

3. Стиль поведения в коллективе.

4. Самосоздание и социализация.

5. Уважение к знаниям и компетентности.

6. Одобрение в окружающей среде.

7. Внешние причины.

8. Согласованная система ценностей.

Исследования показали, что проведенные междисциплинарные социально-психологические исследования являются ключевыми для достижения успеха. Эта область содержит в себе намного больше возможностей, чем механика и физическая тренировка.

Ключевые слова: взаимоотношения тренера и спортсменки.

Анотація. Домбровска Ганна. Умови коректних взаємостосунків «тренер – жінка-спортсменка – команда». Професія тренера є дуже складною і специфічною. Тяжкою, коли на нього справляється постійний вплив і очікування високих результатів роботи. Специфічна – тому, що усі ухвалені ним тренувальні рішення мають принциповий вплив на його подальшу кар'єру. Результати праці тренера щільно пов'язані з його особовістю, окрім того, з тим як розвиваються його взаємні стосунки з спортсменом.

Причина, яка обумовлює добрі взаємостосунки у жіночому спорті.

З певністю можна мовити про те, що успіхи жінок в спорті є залежні від позитивних контактів з тренером. Наводимо детермінанти таких контактів.

1. Пізнання особовості кожної спортсменки. Це є важливою допомогою в визначенні відповідного підходу до опікуваної спортсменки.

2. Пізнання неформальної структури групи лідерів в команді і т.п.

3. Стиль поведінки у колективі.

4. Самобудування і соціалізація.

5. Повага до знань і компетенції.

6. Схвалення з оточуючого середовища.

7. Зовнішні чинники.

8. Узгоджена система цінностей.

Дослідження показали, що проведені міждисциплінарні соціально-психологічні дослідження є ключовими для досягнення успіху. Та область вміщає в собі більше можливості ніж механіка і фізичне тренування.

Ключові слова: поведінка тренера і спортсменки.

The profession of a coach, frequently deprived of entirely clear pragmatism, determines it's role in itself. In the face of a situation when expectations for a victory are univocal, „ the coach is to produce victories” – as stated by well known sociologist K. Heinemann [1990]. In the face of so much pressure to achieve a result – often at all costs – „the role of the coach, to a large extend, is determined by his/her personality”. [K. Heinemann, 1990] The specificity of the coach's profession results in limitations – certainly in relativity – of the effectiveness of the training methods and strategy, of the limited control over factors which may effect the result, and as a consequence, possibly risking further career and work in the profession. In the light of this, Heinemann observes [1990] that a coach should remain faithful to his normative orientation, which means he/she should apply a system of indicative alternative actions, which he/she builds, on the one hand of functional and instrumental values without the domination of emotional motivation over intellectual; on the universalistic approach to tasks, taking into account the competitor's result as the main factor in appointing him/her for competitions; and furthermore on independent decisions which are based on realistic evaluations of the coach's

co-operation with the athlete, with the team and of the co-operation between the athlete and the team ( thus, excluding external influences on the decision making ). Normative orientation is not easy to be carried out. „ It's obvious - remarks Heinemann – that between normative orientation of the coach, which derives functionally from his/her fundamental task, and numerous relations, responsibility, legitimization and values which are imposed on him/her, there are contradictions, strains, which exist he/she is to balance. The coach finds himself often in the field of colliding with the parents, of the representatives of the association, of the club, of the athletes, of the media, of the public opinion and partly of the politicians, the scientists whom he/she is unable to satisfy ”[Heinemann, 1990]. The coach is faced with following values: success – responsibility; huge possibilities of the independent development of his/her role – high insecurity concerning the effectiveness of his performance and of their control; ambivalence – contradiction within the same normative orientation. The need for partnership in the educational structure coach – competitor confirms the opinions on factors determining the authority of the coach, which prove that athletes have matured to their roles as partners in the training process. Athletes list the following factors: profound professional knowledge, the ability to teach discipline, the sense of justness, friendly approach to athletes, consistency i exacting and executing demands. Whereas, factors determining the efficiency of the coach's performance differ according to the athletes, and they are as follows: the atmosphere within the tea, the relationship coach – athlete, and the style of managing the team.

Research conducted [Z. Żukowska 8] have proved that only 30 % of athletes are able to discuss any subject with their coaches, that the coach shows no interest at all in private life of the athlete ( 53 % of responses ), the coach does not fulfill his/her educational roles ( 52 % of responses), and 58 % of athletes have called for a democratic style of management, whereas 10 % have called for more autocratic style.

The educational reality of the surveyed teams may be defined as well through investigating the sources of failure in the coach's work, which are indicated by the athletes: lack of proper atmosphere (38 %), lack of professional preparation (24 %), negative features of the coach's character (15 %), lack of pedagogical approach (10 %). The sources of the coach's success identified by the athletes confirm the thesis on personal and pedagogical factors determining success: pedagogical factors (35 %), coach's character (34 %), coach's qualifications (28 %). The detailed analysis of the informal structures of the investigated teams (contained in the reports of researches conducted in various disciplines) point to the varied index of their integration. Huge reserves within possibilities of integrating and consolidating the teams on their way to

the sport championship have been observed.

As a result of analysis the following should be recommended:

- Verifying educational relations coach – athlete;
- Acknowledging the opinions of the athletes about the co-operation within the team, and introducing it in practice;
- Strengthening personal ties within the team;
- Taking care of isolated competitors and finding the causes of such isolation;
- Organizing the process of adaptation of new athletes to the team, and controlling the process of their acceptance by the rest of the team;
- Analyzing the role and the function of the athletes from one national team within one club.

### **Factors determining successful interactions in women's sports**

As shown by the above mentioned needs, such interactions as coach – female athlete, - coach – male athlete comes to the fore. In working with women success in sports largely depends on positive interactions. Bearing this in mind, we can discuss selected factors determining such interactions.

1. Recognizing the personality of each female athlete. Such recognition might take place in various situations: during the training sessions, outside training, during competitions, during contacts with colleagues and opponents, with the jury and the organizers, while being away on competitions, etc. This recognition should account for one of the crucial elements of the training process. As a result of a proper recognition, the coach is able to differentiate methods of affecting a particular female athlete, is able to guide her sport career, to vary her training tasks, to decide on further starts and to combine education and the future of the female athlete with what she does in sports and with the perspective thinking about her fate after the sport career is over. To get to know a female athlete well means to recognize psycho-physical determinants affecting her career, as well as the wealth and meagerness of her spiritual life, preferable system of values, her attitudes towards various manifestations of life within sport and outside it. After getting to know the female athlete well enough, her sensitivity (or lack of it), it is easier to choose appropriate in situations of victory or defeat. Both of them carry certain degree of risk. Getting to know the female athlete well, makes it easier for the coach to find an adequate place in the team for her.

2. Recognizing the informal structure of the team helps to verify the orientation of the coach in this area. Identifying key individuals in the team (the so called socio – metric stars) helps the coach to decide who can create the atmosphere within the group, who can be helpful in the task, who should be

isolated – at least as far as domination is concerned. The identification of people being isolated or isolating themselves is of crucial importance in working with women in sports. The causes of such situations may be of various origins, therefore, it is necessary to investigate them and trying to eliminate them. We may have potential candidates for a sport success, but the lack of acceptance in the rest of the team, or vice versa, may become a deterrent in them achieving fulfillment. Getting familiar with the informal structure enables an assessment of material and personal ties that prevail in smaller groups, which may help considerably when selecting athletes for training session trips or when they have to share accommodation during trips, or even to solve more serious problems arising within the team. Such knowledge may also help the coach in the process of introducing new female athletes into the group, and controlling the process of their adaptation and acceptance by the rest of the team.

3. The style of managing a sport team composed of women, imposes on the coach the need to consider a specific selection of criteria. Flexibility in this domain is treated as pedagogical artistry. Worse, if the coach is nearly genetically or by personality doomed to an autocratic and rigorous style, which is unaccepted by many women in sports. It is the women contrary to men, who among many factors determining the authority of the coach, name as primary the „attitude towards the female competitor“. In the second place – which comes first for men – is knowledge, skills and methodological preparation of the coach. To be clear however, it is necessary to mention that when talking about the attitudes of the coach towards the competitor, women do not expect over liberalization, indulgence, but rather proper education, respect and at the same time consistency in demands and a just evaluation of the athletes during training and competitions. They respect more active athletes and they are more willing to appoint them as their representatives in contact with the coach, when a democratic style of group management is adopted. To attain this style of management, both the team and the coach must mature. The style assumes respect towards the representatives on both sides – on the side of the coach and the team. If this happens, the chances of creating a proper atmosphere within the group are considerable. It should encourage and not hinder the taking up of action when trying to reach certain aims. The in – coming style when working with women in sports is the integrating style, however difficult to achieve because of a women’s nature. Women, apparently are unstable, and the style assumes a total consolidation of efforts of entire team and it’s collaboration with the coach. Any worthiness of the liberal style is completely excluded when considering female teams in sports. A woman usually sacrifices a lot when she decides to take up a competitive sport, and thus, she expects a style that would assure her a guided training process, subordination to all it’s

rigors, consistent control of her progress, modifications resulting from these controls and tenacity of purpose to achieve mastership in sports. This is all to be attained within the partnership, based on mutual respect, equality of chances when exchanging opinions and in discussions, but with varying competence. When we talked about the flexible selection of the management style, we meant caring about the climate of work in women's sports, something that women value the most. Their sensitivity (which differ them from men ) causes that women value enormously the mannerly behavior of the coach in everyday encounters, his role in the integration of the team, his sense of tact when solving situations of conflict, and even the most common human understanding for the problems competing women may have. There is no approval to rough behavior in such interactions.

4. A chance for an auto – creation and socialization in sports – is one of the key conditions of a successful interaction coach – female athlete – team. Auto – creation, which means simply self fulfillment is an urge in women practicing sports. A woman – differently to a man – fulfils herself in an active way. The percentage of women practicing record winning sports is much lower than that of men. Men have much more time for their self – fulfillment in their passive interests (women have less time for that), that is why, when they actively take part in sports they want to fulfill themselves with the determination of their choice. Coaches should bear that also in their minds. When we talked about integration of sport teams, about their informal structure, it turned out that there is a big need for socialization in sport activities. The need is twice as big among women then men participating sports. This is connected with their personality. Women become more active when they feel accepted, whereas they become less active when they feel they are rejected by those they collaborate with. Their motivation simply decreases.

5. A vital condition of interaction coach – female athlete – team is the mutual respect of knowledge and competence. Trust and responsibility of all the parties involved for their combined work and it's effects derives from this respect. This may highly motivate three parties, provided that they appreciate and show eagerness in continuous upgrading of their knowledge; they benefit from every other's knowledge and experience after each competition, and provided the discussions they conduct motivate them to further improvement of the training process. These are key conditions in mentioned interactions in working with women sports.

6. Acceptation given by the surrounding communities ( family members, school mates, friends, colleagues at work ), to a woman practicing sport constitutes an important factor of the integration of activities in the training process and during competitions. Lack of such motivation discourages women

from involvement in sport. They do it „in secret”, without the due external manifestation, and thus, they lose such an important chance for fulfillment.

7. The relations between the coach, the club and the sport association; the reliability and responsibility of the jury and sport organizers, the functions of the mass media – are all external factors – which we mentioned earlier in the introduction – and which determine successful interactions coach – female athlete – team. When discussing these factors it is necessary to inform all the societies involved that the coach is in the center of training process – also when working with women. The effects of uncontrolled activities of these circles may threaten interactions in women’s sport to larger extent than when working with men.

8. The last of the chosen factors, determining successful interactions of women in sports is the congenial system of values, similar preferences of moral choices in sports and life represented by particular group of women. Divergences within this range of values and preferences, a different attitude to work in general, including training sessions and competitors, may affect successful interactions in the work of the coach with every athlete and with the entire team. Such situations may affect successful interactions in the work of the coach with every athlete and with the entire team. Conditions of interactions coach – female athlete – team, often become the subject of scientific research in which we seek verification of common judgments made on working with women in sports, or we want to find out new factors determining success. Both serve the development of women’s sport, since our knowledge on psycho – socio – pedagogical training process is still very limited.

The atmosphere, social relations in a team are factors that greatly influence not only the sport result – success, ( especially in team sports ), but also the process of shaping athlete’s personality. The atmosphere of training, relations between the coach and the athletes – a team are extremely important as an element of successful training and sport competition. That’s why it is important as an element of successful training and sport competition. That’s why it is important to know the factors responsible for cooperation of the coach with the athletes. It has a great value especially in case of working with women. Women teams not only need a coach – specialist, but also – sometimes first of all – a human – coach. Even in case of most professional teams. A person, who wants to be a coach has to have an active interest in humanity, be sensitive for other’s needs. It has to be an open person and consequent all together. A coach cannot be an egoist, or else he’ll never be able to deal with stress in his pedagogical work. Egoism will be displayed as a lack of patience, rush, urge to reach the highest results in shortest time, too big expectations – and first of all – as a cold, formal attitude towards the student athletes. The most important

outcome of coach's work is the result. There are many threats on the way to achieving high results. The expectations of many individuals – and communities in sports world are sometimes very high, usually the pressure is focused on the coach, his results. That results in achieving the expected for no matter what price. Everybody forgets about how the athlete feels. It is the coach who's responsible for athlete's fate in terms of a way to sports achievements. Nobody can take this responsibility off him. A coach should be a professional with an influence on creating attitudes, value system, and finally an athlete's personality. Fulfilling the training tasks depends highly on relation: coach and team – expected goals. And so it is important to know the factors that influence the correct coach's work, especially with female athletes.

We've tried to have a look an coach – female athlete interactions running a diagnostic research on 6 different volleyball teams. For establishing the interactions we've run test TS – 1 created by J.L. Chanin and A.W. Stambulow. The coach's skills were discussed in 3 aspects. The first one was professionalism. The athletes responding to the test were supposed to say if their coach really is a professional. Analyzing the responses we noted that the coaches working with young teams achieved best scores. The second aspect was emotions – the atmosphere created by the coach during the training sessions and outside. Relations coach – female athlete are connected with the style of leadership, motivation. These are the conditions for the greatest efforts coming easily and being pleasant. The third component is personality aspect. We'd like to drag your attention to that a coach who understands his team's needs to create a positive image of himself within the team.

Discussing the personality aspect we often ask about „perfect coach”. Many values may be mentioned – like justice, making a perfect example, being systematic, working hard, understanding and being consequent.

At the same time a coach cannot forget that knowing each one of his athletes won't guarantee an educational success, or positive atmosphere. It is just one of many means towards coach's goals. A very important rule is to try creating a team with strong, friendly interactions which will lead to taking responsibility for each other – a very important achievement, especially in team – sports.

### **Statement based on research**

In the procedure of elucidating determinants of various sports phenomena, attention is focused on seeking answers to such questions as: „What to do in order to achieve success? Why there is no success?”... Answering the above on the basis of one mechanism might be unreliable. The sole method then is conducting interdisciplinary research, out of which socio – psycho –

pedagogical research are of the highest rank.

While showing an urgent need to saturate sport research with humanistic tasks, one may observe reserves that still exist in the field of improving interactions coach – female athlete – team, in the passage from organization integration to task integration, in the mobilization of the athlete during training and competition, in the sphere of her motivations, intellectual, emotional, volitional activities, in their proper leisure time organization during sport meetings and finally in the integration of female athletes based on personal and not material ties. The value and purposefulness of these research works increases in the light of the socialization and adaptation theories, with the particular stress on questions of mobilization, integration, partnership.

Further research should include the dynamic character of the educational process in sports, taking into account the specificity of various disciplines. However, one should bear in mind that only complex investigations may help in solving complicated educational structures in women's sports and in the integration of female sport teams.

#### References

1. Bińczycka J. [1977] : O strukturalne myślenie w procesie badawczym????
2. Czabański B. [1969] : Trener i zespół. „Sport Wyczynowy” nr 3.
3. Heinemann K. [1990] : Wprowadzenie do socjologii sportu. Warszawa.
4. Krawczyk B. [1969] : Społeczny stereotyp zawodu trenera. „Sport Wyczynowy”, nr 7.
5. Krawczyk Z. [1971] : Sport i filozofia sukcesu. „Kultura Fizyczna”, nr 2.
6. Nakamura R.M. [1996] : The power of positive coaching. Jones and Barlett.
7. Wołoszyn S. [1986] : O wychowaniu w sporcie. Materiały szkoleniowe dla trenerów. Warszawa.
8. Żukowska Z. [1981] : Mobilizacja i integracja zawodników do walki sportowej. W: Kongres Naukowy Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa.
9. Żukowska Z. [1971] : Zagadnienie wzajemnej współpracy trener – zawodnik – zespół w opinii kobiet uprawiających różne dyscypliny sportu. W: Wybrane zagadnienia sportu kobiet. Warszawa.
10. Żukowska Z. [1978] : Warunki, środki i czynniki integracji zespołów sportowych. W: Nauka – praktyce sportu, t.II. Warszawa.
11. Żukowska Z., R. Żukowski [1979] : Specyfika szkolenia kobiet. „Lekkoatletyka”, nr 4
12. Żukowska Z., R. Żukowski [1979] : O właściwy klimat pracy szkoleniowo – wychowawczej z kobietami. „Lekkoatletyka”, nr 7.
13. Żukowski R. [1989] : Zawód i praca trenera. Warszawa. AWF.

Поступила в редакцию 15.03.2004г.

## LUCZNICTWO NA PRZESTRZENI WIEKÓW

Artur Zgórski, Włodzimierz Tkaczuk  
Instytut Sportu Akademii Wychowania  
Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie

Adnotacja. Artykuł ten zawiera historyczny przegląd rozwoju łucznictwa na świecie i w Polsce. Ukazuje ewolucje łuku – od narzędzia obronnego do łucznictwa sportowego.

Słowa kluczowe: łuk, łucznictwo, historia.

Аногация. Аргур Згурски, Володимир Ткачук. Стрільба з лука на границі століть. Стаття подає історичний огляд розвитку виду спорту у світі і Польщі. Показана еволюція лука – від зброї захисту до спортивної зброї.

Ключові слова: лук, стрільба з лука, історія.

Аногация. Аргур Згурски, Владимир Ткачук. Стрельба из лука на границе веков. Статья представляет исторический обзор развития вида спорта в мире и Польше. Показана эволюция лука – от оружия защиты до спортивного оружия.

Ключевые слова: лук, стрельба из лука, история.

Annotation. Arthur Zgurski, Vladimir Tkachuk. Shooting from an onions on border of centuries. Clause represents the historical review of development of this kind of sports in the world and Poland. Evolution of an onions – from the weapon of protection up to the sports weapon is shown.

Keywords: an onions, shooting from an onions, history.

Celem niniejszej pracy jest ukazanie kierunków rozwoju łucznictwa na przestrzeni wieków na świecie. Szczególnie uwzględniono rozwój łucznictwa jako dyscypliny sportowej w Polsce i jej miejsce na Igrzyskach Olimpijskich. Przedstawiono hipotezy powstania łuku, zmiany jego zastosowania i kształtu uwarunkowane rozwojem cywilizacji.

Łucznictwo na świecie posiada bardzo długą historię i nieprzerwaną tradycję w ciągu całych wieków. Archeolodzy stawiają hipotezę, że już ponad 100 000 lat temu łuk był używany przez prehistorycznego człowieka. Pierwsze ślady sięgają ery paleozoicznej (epoka kamienia łupanego), tj. okresu, który zakończył się około roku 8000 p.n.e. Zachowane do dziś rysunki w jaskiniach przedstawiają sceny z polowań, ukazują ludzi zabijających zwierzynę przy pomocy łuku i strzały. Łuk jest bronią często wspomnianą w podaniach biblijnych, w kronikach i pamiętnikach. Literatura starożytna i średniowieczna często zawiera liczne odniesienia na jego temat. Mitologia grecka także wyposaża niektóre swe postacie w sprzęt łuczniczy. Pomiędzy ludami starożytnymi Egipcjanie byli pierwszymi znakomitymi łucznikami, wykorzystującymi łuk jako swą główną broń podczas zmagania wojennych. Ich łuki były trochę krótsze od wzrostu człowieka, a długość strzały wahała się od 61 do 81 cm. Groty krzemienne nie należały do rzadkości, ale najczęściej używanym materiałem był brąz. Izraelici – zarówno na wojnie jak i na

polowaniu - używali łuków wykonanych z trzciny, drewna i rogu (PZŁ, 2002).

Wiele innych narodów w tamtych czasach miało swój wkład w łucznictwo. Do znakomitych łuczników na pewno należy zaliczyć Asyryjczyków. Rzymianie natomiast werbowali do swoich legionów Kreteńczyków i Azjatów. Szczególnie wysoko łucznictwo rozwinęło się w Rzymie w czasach cesarstwa. Od 378 r. n.e. armie imperium liczyły wielu łuczników konnych.

Użycie łuku stało się jednym z podstawowych czynników rozwoju kultury. Wraz ze zmieniającymi się potrzebami ludzkości kształt łuku, materiały do jego budowy oraz zastosowanie uległy znaczącej zmianie (A. Zarychta, 1930).

Pierwsze organizacje, które zajmowały się uprawianiem łucznictwa pojawiły się we Francji już w IX wieku. Odnotowano tam działalność organizacji Rycerze Łuku. Piesze regularne wojska francuskiej siły zbrojnej występowały pod nazwą Wolnych Łuczników.

Wielu historyków uważa, że łuk długi pochodzi z Anglii, gdzie stanowił wysoką wartość jako narzędzie walki. Początek XIV wieku przyniósł popularyzację broni palnej i od tego momentu w literaturze pojawiają się wzmianki o schyłku łuku jako oręża na świecie. W tym samym czasie kusza prawie całkowicie wyparła łuk jako środek bojowy z użytku.

W Anglii za panowania Henryka VIII w 1537 roku powstało pierwsze Bractwo Św. Jerzego, które otrzymało przywilej prowadzenia łucznictwa jako sportu. W dokumencie monarchy „Przywileje Króla Henryka VIII dotyczące łucznictwa” powołane zostały drużyny łucznicze, które uprawiały omawianą dyscyplinę.

Narodziny łucznictwa sportowego - w dzisiejszej postaci - datuje się od momentu założenia Królewskiego Towarzystwa Miłośników Łucznictwa przez sir Ashtona Levera w 1781 roku (P.Z.Ł., 2002).

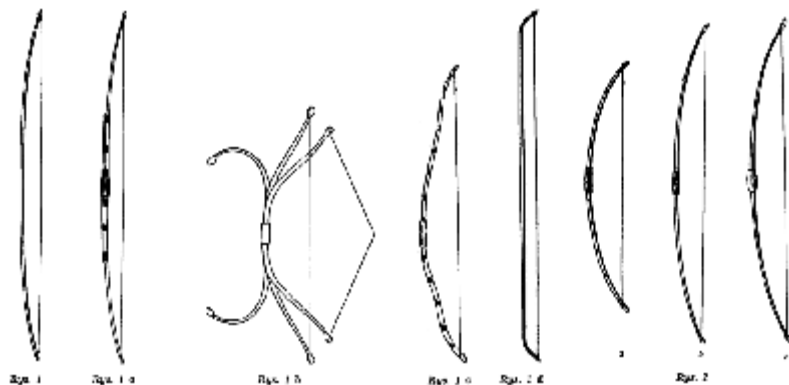
W encyklopedii brytyjskiej odkrycie łuku jest porównywalne do takich osiągnięć cywilizacji jak odkrycie ognia. Dla pierwotnego człowieka broń stanowiła jedną z najważniejszych wartości, ponieważ dawała mu możliwość obrony własnego życia i zdobycia pokarmu.

W literaturze przedmiotu istnieje wiele hipotez powstania łuku. Według jednej z nich pomysł wywodzi się z pułapek, jakie sporządzano z młodych giętkich drzew przygiętych siłą do ziemi. Drzewo, powracając do swojego naturalnego położenia, zabijało zdobycz.

Biorąc pod uwagę stopień kultury ówczesnych plemion zakłada się, że pierwsze łuki były zrobione z gałęzi lub elastycznych korzeni, których końce łączyła ścięwa z włókna roślinnego lub rzemienia. W czasach

późniejszych możemy znacznie więcej powiedzieć o budowie łuku. Podstawę wiedzy stanowią starożytne rzeźby i malowidła.

W wyniku stopniowej ewolucji wykształciły się dwa podstawowe typy łuków: prosty (równikowy) i krzywy (azjatycki). Godnym uwagi jest fakt, że podział ten jest stosowany w literaturze do dnia dzisiejszego (M. Twardowski, 1957).



Rys. 1. Zasadnicze typy łuków

(Źródło: M. Twardowski, *Trening łuczніка*, Warszawa: *Sport i Turystyka*, (1957), str. 8, 9)

Łuk równikowy przedstawia rysunek 1 i 1a, natomiast łuk azjatycki znajduje się na rysunku 1b. W międzyczasie powstały jeszcze pewne odmiany kształtu, jak np. łuk japoński (rys. 1c) czy łuk powszechnie używany w Brazylii (rys. 1d).

W pierwszych latach rozwoju łucznictwa sportowego używano łuków bardzo prymitywnych wyrabianych z trzciny (rys. 2a) lub jesionu (rys. 2b). Były wzorowane na łukach prostych, różniły się tylko ozdobnym rogiem.

Początki łucznictwa w Polsce sięgają panowania pierwszych Piastów. W kronikach Thietmara i Sanickiego pojawia się motyw łuku. O używaniu kusz i sprzętu łuczniczego przez wojsko polskie wspomina Jan Chryzostom Pasek w znanych „Pamiętnikach”. Potwierdzenie powszechności stosowania łuków za Władysława Jagiełły można znaleźć w Staropolskiej Encyklopedii Z. Glogera (1427). Za pierwsze organizacje łucznicze w Polsce uznano cechy. Powstały w Krakowie i Poznaniu. Zaczęły się pojawiać Bractwa Łuczników, a później Bractwa Strzeleckie. Celem tych organizacji było przygotowanie

mieszczan do obrony miast oraz prowadzenie zawodów. Dawne łucznictwo miało charakter obronny. W 1545 roku pojawił się pierwszy „Traktat o łucznictwie” zwany „Toxophilus”. Zawierał on przepisy i metody posługiwania się łukiem.

Łuk był wykorzystywany jako narzędzie wojenne do końca XVII wieku. W czasie I wojny światowej służył jeszcze do przesyłania meldunków na odległość. Wraz z postępem i upowszechnieniem się broni palnej wycofano łuk z powszechnego użytku. Znalazł się jednak ponownie w kręgu ludzkich zainteresowań, już nie w charakterze obronnym, lecz sportowym czy rekreacyjnym (B. Dołowicz, 1986). Nowe przeznaczenie wpłynęło decydująco na zmianę kształtu i cech konstrukcyjnych łuku. W pierwszych latach rozwoju łucznictwa sportowego w Polsce używano prymitywnych łuków, wyrabianych często przez samych łuczników z trzciny lub jesionu. Wzorowano się na łukach prostych. Kolejne modele były coraz doskonalsze, a obecne są wyrazem najwyższej techniki. Świadectwem doskonałości nowych modeli jest stale zmniejszający się współczynnik siły potrzebny do napięcia łuku.

W okresie międzywojennym zwrócono uwagę na powiązanie łucznictwa ze strzelectwem. Zainteresowanie łucznictwem wzrosło, ponieważ próbowano je uprawiać jako sport pomocniczy w treningu strzelców. W obu dyscyplinach wymagane są od zawodnika opanowanie, koncentracja i wysoka koordynacja wzrokowo – ruchowa.

W Polsce pionierami łucznictwa byli Apoloniusz Zarychta oraz Mieczysław Fularski. Znaczącym w ich biografii okazał się pobyt wśród plemion indiańskich w Ameryce Południowej, gdzie zdobyli umiejętność strzelania z łuku. Po powrocie w 1923 roku została wydana przez Związek Strzelecki książka „Łuk i łucznictwo” - pierwszy podręcznik dotyczący łucznictwa.

W 1926 roku powołano do działalności Komisję Organizacyjną Polskiego Związku Klubów Łuczniczych. Do jej celów należało przygotowanie ram organizacyjnych do utworzenia nowej dyscypliny sportowej w Polsce, legalizacja statutu oraz przeprowadzenie akcji propagandowej w szkołach i stowarzyszeniach sportowych. Działalność tej komisji przyczyniła się do powołania Polskiego Związku Łuczniczego. Powstanie tej organizacji datuje się 7 lutego 1927 roku. Pierwszym prezesem PZŁ wybrano Władysława Giżyckiego (R. Zawiślański, 1989).

Z inicjatywy M. Fularskiego w 1931 roku we Lwowie odbył się Międzynarodowy Kongres Łuczniczy z udziałem wielu państw, podczas którego powołano do działalności Międzynarodową Federację Łuczniczą

(FITA).

M. Fularski został jej pierwszym prezesem. Jedną z ważniejszych uchwał pierwszego kongresu było podjęcie starań przez zarząd Federacji o ponownie włączenie łucznictwa do programu igrzysk olimpijskich. Rok 1931 może być uważany za datę historyczną w dziejach sportu łuczniczego nie tylko w Polsce, ale i na świecie, ponieważ podana przez działaczy polskich inicjatywa powołania Międzynarodowej Federacji Łuczniczej okazała się trafna i potrzebna. Dowodem tego może być zamieszczona w biuletynie oficjalnym FITA (nr 27 z kwietnia 1976 roku) liczba 57 narodowych federacji łuczniczych zrzeszonych w tej organizacji (R. Zawisłański, 1989).

I Łucznicze Mistrzostwa Świata odbyły się w we Lwowie w 1933 roku. Tytuł Mistrza Świata w łucznictwie zdobył Michał Sawicki. W konkurencji kobiet Janina Kurkowska Spychajowa zdobyła pięciokrotnie tytuł najlepszej zawodniczki świata.

Jako dyscyplina olimpijska łucznictwo miało swój debiut w Paryżu w 1900 roku. Jednak w 1920 roku podczas Igrzysk Olimpijskich w Antwerpii było już dyscypliną ponadprogramową. Łucznictwo zostało włączone ponownie do programu Igrzysk Olimpijskich w 1957 roku. Jednak dopiero podczas XX Igrzysk Olimpijskich w Monachium w zawodach łuczniczych wzięła udział reprezentacja polska w składzie: Maria Mączyńska, Irena Szydłowska, Jadwiga Wilejto, Tomasz Leżański. Irena Szydłowska zdobyła srebro podtrzymując tradycje medalowe.

Następne Igrzyska Olimpijskie odbyły się w Montrealu w 1976 roku, na 8 miejscu uplasowała się Jadwiga Wilejto. W Moskwie 20 w 1976 roku 6 miejsce zajęła Maria Szeliga, potwierdzając przynależność Polski do czołówki światowej w łucznictwie. XXVI Igrzyska Olimpijskie w 1996 roku przyniosły brązowy medal drużyny kobiecej w składzie: Joanny Nowickiej, Katarzyny Klaty i Iwony Dziecioł. W 1998 roku na XVI Mistrzostwach Europy we Francji srebrny medal zdobył zespół męski: Arkadiusz Ponikowski, Paweł Szymczak oraz Grzegorz Targoński.

Warto wspomnieć o brązowym medalu Agaty Bulwy podczas V Halowych Mistrzostw Świata na Kubie w 1999 roku. Następnym jej sukcesem był srebrny medal w VI Halowych Mistrzostw Świata we Florencji w 2001.

Sukcesem okazał się start reprezentacji juniorów na Mistrzostwach Świata Juniorów w Nymburku. Karina Lipiarska została Indywidualną Mistrzynią Świata Juniorek Młodszych a Izabela Skopek wywalczyła brązowy medal w tej samej kategorii (PZŁ, 2002).

Tabele 1-3 przedstawiają wyniki Polskich medalistów na igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata i Europy po 1947 roku.

Tablica 1

*Polskie łuczniczki medalistki igrzysk Olimpijskich*

Rok	Miejsce	Medal	Imię i nazwisko	Konkurencja	Wynik
1972	Monachium	srebrny	Irena Szydłowska	wieloboj	2407
1996	Atlanta	brązowy	Iwona Dziecioł Katarzyna Klata Joanna Nowicka	Olimpijska Runda FITA druż.	244

(Źródło: T. Śmierchalski, B. Przysiężna, Łucznictwo, (2001), Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, str. 9)

Tabela 2

*Polskie medalistki mistrzostw świata*

Rok	Miejsce	Medal	Imię i nazwisko	Konkurencja	Wynik (w pkt.)
1947	Praga	złoty	Janina Kurkowska	wieloboj ind.	2321
1955	Helsinki	złoty	Katarzyna Wiśniowska	wieloboj ind.	3033
1967	Amersfoort	złoty	Maria Mączyńska Zofia Piskorek Irena Szydłowska	wieloboj druż.	6686
		złoty	Maria Mączyńska	wieloboj ind.	2240
		srebrny	Zofia Piskorek	wieloboj ind.	2223
		brązowy	Irena Szydłowska	wieloboj ind.	2223
1969	Valley Forge	brązowy	Hanna Brzezińska Maria Mączyńska Irena Ulatowska	wieloboj druż.	6756
1971	York	złoty	Maria Mączyńska Jadwiga Szoszler Irena Szydłowska	wieloboj druż.	6907
		brązowy	Maria Mączyńska	wieloboj ind.	2326
1977	Canberra	srebrny	Jadwiga Wilejto	wieloboj ind.	2456
1981	Punto Ala	srebrny	Alicja Ciskowska	wieloboj ind.	2459

(Źródło: T. Śmierchalski, B. Przysiężna, Łucznictwo, (2001), Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, str. 10)

Jak widać, w historii sportu łuczniczego Polacy odegrali bardzo istotną rolę. Polska należy do ścisłej czołówki światowej i tę przynależność potwierdzają liczne medale.

Uprawianie łucznictwa dostarcza wiele satysfakcji, stwarza szerokie możliwości. Jest jednym ze sposobów rekreacyjnego spędzania czasu wolnego, pozwala na relaks i odprężenie. W proces szkolenia zawodniczego wprowadza

takie cechy jak zdyscyplinowanie, samodzielność, opanowanie i zdolność koncentracji.

Tabela 3

*Polscy medaliści mistrzostw Europy*

Rok	Miejsce	Medal	Imię i nazwisko	Konkurencja	Wynik w pkt.
1968	Reutte	złoty	Maria Mączyńska	wieloboj ind.	1155
		złoty	Grażyna Kotlarz Maria Mączyńska Zofia Piskorek	wieloboj druż.	3374
1970	Hradec Kralowe	srebrny	Hanna Brzezińska Maria Mączyńska Irena Szydłowska	wieloboj druż.	6756
1972	Luksemburg	srebrny	Bogumiła Bielas Maria Mączyńska Maria Palczak	wieloboj druż.	3466
1978	Stoneleigh	brązowy	Jadwiga Wilejto	wieloboj ind.	1232
		srebrny	Jadwiga Wilejto Maria Szeliga Lucyna Skowronek	wieloboj druż.	3626
1980	Compiègne	brązowy	Alicja Ciskowska	wieloboj ind.	1224
		brązowy	Alicja Ciskowska Maria Szeliga Joanna Pawlik	wieloboj druż.	3636
1992	Malta	brązowy	Joanna Kwaśna	Wielka Runda FITA ind.	300
1998	Aggen Boe	srebrny	Arkadiusz Ponikowski Paweł Szymczak Grzegorz Targoński	Olimpijska Runda FITA druż.	236

(Źródło: T. Śmierchalski, B. Przysiężna, Łucznictwo, (2001), Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, str. 10)

Jest jedną z niewielu dyscyplin sportowych, którą można uprawiać nawet w wieku dojrzałym, co zostało dostrzeżone i docenione w USA i w krajach europejskich.

Warto też wspomnieć o funkcji społecznej omawianej dyscypliny. Znalazła ona wielu entuzjastów w kręgach harcerskich. Z tych środowisk wywodzą się tacy zawodnicy jak Michał Sawicki czy znany w łucznictwie działacz społeczny Roman Zawisłański.

Rozważania o polskim łucznictwie sportowym oparte są na wielu dziedzinach naukowych. Zaliczymy do nich biomechanikę, fizjologię, psychologię oraz nauki społeczne. Łucznictwo jest dyscypliną sportową, która nie tylko posiada korzystny aspekt społeczny, ale wpływa na rozwój

психофізичний zawodника. Розвиває багато додатних cech характеру, учы wyтрwałości, opanowania і spostrzegawczości (M. Twardowski, 1989).

#### Bibliografia:

1. Nawrocka W., Źródła і przejawy doznań emocjonalnych w sporcie kwalifikowanym, Sport Wyczynowy nr 4, 1966.
2. Polski Związek Łuczniczy, Łucznictwo, teoria і praktyka szkolenia, Warszawa, 2002.
3. Polski Związek Łuczniczy, Łucznictwo. Sport dla wszystkich, Warszawa, 2002.
4. Śmierchalski T., Przysiężna B., Łucznictwo, COS, Warszawa, 2001
5. Twardowski M., Poradnik łuczника, AWF, Poznań 1989.
6. Twardowski M., Trening łuczника, SiT, Warszawa 1957.
7. Zarychta A., Łuk і łucznictwo, Związek Strzelecki, Warszawa, 1930.
8. Zawisłański R., 50 lat sportu łuczniczego w Polsce, IWZZ, Warszawa, 1989.

Поступила в редакції. 16.03.2004г.

---

### 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 редакторі WORD. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5.

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

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

Тел. (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](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua) - щоденно;

[pedagogy@mail.ru](mailto:pedagogy@mail.ru) - щоденно;

[artdesign@online.kharkiv.com](mailto:artdesign@online.kharkiv.com) - постійно включена на протязі робочого

дня.

Web-сторінка:

[www.pedagogy.narod.ru](http://www.pedagogy.narod.ru)

- загальна інформація;

[www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html](http://www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html)

- архів статей за 1996-2003рр.

<http://lib.sportedu.ru/books/xhpi>

- російськомовна сторінка.

## ЗМІСТ

<b>Аносов І.П.</b> Вимоги до сучасного педагога в світлі педагогічної антропології .....	3
<b>Ахметов Р.Ф.</b> До проблеми вдосконалення підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту .....	9
<b>Бізін В.П., Чух А.М.</b> Навчання техніці легкоатлетичних метань на основі врахування етапів вікового розвитку регуляції рухів спортсменів .....	14
<b>Білітюк С.А.</b> Особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням .....	19
<b>Бобровник В.І.</b> Формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у чотирирічному олімпійському циклі .....	24
<b>Борейко М.М.</b> Пошук шляхів покращення стану фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів економічного профілю .....	31
<b>Воропай Сергій, Гавришко Сергій.</b> Розроблення диференційованих і загальних оціночних шкал для хлопчиків 4-6 років .....	36
<b>Гурова О.М.</b> Інтеграція духовного і фізичного виховання особистості в української козацької педагогіці .....	42
<b>Крупський В.П.</b> Особливості тренування лижників-ветеранів на етапі безпосередньої підготовки до змагань .....	50
<b>Лаврентьєва В.О.</b> Критерії оцінки виучування гімнасток навичок базових елементів .....	56
<b>Окса М.М.</b> Проблеми вивчення загальнопедагогічних дисциплін на сторінках українських педагогічних часописів 20-х-30-х років .....	60
<b>Приймак М.М.</b> Оцінка керівниками структурних підрозділів вищих закладів освіти фізкультурного профілю важливості застосування маркетингу в освітній діяльності .....	68
<b>Пшенічна Л.П., Козицька А.П.</b> Адаптація студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я до занять фізичною культурою у вищих учбових закладах .....	74
<b>Примасюк В.А.</b> Максимальна сила підлітків, які мешкають в різних адміністративно-територіальних умовах .....	80
<b>Приймак С.Г.</b> Типологічні особливості нервової системи підлітків у віці 13-14 років, які мешкають на територіях радіоактивного забруднення внаслідок аварії на ЧАЕС .....	84
<b>Ляпин В.П.</b> Эффективность реабилитационных мероприятий в отношении показателей клеточного иммунитета у борцов .....	90
<b>Овчаренко С.В.</b> Моделирование тренировочного процесса футболистов-инвалидов с детским церебральным параличом (ДЦП) .....	94
<b>Сутула В.А.</b> Физкультурология: объект и предмет исследований ....	100
<b>Эдвард Щепаник.</b> Общая педагогика и педагогика труда .....	105
<b>Камаев О.И.</b> Экспериментальный поиск оптимальных средств и методов тренировки лыжников на этапе начальной подготовки .....	119
<b>Anna Dąbrowska.</b> The conditions of interaction „Coach – female athlete – team” .....	126
<b>Artur Zgryski, Włodzimierz Tkaczuk.</b> Jucznictwo na przestrzeni wiekuw .....	135
Вимоги до статей .....	142

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](mailto: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. 9.00. 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.