

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№ 5 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

№5

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 (ХХІІІ), 2004. - №5. - 140 с.
(Укр., рос., польск., 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..

ВЗАЄМОДІЯ І РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПРАКТИЧНИХ ОРГАНІВ І ПІДРОЗДІЛІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

Бабенко В.Г., Янків О.А.

Національна академія внутрішніх справ України
Навчально-науковий інститут управління

Анотація. Належний рівень професійної підготовленості працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України є запорукою успішного виконання ними службових обов'язків. У даному дослідженні зображено позитивний вплив деяких психолого-педагогічних аспектів на чинну систему професійного навчання.

Ключові слова: професійна підготовка, фізична підготовка, взаємодія дисциплін, соціалізація, навчання і виховання, доброзичливо-субординаційні відносини.

Аннотация. Бабенко В.Г., Янків А.А. Взаимодействие и роль психолого-педагогических процессов в системе профессионального обучения работников практических органов и подразделов внутренних дел Украины. Надлежащий уровень профессиональной подготовленности сотрудников практических органов и подразделений внутренних дел Украины есть поручительством успешного выполнения служебных обязанностей. В данном исследовании отражено положительное влияние некоторых психолого-педагогических аспектов на действующую систему профессионального обучения.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая подготовка, взаимодействие дисциплин, социализация, обучение и воспитание, доброжелательно-субординационные отношения.

Annotation. Babenko V.G., Yankiv A.A. Interaction and role of psychologic pedagogical processes in a system professional learning of the workers of practical members and subsections of intrinsic matters of Ukraine. Appropriate level of professional readiness of workers of practical bodies and subitems of internal affairs of Ukraine is a pledge of successful performance by them of official duties. In the given research positive influence of some pedagogical aspects on working system of vocational training is represented.

Keywords: vocational training, physical preparation, interaction of disciplines, социализация, learning and education, easygoing of the attitude.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У відповідності з вимогами нормативних документів, що визначають багатоступеневу систему професійної підготовки особового складу в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України [4], обов'язкове навчання стає одним із найважливіших процесів, які мають суттєвий вплив на характер і якість оперативно-службової діяльності [7]. У зв'язку з цим, **актуальність теми дослідження** обумовлена необхідністю обґрунтування та створення оптимальних умов для вдосконалення,

в подальшому, системи професійного навчання та формування позитивної мотивації до неї у працівників практичних органів і підрозділів Міністерства внутрішніх справ України (далі – ОВС).

Робота виконана відповідно до плану НДР Національної академії внутрішніх справ України.

Формулювання цілей роботи. Історіографія і бібліографія не багаті на дослідження в цій області і незважаючи на суттєву наукову та практичну актуальність дослідження, проблеми всебічної підготовленості та формування позитивної мотивації працівників ОВС до занять в системі професійної підготовки спеціально не вивчалися. Більшість наукових праць та досліджень, які видавались і проводились у межах цієї галузі, присвячувались, в основному, вогневій та спеціальній фізичній підготовці курсантів і слухачів в рамках навчання у вищих закладах освіти МВС України.

На підставі цього, **метою нашого дослідження** є висвітлення і напрацювання певних психолого-педагогічних тенденцій, які сприятимуть підвищенню професіоналізму та належному мотиваційному спрямуванню працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України з подальшим визначенням шляхів щодо їх вдосконалення.

Методи дослідження: аналіз нормативних документів, літературних джерел і архівних матеріалів, узагальнення передового досвіду шляхом опитування працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України, викладачів, інструкторів-методистів, інспекторів зі службової підготовки, а також педагогічних спостережень за організацією навчального процесу.

Виклад основного матеріалу. Багато наукових, спеціальних та літературних джерел прикладної спрямованості визначають поняття соціалізації людини у різних галузях її спрямовано-спонукуваної діяльності [2,5,6,8,9,11]. Проте, у своїх дослідженнях, науковці не прийшли до єдиної думки стосовно визначення даного поняття і, більше того, деякі з них зазначають, що соціалізація може проходити в умовах стихійного впливу на особистість як процес, що може здійснюватися в залежності

Примітка: професійна підготовка (далі ПП) особового складу органів і підрозділів внутрішніх справ України – це, на наш погляд, дещо розрізнена система навчання працівників практичних ОВС. Основними дисциплінами ПП є вогнева, дуалістична фізична (загальна і спеціальна ФП) підготовка, тактико-спеціальна підготовка та інші дисципліни (технічна, медична, підготовка по зв'язку і та ін.). Аналіз травматизму та випадків загибелі працівників ОВС під час виконання ними службових обов'язків показує ряд проблем у підготовці особового складу. *Ми впевнені, що за рахунок тісної взаємодії вогневої, фізичної і тактико-спеціальної підготовки, зможемо досягти суттєвого покращення всебічних, і перш за все фізичних, кондицій працівників ОВС.* На наш погляд, найбільше проблемними є питання фізичної підготовленості особового складу ОВС.

від її дольової участі в суспільних відносинах не тільки офіційних структур, а й у різноманітних неформальних об'єднаннях або, навіть, у стихійно виникаючих групах [6,9,11].

Законом України “Про міліцію” визначено, що міліція України – це державний озброєний орган виконавчої влади, який захищає життя, здоров'я, права і свободи громадян, власність, природне середовище, інтереси суспільства і держави від протиправних посягань. На всіх етапах свого розвитку міліція вела запеклу боротьбу зі злочинністю та різноманітними формами її прояву, всіма наявними можливостями сприяла зміцненню правопорядку в країні, боролася за зміцнення влади і авторитету держави. Характерною особливістю її діяльності є і надалі буде те, що незважаючи на наявність у своєму розпорядженні сучасної техніки та озброєння, негативний вплив людського злочинного фактора можна попередити, виявити або здолати тільки завдяки організації позитивного впливу того ж самого людського фактора. Слід зазначити, що будь-яка система позитивного протистояння завжди пропонує власну систему навчання протидії негативному протистоянню. Такою системою в органах і підрозділах внутрішніх справ України є професійна підготовка особового складу.

Визначено, що професійна підготовка особового складу – це організований, безперервний і цілеспрямований процес по оволодінню знаннями, спеціальними уміннями і навичками, необхідними для виконання оперативно-службових завдань [4].

Загальновідомо, що всебічна підготовленість і готовність працівника ОВС – це запорука його успішної професійної діяльності. Ця діяльність повинна проходити у тісній паралелі разом з обов'язковим процесом соціалізації працівника міліції за рахунок засвоєння чинного соціального досвіду, якого він набуває у звичайному спілкуванні і повсякденно-професійній діяльності. На жаль, у жодному з психолого-педагогічних, прикладних або спеціалізованих джерел не приділяється уваги взаємозв'язку процесу соціалізації працівника ОВС з процесом його навчання в системі професійної підготовки. На наш погляд, відсутність трактування вище наведеного поняття в чинній системі навчання є проблемним питанням, яке не дає змоги повністю розглянути взаємозв'язок процесів соціалізації, навчання і виховання в системі ОВС України.

Ураховуючи відсутність в психолого-педагогічній, прикладній та спеціальній літературі визначення, яке б роз'яснювало взаємозв'язок соціалізації працівника ОВС з обов'язковим навчальним процесом, авторським колективом пропонується взяти за робочу назву наступне тлу-

мачення цього поняття:

взаємозв'язок соціалізації працівника ОВС з процесом навчання в системі професійної підготовки – це визначений відомчими нормативними документами процес обов'язкового навчання кожного працівника ОВС професійно-необхідним умінням і навичкам з одночасним формуванням, набуттям і засвоєнням ним чинного соціального досвіду, який поступово перетворюється в особистісні надбання та мотиваційно-ціннісні орієнтації з обов'язковим введенням вироблених норм та шаблонів поведінки, що прийняті у даній групі суспільства, у власну систему життєдіяльності.

Завдяки наведеному вище тлумаченню можна зазначити, що процеси навчання і соціалізації працівників практичних органів та підрозділів внутрішніх справ України мають нерозривний характер і включають вивчення етики та культури різноманітних взаємовідносин на підставі придбання певного суспільного досвіду, соціальних норм і правил, а також спрямовані на досягнення належних кондицій у формах, видах, методах і способах обраної професійної діяльності.

На протязі тривалого часу соціалізація привертала увагу до себе як система виховання в інститутах-університетизованих освітніх системах [8]. Визначено, що поняття “соціалізація” аж ніяк не може стояти вище “навчання”, але воно має більш широкий спектр понять ніж “виховання” [9]. Однак, слід звернути увагу на те, що соціалізація може проходити як в умовах стихійно-масового впливу на особистість так і в умовах виховання або спонукуваного формування особистості.

Явище соціалізації носить багатогранний характер, але безпосередньо самим поняттям “соціалізація” аж ніяк не можна проводити заміну понять “виховання” або “навчання” тому, що **навчання і виховання працівників ОВС – це єдиний навмисно-спонукуваний процес формування особистості кожного працівника під впливом відповідно спланованих та конкретно спрямованих різноманітних заходів і факторів, які здійснюють всебічну підготовку до його повсякденної та професійної діяльності.**

На основі запропонованих визначень та кореляційного аналізу [2,10] зазначених вище понять ми з'ясували, що процеси соціалізації, навчання і виховання мають стійкий взаємозв'язок між собою і, кожен у свою чергу, а то і всі разом, відповідно, організують і здійснюють підвищення всебічної підготовленості працівника ОВС готуючи і спрямовуючи його на успішне виконання оперативно-службових завдань.

Слід зазначити, що під час проведення вище наведених заходів і процесів велика роль відводиться особі працівника ОВС та його здібно-

стям [8,9]. На основі цього, працівник міліції свідомо-самостійно обирає коло ідеалів, інтересів та мотивів, за допомогою яких він буде здійснювати задоволення своїх бажань та необхідностей. У даному процесі добровільно-спонукуваного вибору провідне місце повинно відводитись, також, певній категорії працівників, які організують та здійснюють процес навчання, виховання і соціалізації особового складу. До цієї категорії відносяться штатні інспектори або позаштатні інструктори зі службової підготовки, педагогічні та науково-педагогічні кадри, а також керівники органів і підрозділів внутрішніх справ.

З'ясовано, що наведені вище процеси не можуть здійснюватися самі по собі. Для їх нормального протікання потрібен обов'язковий тандем, який повинен виражатися у тісній взаємодії між працівником-учнем, навчальною групою і працівником-педагогом.

Попередніми дослідженнями встановлено, що навчальний процес в системі професійної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України носить циклічно-варіативний характер. Циклічність цього процесу характеризується його періодизаційним повторенням, а варіативність проявляється у поступовій зміні відношення працівників ОВС до навчального процесу в залежності від періоду навчання. Так, наприклад, навчальний процес на початку навчального року характеризується підвищеною увагою та інтересом з боку працівників ОВС. Далі, у зв'язку з службовою завантаженістю в середині навчального року або іншими причинами, інтерес і бажання до отримання знань та фізичного вдосконалення і самовдосконалення поступово знижуються, а наприкінці навчального року, навпаки, спостерігається незначне підвищення зацікавленості у зв'язку зі здачею підсумкової перевірки за навчальний рік. Слід зазначити, що зацікавленість наприкінці навчального року пов'язана не з подальшим протіканням навчального процесу, а із його підсумковими оціночними показниками [4].

Саме тому, з метою необхідного коригування відношення працівників до навчального процесу і його стабілізації на протязі року, працівникам-педагогам, керівникам підрозділів, або особам, які залучені до проведення занять в системі професійної підготовки, необхідно у початковому періоді (вересень-жовтень) за рахунок високої організації та забезпеченості занять, правильного підбору форм, способів і методів навчання підготувати працівників-учнів до основного періоду (жовтень-квітень). Основний період бажано умовно розділити на дві частини і визначитися, на якому етапі можна здійснювати початковий та поточний контроль за рівнем успішності працівників, а також своєчасно підготувати їх до здачі підсумкової перевірки у заключному періоді.

Після закінчення трьох періодів навчального року в системі професійної підготовки, розпочинається четвертий, проміжний період (червень-серпень). Під час цього періоду в ОВС проводяться лише обов'язкові заняття з дуалістичної фізичної підготовки. Саме у проміжний період особам, що задіяні до проведення занять, доцільно зосередити основну увагу на якісній підготовці матеріально-технічної бази до майбутнього навчального року.

Крім того, ми вважаємо, що запорукою належного відношення та успішного навчання в системі професійної підготовки повинні стати доброзичливо-субординаційні відносини та спілкування між працівником-учнем і працівником-педагогом. Дана, доволі специфічна форма спілкування, що виникає між ними, має свої певні особливості і продиктована специфікою службової діяльності та взаємовідносинами у колективі навчальної групи [4]. Вона підпорядковується загальним психолого-педагогічним закономірностям, властивим звичайному спілкуванню, як основній формі взаємодії людини з іншими людьми.

Дослідження, що проводилися в області педагогічної психології та педагогіки показали, що значна частина педагогічних труднощів зумовлена не стільки недоліками наукової і методичної підготовки, скільки деформацією сфери професійно-педагогічного спілкування [2,3,9,11,12]. Серед основних причин, що негативно впливають на деформацію професійно-педагогічного спілкування в ОВС України, можна виділити формалізм у відношенні до працівників-учнів, авторитарний стиль викладання, запропонований працівником-педагогом, а також його непрофесіоналізм, що виражається у відсутності відповідно-необхідних умінь, знань, навичок та освіти.

Можна зазначити, що **доброзичливо-субординаційні відносини та спілкування працівників в системі ОВС України – це об'єднання загальнолюдських і статутних норм, положень, правил поведінки, інших форм, методів та засобів, яке забезпечує реалізацію завдань соціалізації, навчання і виховання, а також визначає характер позитивної взаємодії тандему працівника-учня та працівника-педагога у специфічному професійному середовищі.**

Підводячи підсумки даного дослідження, а також на підставі авторських тлумачень окремих положень і процесів, можна зробити **висновок** про те, що в системі професійного навчання працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України значну роль відіграє сукупність взаємозв'язку і взаємодії досліджених вище психолого-педагогічних процесів. Саме сукупність дій наведених положень дозволяє суттєво поліпшувати мотиви і відношення працівників прак-

тичних органів та підрозділів внутрішніх справ України до чинної системи навчання покращуючи, при цьому, їх всебічні кондиції та загальнопрофесійний рівень, що орієнтується і спрямовується тільки на успішне виконання визначених службовою необхідністю функціональних обов'язків.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем взаємодії і ролі психолого-педагогічних процесів в системі професійного навчання працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України.

Список використаних джерел:

1. Асеев В.Г. Проблемы мотивации и личность. - М.: Педагогика. 1974. – 125с.
2. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: ЕксОб. 2003. – 304 с.
3. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. – М.: Просвещение, 1990. – 156 с.
4. Наказ МВС України від 25 листопада 2003 року № 1444 “Про організацію професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України”.
5. Паніна Н.В. Технологія соціологічного дослідження. – К. 1996. – 231 с.
6. Психологический словарь / Под общ. ред. Ярошевского М.Г. – 2-е изд. – М.: Политиздат. 1989. – 494 с.
7. Рішення колегії МВС України від 26 листопада 2002 року № 14км/2 “Про хід виконання розпорядження Президента України від 26.03.2002 року “Про заходи щодо зміцнення дисципліни працівників та вдосконалення кадрової роботи у правоохоронних органах” з питань забезпечення безпеки працівників органів і підрозділів внутрішніх справ при виконанні службових обов'язків та підвищення їх професійної майстерності”.
8. Словник термінів з юридичної психології /Андросюк В.Г., Воробйова І.Ю., Казіміренко Л.І. та ін. / Під ред. Кондратьєва Я.Ю. – К.: НАВСУ. 1997. – 120 с.
9. Столяренко Л.Д. Педагогічна психологія. – Ростов н/Д.: Фенікс. 2003. – 544 с.
10. Циба В.Т. Математичні основи соціологічних досліджень: кваліметричний підхід. – К.: МАУП. 2002. – 248 с.
11. Экспериментальная психология / П.Фресс. – 12-е изд. – Санкт-П.: Питер. 2003. – 160 с
12. Яворська Г.Х. Основи педагогіки: Навчальний посібник. – Одеса: Юридична література. 2002. – 304 с.

Надійшла до редакції 11.03.2004р.

ПРАВОВІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА

Бордюгова А.Ю.

Академія муніципального управління, м. Київ

Анотація. В статті наведено аналіз законодавчої бази України, яка регламентує

спортивну діяльність, і запропоновані необхідні для внесення змін і прийняття нові нормативно-правові акти.

Ключові слова: спорт, правова регламентація, проблеми, шляхи вирішення.
Анотація. Бордюгова А.Ю. Правовые аспекты профессиональной деятельности спортсмена. В настоящей статье приведен анализ законодательной базы Украины, регламентирующей спортивную деятельность, и предложены необходимые для внесения изменений и принятия новые нормативно-правовые акты.

Ключевые слова: спорт, правовая регламентация, проблемы, пути решения.
Annotation. Bordugova A.U. Legal aspects of professional work of the sportsman. In the article is brought analysis of legislative base of Ukraine, regulating sport activity and proposed necessary for payment of changes and acceptance new laws.

Key words: sport, legal regulation, problems, solving ways.

Постановка проблеми. Роль професійного спорту в житті суспільства загалом незаперечна. Це і податкові збори, які приносять державі організація і проведення масових і видовищних спортивних заходів. Це і пропаганда спорту вищих досягнень серед молоді як один з дійових шляхів виховання здорових членів суспільства, відвернення їх від вживання алкоголю і наркотиків, а також пропаганда масового спорту як єдино доступного засобу зміцнення здоров'я широких мас населення в наш економічно важкий час.

Це особливо актуально для нашої країни зараз, коли економічна нестабільність, зниження життєвого рівня населення, недоступність якісного медичного обслуговування привели до значного погіршення стану здоров'я і життєзабезпечення молодого населення України.

Завдяки своїй видовищності професійний спорт здатний залучити до фізичної активності широкі маси.

За останнє десятиріччя великий спорт в фізичному і психологічному відношенні став, мабуть, одним з самих важких видів діяльності. В нашій країні він був визнаний повноправною професією порівняно недавно, точніше, три роки тому, коли у закон «Про фізичну культуру і спорт» були внесені відповідні зміни, які закріпили, що спорт вищих досягнень є висококваліфікованою професійною діяльністю. Це повноправно можна вважати підґрунтям для формування нової галузі – індустрії спорту.

Із визнанням статусу професійного спорту стає актуальним визнання комплексу шкідливих факторів професійної спортивної діяльності, з якими стикається спортсмен в процесі тренувань, для того щоб передбачити всі можливі види профілактики, соціального захисту і соціальної допомоги при порушенні стану його здоров'я і втраті професійної працездатності, як це передбачено в інших галузях, що характеризується будь-якими шкідливими умовами праці.

У зв'язку з цим багато відомих спортсменів, тренерів і вчених неодноразово говорили про необхідність правового захисту спортсменів і розповсюдження цивільного законодавства та законодавства про працю на відносини між спортсменами та фізкультурно-спортивними організаціями.

Робота виконана відповідно до плану НДР Академії муніципального управління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формулювання цілей роботи. Вітчизняне законодавство про працю не передбачає такий вид діяльності як спортивна, тобто спортсмени не виділені в окрему категорію трудящих, хоча зробити це було б правильно, оскільки спортивна діяльність відрізняється від будь-якої іншої як за навантаженням так і за тривалістю робочого часу, а отже потребує окремої регламентації з урахуванням всіх особливостей спортсмена: віку, статі, рівня майстерності, вірогідності травматизму виду спорту.

Досягнувши певного рівня, спортсмен-професіонал, входячи в систему суспільних відносин спорту вищих досягнень, робиться соціально менш вільним, ніж поза нею, оскільки є, по суті, її елементом, діючим за жорсткими «правилами гри», що регламентують поведінку, вимушену діяльність, відповідальність в умовах гострої конкурентної боротьби.

Ці правила всередині даної системи жорсткіші, ніж поза нею. Загальні правила для неї сформульовані зовні замовником (власником команди, тренером і т.п.). Адміністрація системи конкретизує і реалізує ці правила. Має місце успадкована ситуація обмеження, ущемлення прав спортсмена «правилами гри». Замовник, будучи роботодавцем, тобто сильною стороною, прагнучи підвищити ефективність, пред'являє до спортсмена завищені вимоги і мінімізує свої зобов'язання (досить часто не виконуючи їх зовсім) і відповідальність перед ним з метою компенсації особливостей і нестач системи взаємовідносин. У свою чергу, спортсмен, реалізуючи свої мотиви і права на мрію, ризик, зростання статусу і інше - граючи за правилами системи, часто виявляє пасивність (жертвовність в досягненні мети), свідомо ризикуючи своїм благополуччям, здоров'ям і життям.

Регламентація і реалізація основних прав спортсмена-професіонала в спорті вищих досягнень на життя, справедливу оплату праці, самореалізацію, здорове екологічне середовище, психологічну безпеку і т.ін. - це соціальна технологія, яка необхідна для забезпечення його безпеки.

Виклад основного матеріалу. Проблеми, виникаючі в дослід-

жуваній області соціально-правових взаємовідносин, за своєю природою соціальні і не можуть бути вирішені технократично. Необхідний соціальний механізм захисту людини від системи і системи від людини, заснований на технології прав і обов'язків людини, важлива частина проблем, що є, - зумовлені людським чинником.

Об'єктивно існує мінімально необхідний рівень вимог до спортсмена -професіонала, без подолання яких він не може бути допущений до діяльності, що зумовлено вимогами забезпечення безпеки, тобто захисту прав замовника від небезпечного впливу особливостей і діяльності конкретної людини.

Реально існує складний комплекс морально-етичних і соціально-політичних (правових, економічних, технологічних і інших) колізій, зумовлених конфліктами між інтересами спортсмена і різними організаціями: корпоративними, клановими, міжнародними і іншими відносинами, які доцільно дослідити і вирішувати через соціальну технологію прав людини.

У цей час, на жаль, права спортсмена-професіонала враховуються недостатньо і з великим відставанням. Існуючі в цей час нормативи конструюють і закріплюють успадковану систему відносин, в якій ігноруються або утискаються його права, тим більше, що навіть ці нормативи не виконуються, породжуючи надзвичайно високий рівень помилок і причин інцидентів між спортсменом і системою. Виникають специфічні «спортивні» конфлікти, які потребують професійного вирішення, для чого створені в деяких федераціях спеціальні арбітражні комісії. Відсутність правових гарантій, залежність людини в системі від адміністрації і нав'язаних «правил гри» перешкоджають вирішенню цих спорів. До того ж немає чіткої вказівки, нормами якого права необхідно користуватись при їх вирішенні: трудового чи цивільного, в деяких випадках доцільним ввижається використання норм адміністративного права.

У ХХ сторіччі спортивний рух в світі безперервно розширявся, незважаючи на песимістичні оцінки ряду соціологів і філософів, що передрікали поступовий занепад спорту вищих досягнень в зв'язку з окремими негативними тенденціями, що супроводили його розвиток. Після обрання на пост Президента МОК Х. А. Самаранча в спортивному русі світу безперервно відбувалися істотні якісні зміни. Це передусім виражалось в комерціалізації і професіоналізації спорту вищих досягнень. Найбільш яскраво дані тенденції виявлялися в збільшенні числа як офіційних, так і комерційних змагань і турнірів на міжнародному рівні, з їх значними матеріальними винагородами як за участь в змаганнях, так і за

досягнутий результат.

Вартість спортсменів і команд зростала пропорційно їх спортивному результату (майстерності). З Олімпійської хартії був виключений параграф, що визначає статус спортсмена-олімпійця як аматора, а до участі в Олімпійських іграх стали допускатися всі спортсмени, оскільки більшість міжнародних спортивних федерацій (асоціацій, союзів) також зняли обмеження на участь в іграх Олімпіад спортсменів-професіоналів (крім боксу і частково футболу). У зв'язку з цим переважна більшість учасників сучасних Олімпіад - це люди, що професійно займаються спортом, частина з яких крім спортивної діяльності не провадить більше ніякої.

Донедавна конфлікти в області спорту вирішувалися, в основному, в рамках спортивних організацій. Постійне зростання ролі спорту в сучасному житті, зростання його комерціалізації, вихід на міжнародний ринок і інші чинники ускладнили «внутрішнє» вирішення спорів, які все частіше і частіше стають надбанням світової громадськості. Крім того, конфлікти в сфері спорту набувають все більш широкого і різноманітного спектру. Це: застосування допінгу, насильство і грубість на спортивних аренах, локауті і страйки спортсменів, питання переходу і виступи спортсменів за іноземні клуби, робота тренерів і інших фахівців за контрактами за рубежем, питання спонсорства і багато інших.

Висновки. Необхідно створити при спеціалізованих спортивних вузах спеціальності (можливо, як другу вищу освіту), які готували б чиновників в області спорту, щоб там могли «довчитися» особи з першою вищою освітою за спеціальностями «менеджер», «економіст», «юрист».

Потрібно вдосконалити правову базу, можливо, прийняти новий закон про професійний спорт, про пенсійне забезпечення спортсменів і тренерів, в яких були б враховані особливості спорту як професії, детально регламентовані відносини між спортсменами, тренерами та фізкультурно-спортивними організаціями, передбачити дійову систему, що дозволила б контролювати дотримання норм права, в тому числі ввести покарання за психологічний тиск на спортсменів з боку спортивних чиновників, закріпити таке поняття, як самоврядування в сфері спорту вищих досягнень, тобто надати спортсменам повну дієздатність, яка нині майже відсутня. Підвищити фінансування на ці потреби, можливо за рахунок віднесення сплачуваного спортсменами податку від отриманих на комерційних змаганнях грошових винагород до спеціально створеного фонду, а не в державний бюджет. Тоді і з стягуванням податків буде більш прозора ситуація, оскільки спортсмени будуть заінтересовані в їх

сплаті, буде покращуватися матеріально-технічна база, стан тренувальних споруд, тобто запрацює система самоокупності.

Створити спеціалізований орган, який розглядав би спори, що виникають в спорті, до складу якого входили б спеціалісти з вищою юридичною освітою, можливо спортсмени в минулому, тобто люди, які реально знають, що являє собою спорт. До того ж наряду з посадою лікаря та масажиста команди необхідно ввести посаду юриста, який роз'яснював би спортсменам та тренерам їх права та обов'язки, знаходився поруч під час проведення крупних змагань і міг виступити захисником спортсмена. Саме про необхідність посади командного юриста наголошують багато тренерів і спортсменів, які мали різні проблеми на світових змаганнях і не змогли отримати адекватної юридичної допомоги. Тут необхідно звернутися до досвіду європейських країн, сусідньої Росії, де така посада вже давно запроваджена, в Росії створено Арбітражний спортивний суд, а на рівні Європейського Союзу більше 20 років вже функціонує Міжнародний спортивний арбітражний Суд, який є вищою судовою інстанцією для всіх спорів, що виникають в області спорту.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення інших проблем правових аспектів професійної діяльності спортсмена.

Література:

Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 1994, N 14, ст. 80)
2. Закон України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2000, N 43, ст. 370)
3. Кодекс законів про працю від 10.12.71 ВВР, 1971, додаток до N 50, ст. 375)
4. Платонов В.Н., Петровский В.В. Олимпийский спорт как система знаний и сфера деятельности. // Современный олимпийский спорт. – К.,1993.- с.13-17
5. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт.// Олимпийская литература. - К., 1994- с. 364-439
6. Анита Де-Франц. Защита спортсменов: права, здоровье и ответственность. (Наука в олимпийском спорте, №2, 1999) –с. 8-10

Надійшла до редакції 09.03.2004р.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ - СПРИНТЕРІВ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Головко Д.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті розкриті особливості психологічної підготовки легкоатлетів – спринтерів, що знаходяться на заключних етапах багаторічної підготовки.

Ключові слова: підготовка, психологія, спринт, спорт.

Аннотация. Головки Д.П. Особенности психологической подготовки легкоатлетов - спринтеров, которые находятся на заключительных этапах многолетней подготовки. В статье раскрыты особенности психологической подготовки легкоатлетов–спринтеров, которые находятся на заключительных этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: подготовка, психология, спринт, спорт.

Annotation. Golovko D.P. The singularities of psychologic preparation of athletes-sprinters, which one are on final stages of perennial preparation. This article expresses some particularities of psychological training of track and field athletes, who pass final stages long time training.

Keywords: preparation, psychology, sprint, sports.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна система підготовки вимагає ефективного рішення цілої низки організаційних, матеріально-технічних та методичних питань. У числі найголовніших з них – питання, пов’язані з відбором перспективних спортсменів. В спеціальній літературі з відбору детально розглянуті етапи спортивного відбору, визначені фактори, які обмежують зростання спортивних досягнень в різних видах спорту, особливо вказується на необхідність вибору інформативних показників, відповідних етапу відбору, специфіці виду спорту, статевим та іншим особливостям [3, 4, 5].

В той же час з такої проблеми, як відбір на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень публікацій і наукових робіт недостатньо, в тому числі і з відбору легкоатлетів – спринтерів. Проблема відбору легкоатлетів – спринтерів на заключних етапах багаторічної підготовки набула особливої актуальності в останні роки, оскільки значно зросла напруга тренувального процесу, в декілька разів зросла кількість змагань різного рівня, на яких виключно висока конкуренція, а рівень досягнень такий, що його можуть витримати лише найбільш талановиті спортсмени [1, 2, 6].

Дослідження виконано відповідно до Зведеного Плану НДР Держкомспорту України у галузі фізичної культури і спорту на 2001 – 2005 р., тема 1.2.5. “Удосконалення системи багаторічного відбору й орієнтації спортсменів у різних видах спорту”.

Попередні дослідження дозволили нам визначити три найбільш інформативні блоки критеріїв для відбору легкоатлетів – спринтерів, що знаходяться на етапах максимальної реалізації спортивної майстерності та збереження досягнень. До цих блоків можна віднести соціально – психологічний, педагогічний та стан здоров’я. Орієнтування при відборі на визначені блоки критеріїв дозволило найбільш повно та точно оцінити перспективність легкоатлетів - спринтерів, розробити індивідуальні

модельні характеристики, оцінити сильні та слабкі сторони підготовленості і тим самим, скорегувати тренувальний процес та змагальну діяльність. В цій статті ми зупинились більш детально на одному з цих блоків, а саме психологічному.

На заключних етапах багаторічної підготовки принципово важливою є психологічна підготовка. На чемпіонатах світу і Олімпійських іграх беруть участь спортсмени, які мають приблизно однаковий високий рівень підготовленості, а в складних умовах змагальної боротьби кінцевий результат часто вирішують саме психологічні якості спортсмена.

У зв'язку з цим, **метою дослідження** було визначення особливостей психологічної підготовки легкоатлетів - спринтерів, що знаходяться на заключних етапах багаторічної підготовки

В дослідженнях приймали участь легкоатлети – спринтери, які є членами збірної команди України. Кваліфікація МСМК та МС. Дослідження проводились в умовах навчально – тренувальних зборів.

В роботі використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз спеціальної літератури; опитування провідних тренерів України і спортсменів високої кваліфікації з легкої атлетики (спринт); анкетування; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їхнє обговорення

Відповідно до мети роботи, для визначення особливостей психологічної підготовки легкоатлетів - спринтерів, що знаходяться на заключних етапах багаторічної підготовки нами була розроблена анкета з широким колом питань, які максимально повно дозволяють охарактеризувати психологічну підготовку.

Знання важливості психологічної підготовки в навчально – тренувальному процесі висококваліфікованих бігунів, ми поставили мету виявити її місце в загальній системі підготовки. Перед респондентами було поставлене питання визначення значущості різних сторін підготовки для досягнення або збереження високих спортивних результатів в бігу на короткі дистанції (табл. 1).

Аналіз та узагальнення експертних оцінок показали, що для легкоатлетів – спринтерів, які знаходяться на заключних етапах багаторічної підготовки, найбільше значення має фізична підготовка. Це можна пояснити тим, що вона спрямована на вдосконалення рухових якостей та зростання функціональних можливостей основних систем організму легкоатлетів – спринтерів.

Друге місце експертами віддано технічній підготовці. Це свідчить про те, що зростання спортивної майстерності можливе тільки

тоді, коли в процесі тренувань постійно продовжується технічне вдосконалювання спортсменів.

Третє місце по значущості віддано психологічній підготовці, яка забезпечує ефективну реалізацію технічної, тактичної підготовленості і функціональних можливостей, досягнення більш високої працездатності в тренуваннях, забезпечення мотиваційних, етичних, інтелектуальних та спеціальних психологічних основ діяльності легкоатлетів.

На четверте місце віднесена інтегральна підготовка, яка включає в себе всі види підготовки і проводиться в змагальний період.

На п'яте місце експертами віднесена теоретична підготовка, яка дозволяє оперувати знаннями щодо вивчення закономірностей спортивної боротьби, розвитку фізичних якостей, вихованню вольових якостей, плануванні тренувального процесу, правил участі у змаганнях.

Останнє місце віддано тактичній підготовці, за допомогою якої спортсмени ефективно використовують свої знання та досвід в боротьбі з різними супротивниками в різних умовах, а також у екстрених випадках швидко оцінити ситуацію і знайти найбільш ефективне рішення. Останнє місце тактичної підготовки можна пояснити тим, що в легкоатлетичному спринті дистанції на яких змагаються спортсмени дуже короткі і швидкоплинні, тому можливості і часу для ведення тактичної боротьби практично немає.

Таблиця 1

Визначення місця психологічної підготовки в загальній системі підготовки легкоатлетів – спринтерів високої кваліфікації (n = 25)

Вид підготовки	Ранжування, бал	Місце
Фізична	2.4	1
Технічна	3.3	2
Психологічна	3.4	3
Інтегральна	3.5	4
Теоретична	4.2	5
Тактична	4.4	6

Дослідження та аналіз планів підготовки, щоденників спортсменів та опитування дозволили визначити систематичність використання засобів психологічної підготовки в навчально – тренувальному процесі (табл. 2) та оцінити ефективності їх дії (табл. 3).

Обробка та аналіз отриманого матеріалу показав, що “систематичне” використання засобів психологічної підготовки входить в загальну систему підготовки лише у 41.2 % опитаних, “частково” у 47.1% і “не використовується” у 11.7% спортсменів.

Таблиця 2

Використання засобів психологічної підготовки легкоатлетами – спринтерами високої кваліфікації (n=25)

“Систематичне”	“Часткове”	“Не використовується”
41.2%	47.1%	11.7%

Суб’єктивна оцінка спортсменами ефективності дії засобів психологічної підготовки показала важливість їх застосування в процесі підготовки легкоатлетів – спринтерів високої кваліфікації (табл. 3). Так 64.8% вказують на допомогу цих засобів для досягнення високих спортивних результатів. 23.5% опитаних вважають, що засоби психологічної підготовки допомагають їм, але замало. Тих що не знають про дію на них засобів психологічної підготовки виявлено 5.9% та на яких вони не діють виявлено 5.8%.

Таблиця 3

Визначення ефективності дії засобів психологічної підготовки на легкоатлетів – спринтерами високої кваліфікації (n=25)

С у д ж е н н я	Е ф е к т и в н і с т ь , %
« Д у ж е е ф е к т и в н а »	64.8
« Е ф е к т и в н а , а л е з а м а л о »	23.5
« Н е з н а ю »	5.9
« Н е е ф е к т и в н а »	5.8

Також нами були вивчені психологічні засоби, які застосовують найбільш часто висококваліфіковані легкоатлети – спринтери в тренувальному процесі. В таблиці 4 наведена значимість психологічних засобів, які застосовуються в тренувальному процесі бігунами на короткі дистанції. Найбільш часто легкоатлетами – спринтерами застосовуються психологічна настройка (47%) та ідеомоторне тренування (35.3%). Психологічна настройка спрямована на розвиток здібностей спортсменів володіти собою, своїми почуттями, хвилюваннями, здатністю відволікатися від сторонніх подразників, свідомо заторможувати негативні форми психологічного стану, що виникають в умовах тренувальної і змагальної діяльності. Ідеомоторне тренування сприяє через розумове відтворення краще засвоїти техніку – тактичні варіанти виконання рухів. Також широко застосовують легкоатлети – спринтери самовпевнення (29.4%), самонавіювання (23.5%), самозмушення (11.8%). Ці засоби сприяють затвердженню віри у власних силах, активувати змагальну агресивність та волю до перемоги, прагнення вести боротьбу до кінця, не

зламатися під впливом зовнішніх подразників та високої конкуренції. Ці засоби також сприяють спортсмену володіти собою, своїми почуттями, хвилюваннями, настроїтися на безкомпромісну боротьбу, дозволяють повірити і мобілізувати свої сили, що забезпечує ефективну реалізацію функціональних можливостей.

Таблиця 4

Використання засобів психологічної підготовки легкоатлетами – спринтерами високої кваліфікації в процесі тренування

Засоби психологічної підготовки	Кількість спортсменів, %
Психологічна настройка	47.0
Ідеомоторне тренування	35.3
Самовпевнення	29.4
Самонавіювання	23.5
Самозмушення	11.8

Опитування тренерів щодо застосування засобів психологічної підготовки в системі загальної підготовки висококваліфікованих легкоатлетів – спринтерів, показало, що найбільш часто тренерами застосовуються переконання (79%), також широко застосовуються бесіди, навіювання, заохочення та психологічна настройка (11.8%) (табл. 5). Використання цих засобів дозволяє виробити психологічну стійкість до перенесення високих тренувальних та змагальних навантажень, донести до свідомості спортсменів власної винятковості, надати впевненості в своїх силах, підняти рівень мотивації, виховати цілеспрямованість, виробити настирливість та завзяття в досягненні мети, а також рішучості та сміливості до кінця вести боротьбу.

Порівняння відповідей спортсменів і тренерів дозволяє стверджувати, що в процесі підготовки спортсменів не існує єдиного підходу щодо використання засобів психологічної підготовки. Так, для спортсменів найбільш важливими є психологічна настройка та ідеомоторне тренування. Тоді як тренери, в першу чергу, використовують переконання. Це вносить диспропорцію та розлад в психологічну підготовку спортсменів, бо легкоатлети високої кваліфікації - це сформовані особистості, які мають свою думку і за великий термін тренування визначили для себе найбільш ефективні засоби, які допомагають досягти кінцевої мети.

Вольові якості найбільш повно розвиваються в боротьбі з труднощами зовнішнього середовища, а також в боротьбі з самим собою. Багато можна досягти самовихованням, але ще більше – організованим вихованням під керівництвом спеціаліста – психолога. У тому, щоб з ними працював психолог своє бажання висловили тільки 11.7% (табл.

б), своє небажання та байдужість висловили 35.2%. В використанні психолога потребують 29.4% опитаних тільки перед дуже відповідальними змаганнями та 23.5% бажають, щоб з ними працював психолог протягом усього тренувального процесу. Хоча цікавим є той факт, що при переліку своїх недоліків, частіше за все зустрічались відсутність впевненості в своїх силах, поганий передстартовий стан, побоювання потерпіти поразку та побоювання супротивників.

Таблиця 5

Психологічні засоби, які найбільш часто застосовують тренери в процесі підготовки легкоатлетів – спринтерів високої кваліфікації (в % до кількості опитаних)

Засоби психологічної підготовки	Тренери, %
Переконання	70.6
Бесіди	17.6
Навіювання	17.6
Заохочення	17.6
Психологічна настройка	11.8

Таблиця 6

Зацікавленість легкоатлетів – спринтерів високої кваліфікації в застосуванні психолога (n=25)

Зацікавленість	Спортсмени, %
Бажають співпрацювати з психологом протягом усього тренувального процесу	35.2
Бажають співпрацювати з психологом тільки перед відповідальними змаганнями	29.4
Байдуже	23.5
Небажання працювати з психологом	11.7

Проявити потенційні можливості спортсмену заважають різні причини, основна з них виникнення психологічного бар'єру. При проведенні анкетування були визначені недоліки (табл. 7), які заважають досягти більш високих спортивних результатів, а саме: відсутність впевненості у власних силах у 50%, поганий передстартовий стан у 25%, побоювання потерпіти поразку у 16.7% та побоювання суперника 8.3%. Це на наш погляд пов'язано з недостатньою увагою до психологічної підготовки. Причини цього можуть бути в незнанні тренера, в невмінні проводити психологічну підготовку, а також відсутності в команді кваліфікованого психолога.

Таблиця 7

Найбільш поширені недоліки легкоатлетів – спринтерів високої кваліфікації

Недоліки	Спортсмени, %
Відсутність впевненості у власних силах	50.0
Поганий передстартовий стан	25.0
Побоювання потерпіти поразку	16.7
Побоювання суперника	8.3

При аналізі результатів дослідження щодо оцінки впливу засобів психологічної підготовки у легкоатлетів – спринтерів на спортивний результат частіше за все зустрічалися відповіді (табл. 8), як впевненість в успіху, забезпеченні повноцінного прояву фізичних, технічних та тактичних можливостей, здатності тренуватися через «не можу», готовності до кінця вести боротьбу, здатності у відповідальний момент мобілізувати сили, готовності відповісти на тактичні дії суперника, оптимальному емоційному збудженню.

Таблиця 8

Прояв впливу засобів психологічної підготовки висококваліфікованих легкоатлетів – спринтерів на спортивний результат (n=25)

Прояв впливу засобів психологічної підготовки	Спортсмени, %
Впевненість в успіх	29.4
Забезпечення повноцінного прояву фізичних, технічних та тактичних можливостей	23.4
Здатність тренуватися через «не можу»	17.6
Готовність до кінця вести боротьбу	17.6
Здатність у відповідальний момент мобілізувати сили	17.6
Готовність відповісти на тактичні дії суперника	11.8
Оптимальне емоційне збудження	5.9

Висновки. Отриманні дані дозволили визначити, що психологічна підготовка має особливу важливість для підготовки легкоатлетів – спринтерів, що знаходяться на заключних етапах багаторічної підготовки. Результати дослідження дозволили виявити та проаналізувати значущість психологічної підготовки в тренувальному процесі легкоатлетів – спринтерів. Визначити ефективність використання засобів психологічної підготовки та їх дії. Порівняння результатів опитування щодо застосування засобів психологічної підготовки спортсменами і тренерами суттєво відрізняються. Для спортсменів найбільш важливим є психологічне настроювання, тоді, як тренери використовують такий засіб, як переконання. Спортсмени високої кваліфікації відзначають про не-

обхідність співпрацювати з психологом протягом усього тренувального процесу. Це пов'язане з попередженням формування психологічних бар'єрів, а саме побоювання поразки, суперника та невпевненості у власних силах. Саме психологічна підготовка допоможе спортсменам мобілізувати можливості функціональних систем, гранично використовувати енергетичні ресурси організму, швидко переходити від відносно пасивного стану до періодів граничної мобілізації функціональних ресурсів. Таким чином при формуванні критеріїв відбору необхідно чітко визначати психологічні фактори, які впливають на спортивний результат.

Подальші дослідження слід направити на вивчення інших проблем психологічної підготовки легкоатлетів - спринтерів, що знаходяться на заключних етапах багаторічної підготовки.

Література:

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. / Переклад з англійської. К.: Олімпійська література., 2001. – 336с.
2. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: Способности, одаренность, талант.-К.: Вежа, 1997 – 128с.
3. Гонестова В.К., Филипович Л.В. Методологические и технологические – методические аспекты спортивного отбора // научные труды НИИ ФК и СРБ: Сборник научных трудов – Минск, 1999.- Вып.1. – с. 175 - 181
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте
5. К.: Олимпийская литература, 1997 – 584с.
6. Сириш П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 103с.
7. Скребец В.А. Психологическая диагностика: Учебное пособие. / МАУП. – К., 1999 – 120с.
8. Современная система спортивной подготовки/ под редакцией Ф.П. Сулова. – М.: издательство «СААМ», 1995 – 448с.

Надійшла до редакції 26.02.2004р.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ АКТИВНО-ПОЗИТИВНОГО ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Іванов В.І., Рymar М.П.

Українська медична стоматологічна академія
Полтавський військовий інститут зв'язку

Анотація. Результати проведених досліджень дозволяють дати декілька практичних рекомендацій, які сприяють підвищенню активності студентів на заняттях фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'я, вільний час, мотиви дій, фізична культура, фізичне навантаження.

Аннотація. Иванов В.И., Рymar Н.П. Пути формирования активно-положитель-

ного отношения студентов к занятиям из физического воспитания. Результаты проведенных исследований позволяют высказать ряд практических рекомендаций, способствующих повышению активности студентов на занятиях физическим воспитанием.

Ключевые слова: здоровье, свободное время, мотивы действий, физическая культура, физические нагрузки,

Annotation. Ivanov V.I., Pymar N.P. Pathes of forming of the awake - positive attitude of the students to occupations from physical training. The results of held investigations give us the opportunity to offer some practical recommendations which will enable students to be more active at the lessons of physical trainins.

Keywords: health, spare time, the causes of actions, athletics, physical loads.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні фізична культура і спорт є невід’ємним правом кожної людини, ефективним засобом організації дозвілля та підвищення якості життя, досягнення оздоровчого та виховного ефекту. На це спрямована Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту - система орієнтирів та поглядів на роль, організацію та функціонування сфери фізичної культури і спорту в Україні [3]. В основу Доктрини покладено ідею пріоритету загальнолюдських цінностей, потреб та мотивації кожного представника суспільства у створені умов для розвитку фізичної культури і спорту. Конкретна людина є головним об’єктом і суб’єктом свого здоров’я.

У Конституції України [1] закріплені основні положення щодо пристрою країни, функціонування різних галузей, у тому числі фізичної культури і спорту. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [2] обґрунтовані об’єкт, предмет і механізм розвитку сфери фізичної культури і спорту, визначені напрямки й умови ресурсного забезпечення фізкультурного руху країни, виділена роль різнорівневих органів керування в процесі розвитку фізичної культури і спорту.

Бути здоровим – турбота не тільки людей, які мають недуги, але й здорових. Однак студенти, котрі не спостерігають явних ознак захворювань, про своє здоров’я не турбуються, сприймають свій функціональний добробут, як такий, що має бути. Здоров’я – як повітря: поки воно є, його не помічають.

Робота виконана відповідно до плану НДР Полтавського військового інституту зв’язку.

Формулювання цілей роботи. З метою виявлення того, як студенти проводять свій вільний час, чи займаються фізичними вправами, якій формі фізичного виховання надають перевагу, ми провели анкетування й опитування студентів.

Методика. У дослідженнях застосовувалася спеціально розроб-

лена нами анкета для вивчення мотивів спонукання (активності) і мотивів доводу (пасивності), так як в них безпосередньо розкривається персональний сенс певної діяльності людини. В анкетуванні взяли участь більше 500 студентів різних факультетів і курсів УМСА і ПВІЗ віком від 17 до 20 років.

Результати досліджень. Чим же зайняті студенти у свій вільний час? На першому місці у них - перегляд телевізійних передач та відеофільмів, відвідування дискотек, кафе, спілкування з товаришами, заняття фізичними вправами – на п'ятому місці серед усіх форм дозвілля.

Можна лише уявити пасивність студентів у ставленні до фізичної культури під час відпочинку. На що скаржаться студенти? На першому місці – втомленість (22,9%), на другому місці – в'ялість, сонливість (20,6%), на третьому – поганий настрій (20,5%). Частіше це проявляється у дівчат.

На наш погляд, головним критерієм оздоровлення повинен бути режим праці у відпочинку у гуртожитку та за місцем проживання. На запитання анкети: "Чи можна вважати культурною ту людину, яка не турбується про свій фізичний стан, часто хворіє - 24% студентів відповіли: "Так, звичайно, можна", а 50% студентів відповіли: "Ні". Тому, серед студентської молоді необхідно проводити роз'яснювальну роботу для усвідомлення того, що фізична культура – це частина загальної культури, і ми повинні прагнути до того, щоб студенти прониклися цією думкою і турбувалися про свій фізичний стан і здоров'я. Студенти повинні розуміти, що настали ті часи, коли будь-якому підприємцю чи організації стало не вигідно тримати спеціаліста, який хворіє. Серед різних форм рухливої активності на першому місці у наших студентів знаходяться прогулянки та ходьба – 62,4% відповідей, на другому місці – фізична праця по господарству і дома – 59,2%, на третьому танці, відвідування дискотек – 42,9%, далі йдуть рухливі та спортивні ігри – 33,7%, оздоровчий біг – 24%, туристичні походи - 20,6%.

Значна увага в дослідженнях приділялась питанню ставлення студентів до занять з фізичного виховання. Встановлено, що 47,4% опитаних відчувають добрий настрій, емоційне піднесення після занять, 22% - задоволення від спілкування із своїми викладачами й товаришами.

Таким чином, заняття з фізичного виховання можна розглядати як засіб спілкування, реалізації потреб зустрітися на спортивних майданчиках.

При опитуванні студентів, хто з оточуючих сприяв залученню їх до занять фізичними вправами та спортом, з'ясовано, що на першому місці знаходяться ровесники й друзі – 40,2% відповідей, на другому –

батьки – 30,1%, на третьому – викладачі з фізичного виховання – 29,7%.

Нас цікавило питання, хто в сім'ї активно займається фізичною культурою та спортом, оскільки відомо, що “ здоров'я родом з дитинства “. Результати такі:

ніхто в сім'ї не займається – 49% студентів, займаються брати і сестри – 40,3%, батьки – 10,7% відповідей.

Основним показником, за яким студенти перевіряли вплив фізичних навантажень на організм, виявилось самопочуття – 19,4% відповідей, за вказівкою тренера – 6,3%, за показниками дихання – 4,0%. Визначення фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень знаходилось на 4 місці – 2%. Але ж відомо, що показник пульсу – один із інтегрованих показників спортивного тренування.

Визначено, що найбільший інтерес у студентів викликає така інформація:

1-раціональне харчування, 2 – регуляція статевого життя, 3 – методика гігієнічної гімнастики, 4 – методика оздоровчого бігу, 5 – вплив водних процедур та сауни на організм, 6 – контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Ми запитали у студентів, як наше суспільство повинно реагувати на те, що одні турбуються про свій фізичний стан, а інші – ні. Відповіді були цікаві: 35,5% студента вважають, що турбота про здоров'я – це турбота кожної людини окремо, і ніхто не повинен втручатись; 28,9% студента вважають, що необхідно заохочувати людину матеріально; 26,8% - пропонують обов'язково моральне заохочення; 8,8% - вважають, що студентів потрібно карати матеріально.

У результаті досліджень, нами виявлено, що 84% студента не володіють методикою аутогенного тренування й психофізіологічною регуляцією, 76% студентів не володіють традиційними методами народної медицини, понад 60% не користуються тренажерами.

При опитуванні з'ясувалось, що тільки 46,1% відвідують заняття з фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я, 22,6% - для заліку, а 31,3% студента вважають, що заняття з фізичного виховання взагалі не потрібні.

Особливе занепокоєння викликає той факт, що велику популярність у студентському середовищі має алкоголь – 78%. Широке розповсюдження прагнення до алкоголю пояснюється тим, що в більшості студентів алкоголь виступає своєрідним засобом перемоги над власними комплексами і, на нашу думку, є не що інше, як результат широкої пропаганди в країні алкогольних напоїв. Найчастішою шкідливою звичкою в обстежених була звичка палити. Вона встановлена у 68,4% юнаків

і 11,6% дівчини. Більше 5 цигарок за день викурювали 20,8% студента. Враховуючи значення паління в розвитку хвороби серця, розповсюдженість паління серед студентів вимагає особливої уваги.

Цікавими, на наш погляд, були відповіді на запитання, пов'язані з реагуванням студентів на критику. Більшість студентів (59,3%) враховують критичні зауваження, 14,4% студента вона дуже дошкуляє, 14,8% - дратує, 18,5% - критика призводить до стану на грані нервового зриву.

Висновки. Проведені дослідження показали, що однією з основних причин, що викликає пасивне ставлення до фізичного виховання, є низька привабливість його порівняно з іншими розвагами.

Студент знаходить час для того, щоб читати книжки, дивитися телевізор, танцювати на дискотеках, не залишаючи його для активних занять фізичним вихованням. Причину низької привабливості до фізичного виховання можна пояснити тим, що студенти знають: активні заняття фізичними вправами приведуть до зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, але вони вважають себе достатньо здоровими і тому не вважають за потрібне займатись.

Відсутність стимулу до занять фізичною культурою обмежує можливість збірних команд ВНЗ виїжджати до інших міст і держав, залучати студентську молодь до занять із вищої спортивної майстерності.

Якщо ми не прищепимо студентам звичку щоранку або після занять займатися фізичними вправами, рухатися, свідомо розуміти, що заняття фізичною культурою – це здоров'я, що вона – частина загальної культури, то стан справ у фізичному вихованні не зміниться.

Необхідно практикувати моральне й матеріальне заохочення студентів і викладачів, розвивати бажання активно займатися фізичними вправами, створювати необхідні умови для цих занять.

Практичні рекомендації. Враховуючи результати досліджень, ми пропонуємо внести зміни в лекційний курс для теоретичного розділу фізичного виховання, головну увагу при цьому звертати на розкриття можливостей фізичної культури в оздоровленні студентів.

У навчальному закладі навчальні заняття та спортивні свята, які бажано проводити в музикальному та кольоровому супроводі, з іграми, конкурсами: наприклад, конкурс на кращу жіночу і чоловічу спортивні фігури. Тільки тоді ми зможемо розраховувати на привабливість, зміну мотивації ставлення до фізичної культури та спорту.

Основним мотивом занять з фізичного виховання студентів у наш час поки що є формальна необхідність одержання заліків з фізичного виховання протягом всього навчання студентів у ВНЗі, в кінці кожно-

го курсу проводити диференційований залік, що буде стимулювати поліпшення результатів за кожним тестом. Необхідні умови нових підходів до оцінювання всіх сторін

Не можна забувати, що фізкультурна діяльність за своїм впливом унікальна вона включає: фізичне навантаження, профілактику різних захворювань, заняття стресів, розваги, спілкування з іншими людьми. Виходячи з цього, вплив психолого – педагогічного характеру повинен здійснюватися, з одного боку, вибірково, а з другого – комплексно, формуючи, по можливості “гаму” значимих для студентів мотивів. проблему розвитку фізичної культури і спорту в країні з позиції Національної доктрини.

Нашим підходом сподіваємось внести посильний внесок в проблему розвитку фізичної культури і спорту в країні з позиції Національної доктрини.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем формування активно-позитивного відношення студентів до занять з фізичного виховання.

Література

1. Болотенко В.В. Менеджмент городского комитета по физической культуре и спорту малого города (на примере Подольска): Дис. ...магистра ф.к. / РГАФК.-М., 2001.
2. Войдел Том. Как улучшить управление организацией: Пособие для руководителей: Пер. с англ. – М.: Инфра-М, Премьер, 1995. – 202с.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. - /Спортивна газета. Спецвипуск – 2003 – 4 грудня.

Надійшла до редакції 05.03.2004р.

МЕТРИЧНА ОЦІНКА СОМАТОТИПІВ ДІВЧАТОК 7-10 РОКІВ

Кротов Г.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотация. Розроблена метрична оцінка соматотипів дівчаток 7-10 років. Показовими серед них є м'язовий (41-54 %) і торакальний (28-45 %) типи. Присутність дигестивного типу стає статистично вагомою в 10 років. В усіх вікових групах є дівчатка невизначеного соматотипу (7-12 %).

Ключові слова : дівчатка, соматотип, оцінка, співвідношення.

Аннотация. Кротов Г. В. Количественная оценка соматотипов девочек 7-10 лет. Разработана количественная оценка компонентов тела девочек 7-10 лет. Наиболее представлены в этом возрасте мышечный (41-54%) и торакальный (28-45%) соматотипы. Количество девочек дигестивного соматотипа становится статистически значимым в 10 лет. В каждом возрасте (7-12%) девочек имеют неопределенный соматотип.

Ключевые слова: девочки, соматотип, оценка, соотношение.

Annotation. Krotov G.V. Quantitative estimation somatotip girls of 7-10 years. The

quantitative estimation of components of a body of girls of 7-10 years is developed. Are most submitted at this age muscular (41-54 %) and torakal (28-45%) somatotip. The quantity of girls digestiv somatotip becomes statistically significant in 10 years. At each age (7-12 %) girls have uncertain somatotip.
Key words: girls, somatotip, an estimation, a parity.

Постановка проблеми. Одним з напрямків удосконалення фізичного виховання в загальноосвітній школі стає розробка методики диференційованого підходу до дітей і підлітків, яка базується на знаннях не лише статево-вікових, а і індивідуальних можливостей однорідних за морфофункціональним розвитком груп [1, 2].

Серед методів розподілу учнів одного класу і статі на однорідні за морфофункціональним станом групи існує соматичний тип конституції тіла (соматотип), який рекомендується вченими в спеціальній літературі [3, 4].

Однак оцінка соматотипу дітей молодшого шкільного віку залишається скопичною (візуальною), а отже суб'єктивною. Це гальмує використання даного методу, наприклад при диференціації засобів і методів фізичного виховання.

Дане дослідження виконано згідно теми 3.1.2 “Розробка та удосконалення засобів і методів гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та лікування фізичними вправами” Зведеного плану науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соматотип є зовнішнім проявом конституції людини і може бути визначений за найменшою кількістю показників, що робить його досить перспективним для використання у практиці шкільного фізичного виховання [5].

Сучасні дані свідчать про можливість ранньої діагностики соматотипу [6, 7, 11, 12]. Доля успадкованих факторів у формуванні соматотипу людини становить 71-76% [8]. При оцінюванні соматотипу у близнюків монозиготних пар найбільша ймовірність однакового прояву соматотипу властива дигестивному (100% збігу) і м'язовому (89%) типам [8]. Після 10 років виразна соматотипологічна належність вже не викликає сумнівів [8, 10].

Діагностику соматотипу серед школярів, на думку більшості фахівців, доцільно здійснювати за схемою В. Г. Штефко і А. Д. Островського в модифікації С. С. Дарської [8]. Разом з тим, остання передбачає соматоскопічне визначення (в балах) рівня вираженості компонентів тіла (жирового, кісткового, м'язового).

Завданням даного дослідження була розробка соматометрич-

ного (кількісного) варіанту оцінки соматотипу школярів 7-10 років і визначення їх соматотипологічного стану в цей період.

Результати дослідження. В дослідженні брали участь 426 дівчаток, в тому числі 94 - семирічних, 128 - восьмирічних, 126 - дев'ятирічних і 78 -десятирічних.

Програма обстеження включала заміри кісткового (ширину зап'ястку і кісточки), м'язового (обхват плеча, передпліччя, стегна і гомілки) та жирового (товщину жирової складки під лопаткою, на плечі, животі та стегні) соматичних компонентів. В усіх випадках бралась до уваги середньоарифметична величина.

Заміри здійснювались за допомогою каліпера, сантиметрової стрічки і штангенциркуля. При оцінці розвитку м'язового компоненту враховувались динамометричні показники (сила м'язів розгиначів тулуба, згиначів плеча і кісті).

Для переводу бальної оцінки соматичних компонентів (табл.1) у відповідні метричні межі був використаний статистичний розподіл за середньквадратичним відхиленням (для м'язового і кісткового компонентів) і метод перцентилів (для жирового компоненту).

Таблиця 1.

Соматоскопічна оцінка соматотипу (за С. С. Дарською, 1975)

Соматичний компонент	Соматотип			
	А	Т	М	Д
	Бал			
М'язовий	1,0	1,5 – 2,0	3,0	2,5
Кістковий	1,0	1,5	2,0 – 2,5	3,0
Жировий	1,0	1,5	2,0	2,5 – 3,0

Умовні позначення: А - астеноїдний соматотип,
Т - торакальний соматотип,
М - м'язовий соматотип,
Д - дигестивний соматотип.

Підставою для вибору першого чи другого методів була відповідність вибірових даних закону Гауса [9]. Розподіл м'язового і кісткового компонента відповідав нормальному закону, а жирового - ні.

За схемою С. С. Дарської (табл. 1) рівень виразності соматичних компонентів визначається за 3-бальною системою, яка містить як цілі числа (1, 2, 3), так і дробові (1,5; 2,5). Тому метричні межі м'язового і кісткового компонентів розраховувались таким чином: показники, числові значення яких знаходились в межах від $X-0,67s$ до $X+0,67s$ відповідали 2,0 балам; від $X+0,68s$ до $X+1,5s - 2,5$ балам; $X+1,6s$ та більше –

3,0 балам; балам 1,0 і 1,5 відповідали показники нижчі за X-1,6s та від X-0,68s до X-1,5s.

Для оцінювання жирового компоненту використовувався непараметричний метод перцентилів, відповідно до якого значення товщини жирових складок розбивались на групи. Середнє значення, яке об'єднувало 50% варіацій, оцінювалось 2 балами. Рівень виразності даного компоненту, який був на 15% нижчий або вищий за середній оцінювався, відповідно, у 1,5 і 2,5 бали. Найнижчі та найвищі показники, які становили 10% крайніх варіантів вибірки, оцінювались, відповідно, в 1,0 і 3,0 бали.

В залежності від того як соматичні компоненти тілобудови відповідали тому або іншому балу і оцінювався соматотипологічний стан дівчаток молодшого шкільного віку. Якщо бали двох компонентів з трьох взятих нами для обрахування відповідали одному соматотипу, то при оцінці стану йому надавалась перевага. Якщо ж бали всіх трьох компонентів відповідали різним соматотипам, то такий стан являвся невизначеним.

Розроблений нами варіант метричної оцінки соматотипу дівчаток 7–10 років наведений в таблиці 2.

Аналіз соматотипологічного стану дівчаток 7–10 років (табл. 3) свідчить, що найбільш показовими серед них є м'язовий (41–54%) і торакальний (28– 45%). 7–12% дівчаток у всіх вікових групах мають ще невизначений соматотип, присутність же дигестивного типу тільки в 10 років стає статистично вагомою.

Таблиця 2

Соматометрична оцінка соматотипу дівчаток 7 – 10 років.

Вік	Соматичний компонент	Соматотип			
		А	Т	М	Д
7 років	м'язовий	20,8 і менше	20,9-24,3	25,7 і більше	24,4-25,6
	жировий	0,8 і менше	0,9-1,0	1,1-2,0	2,1 і більше
	кістковий	13,6 і менше	13,7-14,5	14,7-16,8	16,9 і більше
8 років	м'язовий	17,6 і менше	17,7-24,6	27,2 і більше	24,7-27,1
	жировий	0,6 і менше	0,7-0,9	1,0-1,9	2,0 і більше
	кістковий	13,5 і менше	13,6-14,5	14,6-16,6	16,7 і більше
9 років	м'язовий	20,0 і менше	20,1-25,4	27,5 і більше	25,5-27,4
	жировий	0,8 і менше	0,9-1,0	1,1-1,8	1,9 і більше
	кістковий	12,8 і менше	12,9-14,1	14,2-17,3	17,4 і більше
10 років	м'язовий	22,1 і менше	22,2-27,7	29,9 і більше	27,8-29,8
	жировий	1,0 і менше	1,1-1,2	1,3-2,2	2,3 і більше
	кістковий	14,5 і менше	14,6-15,4	15,5-17,6	17,7 і більше

Як свідчать дані табл. 3, в період з 7 до 10 років має місце поступове зменшення кількості дівчаток торакального соматотипу (з 45% у 7 років до 28% в 10 років) і одночасне, поступове збільшення кількості

школярюк м'язевого типу (з 41% до 54%).

Таблиця 3.

Соматотипологічний стан дівчаток 7 – 10 років.

Соматотипи	Вік							
	7		8		9		10	
	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть
М	41	38	47	60	45	57	54	42
Т	45	42	37	47	40	50	28	22
Д	4	4	2	2	3	4	8	6
А	3	3	2	3	0	0	0	0
Н/В	7	7	12	16	12	15	10	8
Всього	100	94	100	128	100	126	100	78

Наявність дівчаток астеноїдного соматотипу становить лише 2% (вибірка статистично несуттєва).

Висновок.

1. Розроблений соматометричний варіант оцінки соматотипів дівчаток 7 – 10 років позбавлений суб'єктивізму, а отже є більш прийнятний в наукових дослідженнях. Показними соматотипами у дівчаток 7–10 років є м'язовий і торакальний, 7–12% - дівчатка невизначеного типу і тільки в 10 років присутність дівчаток дигестивного соматотипу (8%) набуває статистичної вагомості.

Подальший напрямок наших досліджень буде спрямований на вивчення особливостей прояву фізичних можливостей дівчаток різних соматотипологічних груп.

Література:

1. Абросимова Л. И., Карасик В. Е., Киселев В. Ф. Возрастные изменения гемодинамики при физической нагрузке субмаксимальной мощности у школьников // Новые исследования по возрастной физиологии, 1983. - №2 (21).-С. 3-7.
2. Акинщикова Р. И. Соматическая и психофизическая организация человека. -Л.: ЛГУ, 1977.-160 с.
3. Алонцев В. В., Корнилович В. С. Использование индивидуальной формы занятий в процессе физического воспитания // Оптимизация физического воспитания студентов в вузе. - Минск, 1991. - С.7-8.
4. Атлер М. Дж. Наука о гибкости. -К.: Олимпийская литература, 2001.-423с.
5. Андреевко Л. И. Проявление и совершенствование двигательных качеств у девочек-подростков разных типов телосложения: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00-04. -М., 1978. - 22 с.
6. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років: Автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. - К., 2002.-20 с.
7. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. - М.: Наука, 1980.- 197 с.
8. Дарская С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков //Оценка типов конституции у детей и подростков. - М., 1975. -С. 45-54.

9. Иванов В.С. Основы математической статистики. – М.:ФиС,1990.-173с.
10. Миклашевская Н.Н., Соловьева В.С., Година Е.З. Ростовые процессы у детей и подростков. - М.: МГУ, 1988. - 184 с.
11. Панасюк Т.В. Телосложение и процессы роста детей дошкольного возраста при различных двигательных режимах: Автореф. дис. ...канд. биол. наук. -М., 1984. - 18с
12. Хазанова А.Б. Влияние конституциональной принадлежности на рост и развитие грудных детей // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков. - М., 1977. - Т.2. - С.245-246.

Надійшла до редакції 04.03.2004р.

РОЛЬ ДИДАКТИЧНОЇ ГРИ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Куліш І.М.

Черкаський Національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Дидактична гра - ефективний метод навчання іноземній мові студентів факультету фізичного виховання, який стимулює розвиток пізнавального інтересу студентів, впливає на формування рівня мовної компетентності, розвиток їх особистісних характеристик та міжособистісних стосунків.

Ключові слова: навчальний процес, пізнавальний інтерес, мовна компетентність. Аннотация. Кулиш И.М. Роль дидактической игры в процессе изучения иностранного языка студентами факультета физического воспитания. Дидактическая игра - эффективный метод обучения иностранному языку студентов факультета физического воспитания, который стимулирует развитие познавательного интереса студентов, влияет на формирование уровня языковой компетентности, развитие их личностных характеристик и межличностных отношений.

Ключевые слова: учебный процесс, познавательный интерес, языковая компетентность.

Annotation. Kulish I.M. Didactic Game Role in the Teaching Process of a Foreign Language with the Students of Physical Training Faculty. Didactic Game is an effective method in the teaching process of a foreign language with the students of Physical Training Faculty, that stimulates the development of students' cognitive interest, influences the formation of language competence level, the development of their personal characteristics and interpersonal relations.

Key words: teaching process, cognitive interest, language competence.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний рівень вимог щодо підготовки фахівців різних спеціальностей передбачає вдосконалення навчального процесу вищого закладу освіти. Однією з умов ефективності навчального процесу є підбір методів навчання. Використання різноманітних методів та засобів у навчальному процесі впливає як на процес навчання, так і на його результат. Однією з загальних умов, які визначають вибір метода навчання, є

зміст та методи певної науки взагалі та навчальної дисципліни, теми, зокрема.

Ми підтримуємо думку тих дослідників, які виступають за використання дидактичних ігор у вищому навчальному закладі освіти. Ми переконані, що використання дидактичних ігор у підготовці фахівців різних спеціальностей сприяє формуванню інтересу до навчання, підвищенню ефективності цього процесу, підготовці студентів до використання теоретичних знань у практичних ситуаціях (особливо, ділові ігри), зміні негативних стереотипів щодо навчання, впливає не тільки на навчально-пізнавальну діяльність, але й на особистість студентів. Цей неповний список ролей дидактичної гри свідчить на користь застосування дидактичних ігор у вищих навчальних закладах освіти. Але це питання потребує детального дослідження та уваги з боку педагогів та розробки технології дидактичної гри.

Застосування методу дидактичної гри дозволяє істотно підвищити рівень підготовки фахівців у вищому закладі освіти. Психолого-педагогічні особливості та навчальні можливості дидактичної гри, позитивне ставлення до них студентів, зумовлюють необхідність включити ігри у поєднанні з іншими методами у навчальний процес у вищому закладі освіти.

Зміст дидактичних ігор повинен відповідати змісту навчальної дисципліни “Іноземна мова”, відповідати вимогам підготовки фахівців, враховувати потреби та інтереси студентів. Дослідження в галузі використання гри при навчанні іноземній мові дозволяють зробити висновок про їх позитивний вплив на результат навчання. Використання дидактичної гри при навчанні англійській мові майбутніх фахівців фізичного виховання вважаємо перспективним, оскільки опанування ними багатьма спеціальними навчальними дисциплінами відбувається у спортивних іграх, вони усвідомлюють важливість перемоги у грі, яка навчає. Крім того, експериментальні дані свідчать про позитивне ставлення студентів до використання дидактичної гри на навчальних заняттях.

Актуальність обраної теми зумовлюється потребами, вимогами суспільства до сучасного рівня володіння іноземною мовою, великим значенням гри у навчанні, її ефективністю, з одного боку, та недостатнім рівнем дослідження проблеми її застосування, з іншого.

Незважаючи на розробку окремих аспектів проблеми дидактичної гри, існуючі дослідження не вичерпують цілісного її розв’язання. Більшість праць з проблеми дидактичної гри виконано на матеріалі молодшої та середньої ланки загальноосвітньої школи (С.Н.Карпова,

М.Ф.Стронін, Т.П.Павлова, Ю.А.Калинецька, Т.П.Устенкова, О.Я.Савченко, І.І.Осадчук та інші автори). Дослідження проблеми застосування дидактичної гри у вищому навчальному закладі стосуються у більшості ділових (І.Макаренко, М.Д.Касьяненко, М.М.Крюков, Я.С.Гінзбург, Н.М.Коряк, А.А.Вербицький та інші) або рольових ігор (Т.І.Олійник, Л.Ф.Грицюк, В.О.Нотман, С.Н.Карпова, Л.Г.Петрушина та інші). Теоретичні аспекти проблеми дидактичної гри досліджували А.Й.Капська, І.М.Носаченко, В.Г.Семенов, П.І.Підкасистий, Н.К.Ахметов, Ж.С.Хайдаров, Л.Терлецька, А.О.Деркач, С.Ф.Щербак, А.А.Тюков, Є.М.Смірнов, І.М.Носаченко, П.Щербань та інші.

Підкреслюючи велике значення навчальних дидактичних ігор, дослідники, педагоги по-різному визначають їх сутність та місце в навчальному процесі. Варто наголосити на відсутності єдності щодо використання самого терміна, визначення місця гри у дидактиці, а також її структури.

Робота виконана відповідно до плану НДР Черкаського Національного університету імені Богдана Хмельницького.

Формулювання цілей роботи. Проведені теоретичні та експериментальні дослідження проблеми використання гри взагалі, навчально-педагогічної, дидактичної гри у навчальному процесі свідчать про її велике значення для розвитку особистості та значну роль у її навчанні. При цьому необхідно визнати, що використання дидактичної гри при навчанні студентів факультету фізичного виховання англійської мови залишається проблемою, що потребує подальшого більш глибокого дослідження.

Виклад основного матеріалу. Теоретичне обґрунтування сутності дидактичної гри та її значення у навчально-виховному процесі надало змогу розробити систему дидактичних ігор для використання у педагогічному процесі університету на заняттях з іноземної мови на факультеті фізичного виховання.

Практичне значення даної системи полягає у тому, що її використання дає можливість: покращити ставлення студентів до навчання та до навчальної дисципліни “Іноземна мова”; підвищити рівень мовної компетентності студентів; сприяти розвитку ряду особистісних характеристик, зокрема, рівня пам’яті та уваги; покращити самопочуття, активність та настрої студентів протягом навчального заняття та активізувати їх пізнавальну діяльність у навчальному процесі; стабілізувати стан нервової системи та рівень тривожності студентів; позитивно вплинути на міжособистісні стосунки, зокрема, підвищити рівень групової згуртованості студентів.

На наш погляд, доцільність використання дидактичної гри поряд з іншими методами навчання залежать від багатьох факторів, перш за все від тих, які визначають підхід до вибору будь-якого методу у процесі навчання (творчість педагога, з одного боку, та відповідність вимогам принципу системності, з іншого).

Місце використання дидактичної гри у навчальному процесі при вивченні кожної теми залежить від: дидактичної мети навчального заняття; мети дидактичної гри (ігри, спрямовані на повторення раніше вивченого матеріалу та на засвоєння нового матеріалу застосовуються на початковому етапі; ігри, спрямовані на закріплення засвоєного матеріалу та на формування умінь практичного застосування знань, використовуються на подальших етапах вивчення кожної теми); від виду діяльності учасників (репродуктивні ігри використовуються на початковому етапі, частково-пошукові та творчі – на подальших етапах вивчення теми); від способу керівництва (керовані ігри доцільніше використовувати на початковому етапі, частково-керовані та самостійні – на подальших етапах вивчення теми).

Характер теми, яка вивчається, визначає використання того чи іншого виду гри в залежності від: способу організації (ситуативна, рольова чи ділова); кількості учасників (індивідуальна, парна чи групова); мовленнєвої діяльності (монологічна, діалогічна чи групове обговорення); часу підготовки учасників (ігри попередньої підготовки; ігри, які обдумуються під час заняття; ігри-імпровізації чи ігри-експромти); способу проведення (комунікативні, предметні, аудіотехнічні чи комп'ютерні).

Використання дидактичних ігор робить процес навчання цікавим, створює бадьорий творчий настрій, полегшує засвоєння навчального матеріалу. Різноманітні ігрові дії, за допомогою яких розв'язується те чи інше розумове завдання, підтримують і посилюють інтерес до навчального предмета.

Головна мета дидактичних ігор – виробити у студентів уміння поєднувати теоретичні знання щодо аспектів іноземної мови з практикою, тобто використання отриманих знань з фонетичного, лексичного, граматичного складу мови у спілкуванні, читанні, аудіюванні, письмі іноземною мовою.

Оволодіння мовою потребує вирішення ряду навчальних завдань, пов'язаних з вивченням різних аспектів мови (фонетики, лексики, граматики, стилістики) та освоєння на їх основі видів мовленнєвої діяльності (читанням, аудіюванням, мовленням, письмом).

Враховуючи різний рівень підготовки студентів з іноземної мови

та досить низький рівень мовної компетентності у більшості студентів, доцільно було почати з увідного корективного курсу, в процесі якого актуалізувалися, відновлювалися або частіше набувалися елементарні знання, а також уміння та навички з іноземної мови.

На даному етапі переважали вправи та ігри імітаційного характеру. Це стосувалося і фонетичних, і лексичних, і граматичних ігор. Як правило, використовувалися групові ігри-імпровізації, керовані або частково-керовані, репродуктивні або тренувальні.

Поступово закладалися основи комунікативних умінь, зокрема використовувалися частково-пошукові ігри, які обдумуються під час заняття, з елементами творчості, ігри, які вимагали невербальної реакції на почуте або ж відповіді на запитання.

Слід відмітити, що особливе задоволення студенти одержували від ігор, які мали елементи змагання; наприклад, фонетичні ігри на швидкість запам'ятовування слів та приказок на правильність їх відтворення; лексичні ігри на згадування та відтворення більшої кількості слів чи словосполучень за певною темою; граматичні ігри-змагання на правильність вживання певних граматичних форм.

На наш погляд, необхідно було створити умови, щоб студенти отримали задоволення від можливості зламати певні стереотипи страху чи небажання щодо вивчення іноземної мови. Ті прислів'я, пісні, вислови, які запам'ятовувалися під час ігор, запам'ятовувалися краще, тому що цей процес базувався на позитивних емоціях, і студенти відтворювали їх у гуртожитку перед друзями, вдома перед рідними, переповнюючись гордістю за добути знання і, разом з тим, повторюючи лекційний матеріал.

На подальшому етапі використовувалося більше ігор, спрямованих на формування умінь практичного застосування знань, більше самостійних ігор за способом керівництва і творчих ігор.

Те, що в звичайній ситуації може бути нудним, тяжким і нецікавим, у грі стає легким і захоплюючим. Однак, навчання не зводиться тільки до ігор і забав. Народна педагогіка, наприклад, "культивує лише елементи гри в навчанні, а не замінює навчання грою" [6, 239].

Отже, дидактична гра має займати певне місце у навчальному процесі та суттєвим є не тільки її якісний бік, тобто, як і які ігри застосовувати, але й кількісний бік, тобто, скільки ігор використовувати у навчальному процесі. Запропонована нами система дидактичних ігор узгоджується з тематичним розподілом навчального матеріалу. Оскільки кожна тема триває декілька занять та охоплює фонетичний, лексичний та граматичний аспекти мови, доцільно застосовувати три або чотири

гри на одну тему, а саме, фонетичну, лексичну та граматичну ігри.

Теоретичне обґрунтування проблеми та її експериментальне вивчення надали можливості для таких **висновків**:

1. Дидактичні ігри сприяють підвищенню рівня мовної компетентності студентів.
2. Дидактична гра позитивно впливає на самостійність, активність та настрої студентів, оскільки дані показники покращуються в кінці заняття після застосування дидактичної гри.
3. Приріст показників запам'ятовування англійських слів свідчить про позитивний вплив дидактичних ігор на вивчення студентами англійської мови.
4. Дослідження доводить позитивний вплив дидактичних ігор на розвиток інтенсивності, стійкості та концентрації уваги.
5. Дослідження реактивної тривожності свідчить про те, що дидактичні ігри позитивно вплинули на стан студентів, оскільки кількість студентів з низьким рівнем тривожності зменшилася, а з помірним – зросла.
6. Виявлено вплив рівня тривожності на стан нервової системи, що зумовлює зміни у стані рухової сфери студентів.
7. Аналіз тестування стану рухової сфери нервової системи свідчить про позитивний вплив дидактичних ігор на стійкість рухової сфери та на її лабільність.
8. Діагностика емоційних зв'язків, тобто взаємних симпатій між членами групи, та вимірювання ступеню згуртованості групи доводить позитивний вплив дидактичних ігор на стосунки у групі.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на вивчення інших проблем вивчення іноземної мови студентами факультету фізичного виховання.

Література:

1. Євтух М.Б. За педагогічною технологією: / До питання про нові методичні підходи при проєктуванні навчальних занять у вищій школі / Вища освіта України. – 2001. - № 1. – С. 71-81.
2. Капська А.Й. Гра як активний метод навчання студентів майстерності слова // Рідна школа. - 1991. - № 10. - С. 71-73.
3. Куліш І.М. Дидактичні ігри з іноземних мов. – Черкаси. – 2001. – 76 с.
4. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Освіта. – 2001. - № 60-61. – С. 2-4.
5. Саюк В. Ігрові методи та їх дидактичне значення // Рідна школа. - 2001. - Квітень. - С. 18-20.
6. Стельмахович М.Г. Народна педагогіка. – Київ. – Рад.школа. – 1985. – 312 с.

Надійшла до редакції 11.03.2004р.

ПЕРСПЕКТИВИ ВИСТУПУ ВАЖКОАТЛЕТІВ УКРАЇНИ НА ІГРАХ XXVIII ОЛІМПІАДИ

Олешко В.Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У роботі аналізуються перспективи виступу важкоатлетів збірної команди України на Іграх XXVIII Олімпіади в Афінах. Визначено рівень конкуренції найсильніших важкоатлетів світу в окремих вагових категоріях та рейтинг українських спортсменів у десятках найсильніших.

Ключові слова: перспективи виступу, збірна команда України, вагова категорія, стать, рівень конкуренції, рейтинг спортсменів.

Аннотация. Олешко В.Г. Перспективы выступления тяжелоатлетов Украины на Играх XXVIII Олимпиады. В работе анализируются перспективы выступления тяжелоатлетов сборной команды Украины на Играх XXVIII Олимпиады в Афинах. Определен уровень конкуренции сильнейших тяжелоатлетов мира в отдельных весовых категориях и рейтинг украинских спортсменов в десятках сильнейших.

Ключевые слова: перспективы выступления, сборная команда Украины, весовая категория, пол, уровень конкуренции, рейтинг спортсменов.

Annotation. Oleshko. V. G. The perspectives of the Ukrainian weightlifters participation at the Olympic Games. In the article there are analyzed the perspectives of the national Ukrainian team participation at the Olympic Games, Athens. There is defined the competition level for best world weightlifters in separate weight categories and Ukrainian weightlifters rating at the TOP 10.

Key words: Perspective of participation, national Ukrainian team, weight categories, gender, competition level, athlete rating.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останній період на всіх міжнародних змаганнях продовжує зростати рівень спортивних досягнень важкоатлетів високої кваліфікації не дивлячись на зростання рівня конкуренції, посилення вимог до допінг-контролю та періодичну зміну вагових категорій. Аналіз літератури [1, 2, 4 та інші] свідчить про те, що рівень досягнень спортсменів та його утримання багато в чому залежать від перспективності того чи іншого спортсмена, вагової категорії, статі, стажу тренувань, а також тактики змагальної діяльності важкоатлетів (командної та особистої).

Деякі автори [3, 4, 5 та інші] вивчали перспективи виступів важкоатлетів високої кваліфікації на міжнародних змаганнях залежно від їх кваліфікації та вагових категорій. Але в більшій мірі вони стосувалися критеріїв перспективності кваліфікованих важкоатлетів однієї збірної команди, а також не було досліджено відмінностей у спортсменів різної статі. Разом із цим нами не виявлено досліджень щодо перспектив виступу важкоатлетів збірної команди України на Іграх XXVIII Олі-

мпіади в Афінах.

Отже, у вітчизняній та іноземній літературі не знайдено достатньо матеріалів із цього важливого для теорії і практики спорту вищих досягнень питання.

Тому **метою наших досліджень** є дослідження перспектив виступу важкоатлетів високої кваліфікації різної статі та груп вагових категорій на наступних Іграх Олімпіад.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Формулювання цілей статті.

Для дослідження перспектив виступу спортсменів високої кваліфікації різної статі на наступних Іграх нами вивчалася щільність досягнень на останньому чемпіонаті світу, кількість однакових результатів у десятках найсильніших в окремих вагових категоріях, кількість нульових оцінок та рейтинг українських спортсменів серед найсильніших важкоатлетів світу.

Методи досліджень: аналіз протоколів міжнародних змагань, відеозапис змагальної діяльності, аналіз документів планування та звітності, опитування, моделювання, прогнозування досягнень під час тренувальної та змагальної діяльності важкоатлетів різної статі та різних вагових категорій. Отримані дані опрацьовувалися методами математичної статистики.

Досліджено понад 500 досягнень спортсменів (297 чоловіків та 208 жінки), що були показані на останньому чемпіонаті світу 2003 році в м. Ванкувер (Канада), а також понад 200 досягнень українських спортсменів, показаних на чемпіонатах України у 2001 – 2004 рр.

На засадах вивчення науково-методичної літератури та за допомогою аналізу протоколів змагань, відеозаписів змагань, документів планування та обліку нами реєструвалися: рівень конкуренції на змаганнях (щільність результатів спортсменів, які входили до десятки найсильніших в окремій ваговій категорії; кількість однакових результатів у десятках найсильніших, кількість нульових оцінок), результати призерів чемпіонатів України в окремій ваговій категорії в олімпійському циклі 2001 – 2004 рр.

Результати досліджень. Нами визначено рівень конкуренції на ліцензійному чемпіонаті світу 2003 року в м. Ванкувері (Канада). Рівень конкуренції визначався нами за щільністю результатів (різниця між досягненнями 1 і 10 місць) та наявною однакових результатів у перших десяти спортсменів окремої вагової категорії (табл. 1).

Аналіз даних, представлених у табл. 1 свідчить про те, що най-

більша щільність досягнень на чемпіонаті світу 2003 року спостерігається у вагових категоріях 85 кг (різниця між 1 і 10 місяцями – 4,6%), 77 (відповідно 5,6%), 94 (6,8%), 105 (6,5%) і 69 кг (7,3%). Тобто, можна відзначити, що рівень конкуренції найвищий у групі середніх та важких вагових категорій.

Таблиця 1

Рівень конкуренції у важкоатлетів (у десятках найсильніших) на ліцензійному чемпіонаті світу 2003 року в м. Ванкувер (Канада)

Вагова категорія, кг	Щільність результатів (різниця між 1 і 10 місяцями), %	Наявність однакових результатів, %	Місця з однаковими результатами	Кількість нульових оцінок, %
Чоловіки				
56	10,4	40	3, 4; 5,6	11,4
62	12,4	60	2, 3; 5,6; 7,8	16,7
69	7,3	80	2,3; 5,6; 7,8,9,10	15,8
77	5,6	60	2,3; 5,6; 9,10	31,6
85	4,6	70	1,2; 3, 4; 8,9,10	5,6
94	6,8	40	2, 3; 5,6;	27,9
105	6,5	50	4,5; 9, 10, 11	27,8
+ 105	8,2	20	5,6;	20,0
Жінки				
48	16,3	50	5, 6; 7,8; 10,11,12	28,1
53	15,7	70	1,2; 5,6; 7,8,9	10,0
58	11,1	50	5,6,7,8; 10,11,12,13	12,5
63	14,1	60	4,5; 7,8; 9,10,11	7,7
69	15,7	20	7,8;	—
75	12,0	70	4, 5, 6; 7,8,9,10	—
+ 75	15,0	40	6, 7; 8, 9	10,0

У жінок спостерігається приблизно схожа ситуація. Найбільша щільність досягнень спостерігається у групі середніх та важких вагових категорій 58 кг (11,1%), 75 (12,0%), 63 (14,1%) і + 75 кг (15,0%).

Наявність однакових результатів у десятках найсильніших окремої вагової категорії також свідчить про рівень конкуренції на чемпіонаті світу. У чоловіків він коливається від 80,0% у ваговій категорії 69 кг, до 20,0% у ваговій категорії понад 105 кг. Можна побачити тотожність тенденцій з першим чинником. Тут також найбільша кількість однакових результатів спостерігається у групі середніх вагових категорій – 62 – 105 кг. У жінок аналогічна тенденція. У двох вагових категоріях – 53 і 75 кг по 70,0% однакових результатів. Це свідчить про те, що більшість спортсменок показали однакові результати зі своїми суперницями але

перемогли їх завдяки меншій масі тіла. Треба зазначити, що однакові результати були показано у всіх без винятку вагових категоріях як у чоловіків, так і у жінок.

Про рівень напруженої тактичної боротьби важкоатлетів свідчить показник кількості нульових оцінок на цих змаганнях. У чоловіків найбільші втрати виявлено у вагових категоріях 77 кг (31,6 % від загальної кількості спортсменів у ваговій категорії), 94 та 105 кг (відповідно 27,9 і 27,8 %). Найменші втрати понесли важкоатлети вагової категорії 85 кг (тільки 5,6 % нульових оцінок).

У жінок найбільша кількість нульових оцінок була отримана у вагових категоріях 48 і 58 кг (відповідно 28,1 і 12,5 %). Проте у двох вагових категоріях – 69 і 75 кг спортсменки виступили вдало і не отримали ні одної нульової оцінки.

Отже можна зазначити, що саме на цьому чемпіонаті світу спостерігається найвища кількість нульових оцінок: у чоловіків у середньому – 19,9 %, у жінок – 10,1 %. Для порівняння на чемпіонаті світу 2002 року у Варшаві нульових оцінок було менше: у чоловіків – 17,1 %, а у жінок – 9,6 %. У чоловіків у Ванкувері майже половина збірних команд (56,0 %) отримали нульові оцінки. Найбільші втрати серед спортсменів обох статей мали: Єгипет (5 випадків), Японія, Ірак, Туреччина, Казахстан та Чехія (по 4).

Щоб завершити аналіз рівня конкурентності на ліцензійному чемпіонаті світу 2003 року цікаво побачити кількість встановлених світових рекордів. Найбільшу кількість рекордів світу у ривку, поштовху та сумі двоборства встановили жінки – 12 (7 у ваговій категорії 69 кг, 3 відповідно у 75 кг і 2 у категорії понад 75 кг). Чоловіки не встановили ні одного світового рекорду.

Аналіз найвищих досягнень, що показано чоловіками та жінками допоможе здійснити порівняльний аналіз світових рекордів (табл. 2).

Таблиця 2

Співвідношення жіночих світових рекордів (%) до чоловічих (на 01.01.2004)

Вагова категорія, кг (чол. / жін.)	Рекорди у сумі двоборства, кг		Співвідношення результатів, %
	Чоловіки	Жінки	
56, 58	305,0	235,0	77,0
62, 63	325,0	242,5	74,6
69, 69	357,5	267,5	74,8
77, 75	377,5	272,5	72,1
94, + 75	412,5	300,0	72,7

Як показують дані табл. 2 рекордні результати чоловіків переважають аналогічні досягнення жінок у середньому на 23,0 – 28,0 %, тобто силові можливості жінок менші, ніж у чоловіків на цю величину. Цікаво спостерігати, що співвідношення між рекордними досягненнями поступово зменшується за рахунок зростання рекордних досягнень жінок. Так, наприклад, у 1998 році у ваговій категорії 54 кг співвідношення між рекордами становило 76,0 %, зараз 77,0 %, у ваговій категорії понад 83 кг було 63,0%, а зараз у категорії + 75 – 72,7 %.

Аналіз даних також показує, що співвідношення жіночих досягнень із зростанням вагових категорій зменшується з 77,0 (у ваговій категорії 58 кг) до 72,1 % (у ваговій категорії 75 кг), що пов'язано, на наш погляд, з відносно більшою силою представниць малих вагових категорій, стосовно великих вагових категорій. Отже найменше наближення світових рекордів спостерігається у „малих” вагових категоріях, а найбільше – у великих вагових категоріях.

Рівень конкурентоспроможності серед українських важкоатлетів можна побачити, якщо проаналізувати досягнення трьох кращих важкоатлетів України за 2001 – 2004 рр. (табл. 3 і 4).

Таблиця 3

Результати у сумі двоєборства у трьох кращих важкоатлетів України за 2001 – 2004 рр., (у відсотках до світового рекорду)

Рік	Вагова категорія, кг								У середньому
	56	62	69	77	85	94	105	+ 105	
2001	75	85	86	88	88	83	85	82	84,5 ± 0,6
2002	72	84	84	89	89	85	89	88	85,0 ± 2,2
2003	73	82	84	90	91	91	85	89	85,6 ± 2,2
2004	69	81	84	87	92	90	88	84	84,4 ± 0,9
M ± m	72,2 ± 1,5	83,0 ± 1,0	84,5 ± 0,5	88,5 ± 0,7	90,0 ± 1,0	87,2 ± 1,7	89,0 ± 0,5	85,7 ± 1,7	84,7 ± 0,5

Як свідчать досягнення кращих важкоатлетів України, найліпші перспективи на виступ на Іграх XXVIII Олімпіади в Афінах у чоловіків мають спортсмени вагових категорій 77 і понад 105 кг. Середні досягнення у відсотках до світових рекордів найвищі саме в цих вагових категоріях. У жінок спостерігається тотожна тенденція. Найвищі досягнення мають спортсменки вагових категорій 63, 69,75 і понад 75 кг.

Таблиця 4

Результати у сумі двоєборства у трьох крацях важкоатлеток України за 2001 – 2004 рр., (у відсотках до світового рекорду)

Рік	Вагова категорія, кг							У середньому
	48	53	58	63	69	75	+ 75	
2001	73	69	80	82	83	81	79	78,1 ± 1,6
2002	62	57	74	83	84	81	85	75,1 ± 3,1
2003	65	78	85	92	84	83	91	82,6 ± 4,3
2004	70	77	85	87	77	87	84	81,0 ± 2,4
$M \pm m$	67,5 ± 2,7	70,2 ± 2,7	81,0 ± 2,7	86,0 ± 2,5	82,0 ± 2,7	83,0 ± 1,5	84,8 ± 3,0	79,2 ± 0,7

Отже найкращі досягнення чоловіків коливаються в межах 86 – 90 % від світових рекордів, а у жінок відповідно – 82 – 86 %.

Рівень конкретності на міжнародній арені, а конкретно на Іграх XXVIII Олімпіади в Афінах дозволяє визначити рейтинг українських важкоатлетів серед найсильніших важкоатлетів світу (табл.5 і 6).

Таблиця 5

Рейтинг членів збірної команди України (чоловіки) порівняно з результатами найсильніших важкоатлетів світу за станом на 2003 рік

Місце	Вагова категорія, кг				
	77	85	94	105	+105
1	370,0	385,0	405,0	425,0*	472,5
2	367,5	385,0	400,0	422,5	450,0
3	365,0	382,5	400,0	420,0*	447,5
4	365,0	382,5	395,0	417,5	445,0
5	360,0	380,0	392,5	417,5	435,0
6	357,5	380,0	392,5	415,0	435,0*
7	355,0	377,5	390,0	412,5	430,0
8	350,0	377,5	390,0	412,5	427,5
9	350,0*	377,5	387,5	410,0	425,0
10	345,0	375,0	387,5	407,5	425,0
нижче 10		352,5*	375,0*		

Примітка: виділено досягнення важкоатлетів збірної команди України.

У чоловіків найвищі місця мають можливість посісти: Ігор Разорьонов та Денис Готфрід (105 кг), Олексій Колокольцев (понад 105 кг)

та Олександр Черпак (77 кг). У жінок відповідно: Наталя Скакун (63 кг), Ольга Коробка (понад 75 кг), Ванда Масловська (69 кг) та Надія Шаманська (75 кг).

Таблиця 6

Рейтинг членів збірної команди України (жінки) порівняно з результатами найсильніших важкоатлеток світу за станом на 2003 рік

М і с ц е	В а г о в а к а т е г о р і я , к г			
	6 3	6 9	7 5	+ 7 5
1	2 4 7 , 5 *	2 7 0 , 0	2 7 2 , 5	3 0 0 , 0
2	2 4 5 , 0	2 6 2 , 5	2 6 2 , 5	2 9 0 , 0
3	2 4 0 , 0	2 6 0 , 0	2 6 0 , 0	2 8 7 , 5
4	2 3 5 , 0	2 5 7 , 5	2 5 2 , 5	2 7 7 , 5 *
5	2 3 5 , 0	2 5 2 , 5 *	2 4 2 , 5	2 7 7 , 5
6	2 3 0 , 0	2 4 5 , 0	2 4 2 , 5	2 7 2 , 5
7	2 2 0 , 0	2 4 5 , 0	2 4 0 , 0 *	2 7 2 , 5
8	2 1 7 , 5	2 4 2 , 5	2 4 0 , 0	2 7 0 , 0
9	2 1 5 , 0	2 4 0 , 0	2 4 0 , 0	2 7 0 , 0
1 0	2 1 2 , 5	2 3 0 , 0	2 4 0 , 0	2 6 5 , 0

Примітка: виділено досягнення важкоатлетів збірної команди України.

Висновки.

1. Кількість учасників міжнародних змагань постійно зростає, а також розширюється склад країн, що виборюють олімпійські медалі, а це, в свою чергу, призводить до зростання рівня конкуренції між спортсменами у кожній ваговій категорії.

2. Визначена щільність та наявність однакових результатів на ліцензійному чемпіонаті світу в м. Ванкувері (Канада) у чоловіків і жінок окремої вагової категорії. Встановлено за допомогою методів моделювання та прогнозування, що найвищий рівень конкуренції на наступних Іграх може бути у групі середніх вагових категорій: у чоловіків – 69, 77, 85, 94 і 105 кг; у жінок – 58, 63, 69, 75 і понад 75 кг.

3. Саме у вищенаведених вагових категоріях спортсмени показали однакові з суперниками досягнення (від 40 до 80 % у чоловіків, від 29 до 70 % у жінок) і перемогли останній тільки завдяки меншій масі тіла.

4. Найвищі досягнення важкоатлетів України за 2001 – 2004 рр. були показані у чоловіків у вагових категоріях 77 – понад 105 кг, а у жінок відповідно – 63 – понад 75 кг. Спортсменів саме цих вагових категорій бажано відбирати до складу олімпійської збірної команди України.

5. Визначено рейтинг членів збірної команди України у десятках найсильніших важкоатлетів світу. У чоловіків найвищі місця на сьогодні посідають: Ігор Разорьонов та Денис Готфрід (105 кг), Олексій Колокольцев (понад 105 кг) та Олександр Черпак (77 кг), а у жінок відповідно – Наталя Скакун (63 кг), Ольга Коробка (понад 75 кг), Ванда Масловська (69 кг) та Надія Шаманська (75 кг).

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем виступу важкоатлетів України на Іграх XXVIII Олімпіади.

Література.

1. Олешко В. Г., Сахарук Я. Ми навколо світу, світ навколо нас // Українська важка атлетика. – 1997. – № 2. – С. 27 – 28.
2. Олешко В.Г., Пуцов А.И., Стеценко А.И. Особенности соревновательной деятельности сильнейших команд мира по тяжелой атлетике в олимпийском цикле 1993 – 1998 гг. // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – № 1. – С. 39 – 42.
3. Медведев А.С. Уровень спортивного мастерства сильнейших тяжелоатлетов мира на современном этапе и прогноз достижений до 2100 года. Монография. М.: Принт-Центр, 1996. – 240 с.
4. Полетаев П.А. Предварительная оценка перспективности тяжелоатлетов по результатам обследования соревновательной деятельности // Тяжелая атлетика: Ежегодник 1986. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 17 – 22.
5. Пуцов О.І. Система відбору важкоатлетів з урахуванням модельних характеристик: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих: /НУФВСУ, 24.00.01 – К., 2002. – 17 с.

Надійшла до редакції 01.03.2004р.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ В СИСТЕМАХ ОРГАНІЗМУ ЗА УМОВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Перевози́ков Ю.О.

Одеська національна юридична академія (м. Одеса)

Анотація. У роботі представлені результати дослідження багатопараметрового дослідження осіб, що виконують екстремальні фізичні навантаження. Усі параметри були об'єднані в чотири групи, що характеризували фізичний стан, біохімічний статус, імунний статус, психофізіологічний статус. Аналіз змін у стані перерахованих систем дозволив установити особливості функціональних змін у умовах екстремальних фізичних навантажень.

Ключові слова: багатопараметрове дослідження, екстремальні фізичні навантаження.

Аннотация. Перевози́ков Ю.А. Функциональные изменения в системах организма в условиях экстремальных физических нагрузок. В работе представлены результаты исследования многопараметрового исследования лиц, выполняющих экстремальные физические нагрузки. Все параметры были объединены в четыре группы, которые характеризовали физическое состояние, биохимический статус, иммунный статус, психофизиологический статус. Анализ изменений в состояниях перечисленных систем позволил установить особенности функциональных

изменений в условиях экстремальных физических нагрузок.

Ключевые слова: многопараметровое исследование, экстремальные физические нагрузки.

Annotation. Perevoshchikov J.A. Functional changes in systems of an organism in conditions of extreme physical loadings. In work are submitted results of research multiparameters researches of the persons who are carrying out extreme physical loadings. All parameters were unification in four groups which characterized a physical condition, the biochemical status, the immune status, the psychophysiological status. The analysis of changes in status^с the listed systems has allowed to establish features of functional changes in conditions of extreme physical loadings.

Key words: multiparameters research, extreme physical loadings.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з областей людської діяльності, що має значний вплив на організм є фізична активність. Вивченню особливостей реакцій організму людини при заняттях різними видами спорту присвячена велика кількість наукових публікацій. Однак, розуміння процесів адаптації організму до впливу фізичних навантажень можливо лише з позицій комплексного інтегрального підходу до оцінки реакцій людського організму, що має винятково важливе значення для фізіології і спортивної медицини. Зміни в різних системах організму при граничних фізичних навантаженнях неспецифічні і спостерігаються в умовах впливу інших екстремальних факторів середовища. Такі неспецифічні реакції фізіологічних систем досліджуються в космічній, авіаційній, морській і спортивній медицині [4, 5,10].

Численними дослідженнями встановлено, що за впливу помірних фізичних навантажень змінюється активність функціонування фізіологічних систем, що супроводжується розвитком короткочасної і довгострокової адаптації, а при тривалих і інтенсивних фізичних навантаженнях розвивається дезадаптація організму [4,6,10].

Вивчення впливу екстремальних фізичних навантажень на організм людини і пошук адекватних методів оптимізації інтенсивної професійної і спортивної діяльності повинні базуватися на сучасних уявленнях про функціональні системи, розуміння детермінантних відносин у інтегративній діяльності центральної нервової системи механізмів, порушень регуляції функціонування організму й індивідуально-пристосувальних реакцій [6].

Отримана таким чином інформація дозволяє з достатньо високою ймовірністю прогнозувати величину, тривалість та особливості зрушень у фізіологічних системах організму, встановити їх характер, з'ясувати умови, які лімітують працездатність.

Робота виконана відповідно до плану НДР Одеської національ-

ної юридичної академії.

Мета дослідження. Встановити характер та особливості функціональних змін систем організму за умов екстремальних фізичних навантажень в залежності від тривалості та інтенсивності їх дії.

Матеріали та методи досліджень. Дослідження проведені на 245 особах чоловічої статі у віці від 20 до 57 років, спортивна кваліфікація яких була від першого розряду до майстрів спорту міжнародного класу та заслуженого майстра спорту. Контрольну групу склали 127 практично здорових чоловіків, які не займаються спортом.

Дослідження проводились в умовах тренувальних занять та змагань, у стані відносного спокою (до навантаження), у процесі виконання бігового навантаження з контролем через 1, 3, 6, 9, 12 діб змагань, відразу після пробігу, а також через добу, три та більше.

Під час дослідження показників крові встановлювалися кількість лейкоцитів, лейкоцитарна формула та моноцитограма.

Оцінка метаболічних зрушень включала такі показники: рівень загального білка, альбумінів, глобулінів та їх фракцій; показники ліпопротеїдного обміну, загального фібриногену, згортання по тромботесту, активного часу рекальцифікації; активності амінотрансфераз (АЛТ та АСТ), амілази, рівня молекул середньої маси, сечовини, С-реактивного білка, серомукоїдів, концентрації іонів натрію та калію.

Гематологічні та біохімічні дослідження проводилися за загальноприйнятими клініко-лабораторними методами з використанням наборів виробництва фірми “Лахема”, Чехія.

Для оцінки імунного статусу використано комплекс імунологічних тестів, які були представлені у вигляді імунограми [8, 9]. Стан імунітетів та оцінку резервних адаптаційних можливостей у динаміці екстремальних фізичних навантажень визначали експрес-методом моноцитограма [3]. Ускладнення, пов'язані з екзогенною інтоксикацією, прогнозувалися скринінговим методом визначення рівня молекул середньої маси [3]. Диференціацію рівня гомеостатичних зрушень сироватки крові у спортсменів під час багатодобового пробігу проводили за допомогою методу ЛКС [7,11].

При проведенні психофізіологічних досліджень використовували тест вибору кольору Люшера, який дозволяє оцінити психовегетативний тонус, відхилення від аутогенної норми, емоціональний стрес, психічну втому, психічне напруження, рівень тривожності, працездатності, вольової регуляції, несприятливої компенсації та конфлікту. Лабільність зорового аналізатора встановлювалась за допомогою методу критичної частоти злиття світлових миготінь (КЧСМ), електрошкір-

на провідність вимірялася приладом “БІОН-1”, записаною по шкалі від 10 до 160 мкА без використання зовнішнього джерела струму.

Сукупності визначених параметрів були об’єднані в чотири групи, які характеризували: фізичний стан організму, біохімічний статус, імунний статус, психофізіологічний статус.

Статистична обробка отриманих даних та багатофакторний аналіз проводились на ПЕОМ за допомогою прикладних програм ”Statgraphics”, “Microsoft Graph 5.0”.

Результати дослідження та їх обговорення

Фізичний статус організму. З 20 параметрів, які характеризували фізичний стан організму, варіабельними у процесі фізичного навантаження виявилися тільки ті з них, у розрахункові індекси значень яких входив показник серцевих скорочень.

З морфофункціональних показників найбільш суттєвими були зміни ваги тіла та зросту спортсменів, які брали участь у багатодобових пробігах. На наш погляд, зменшення зросту спортсменів є важливим фактором, який дозволяє охарактеризувати стан опорно-рухового апарату в умовах виконання тривалого циклічного навантаження, так як свідчить про погіршення амортизаційної функції хребта, що призводить до появи втоми, а в умовах наявності дистрофічно-дегенеративних змін хребта до больового синдрому, який значно лімітує фізичну працездатність.

Так, інтенсивні фізичні навантаження супроводжувались найбільш суттєво варіацією ЧСС, а фактор збільшення довжини дистанції знижував ступінь варіабельності. Про направленість даної кореляції свідчить те, що вона була виявлена у всіх без винятку групах порівняння: показники ЧСС у марафонців вищі, ніж у бігунів на 100 км, а мінімальна ЧСС виявлялась у бігунів, які брали участь у багатодобових пробігах.

Біохімічний статус. У біохімічному статусі досліджуваних були відмічені загальні закономірності та деяка диференційна специфічність у бігунів- багатодобовиків. До таких загальних закономірностей відносяться зміни в активності трансаміназ та амілази, а також помірна гіперкаліємія. З факторів, які відносяться до функціональних змін при тривалому бігу, відмічаються в різному ступені виражені порушення дезінтоксикаційних функцій - коливання показників білірубину та сечовини.

При шестидобовому пробігу біохімічні параметри протягом третьої доби, змінюються у бік помірного зменшення загального білка сироватки крові (до навантаження $70,1 \pm 1,74$ (г/л), після 3-доби $64,0 \pm 1,78$

(г/л), $R < 0,05$), зниження концентрації загального холестерину (до $5,2 \pm 0,30$ (мМоль/л), після 3-добы $4,1 \pm 0,20$ (мМоль/л), $R < 0,01$), без зміни вмісту α -холестерину, показників білірубину (до $10,8 \pm 0,45$ (мкМоль/л), після 3-добы $8,3 \pm 0,57$ (мкМоль/л), $R < 0,01$). Всі названі показники змінюються в напрямку незначних зрушень метаболізму у бік катаболічних процесів. Незначні катаболічні процеси проходять на фоні ймовірного збільшення трансаміювання (до- АСТ $0,4 \pm 0,02$ (мМоль/л), після 3-добы $2,0 \pm 0,34$ (мМоль/л), $R < 0,001$; АЛТ $0,6 \pm 0,09$ (мМоль/л), після – $2,0 \pm 0,35$ (мМоль/л), $R < 0,001$), рівня іонів калію (до – $3,9 \pm 0,12$ (мМоль/л), після – $4,7 \pm 0,01$ (мМоль/л), $R < 0,001$) та натрію (до – $133,8 \pm 1,20$ (мМоль/л), після – $139,0 \pm 1,70$, (мМоль/л), $R < 0,05$).

Характеристика біохімічного статусу на 6-добу демонструє таку ситуацію: спостерігається зменшення загального білка (до навантаження $70,1 \pm 1,74$ (г/л), після 6-добы $62,6 \pm 2,33$, (г/л), $R < 0,05$), зниження концентрації загального холестерину (до – $5,2 \pm 0,30$ (мМоль/л), після – $3,8 \pm 0,22$, (мМоль/л), $R < 0,01$), зменшення рівня іонів калію (до – $3,9 \pm 0,12$ (мМоль/л), після- $2,4 \pm 0,13$ Моль/л, $R < 0,05$) та натрію (до- $133,8 \pm 1,2$ (мМоль/л), після – $130,0 \pm 0,92$, (мМоль/л), $R < 0,05$). Помітно зростають показники загального фібриногену (до – $2900,0 \pm 0,18$ (мг/л), після – $4200,0 \pm 0,20$, (мг/л), $R < 0,01$) та активність АСТ (до – $0,4 \pm 0,02$ (мМоль/л), після – $1,9 \pm 0,36$, (мМоль/л), $R < 0,01$); АЛТ (до – $0,6 \pm 0,09$ (мМоль/л), після – $2,3 \pm 0,42$, (мМоль/л), $R < 0,001$).

Характеристика біохімічного статусу відображає динаміку метаболічних зрушень протягом 6-добового пробігу. Найбільш виражені відмінності від донавантажного періоду відмічаються на 3-ю добу. В подальшому біохімічні показники помірно змінюються відносно 3-ї доби.

Імунний статус. При вивченні змін імунного статусу найбільша варіабільність ряду імунокомпетентних клітин виявилась з боку клітинної ланки імунітету. У системі гуморального імунітету не виявилось яких небудь ймовірних зрушень.

Імунні зрушення при тривалому напруженому фізичному навантаженні виражалися у тому, що у бігунів-багатодобовиків спостерігались зміни в активності фагоцитів, Т-хелперних та Т-супресорних фракцій.

Отримані дані вказують на те, що різні функціональні системи організму володіють різним ступенем ригідності до фізичних навантажень: одні у залежності від інтенсивності, інші – від тривалості фізичної дії.

Психофізіологічний статус. Щоб зрозуміти більш глибокі особливості психофізіологічних змін в зареєстрованих показниках, ми

використали кореляційний аналіз плеяд до та після виконання фізичного навантаження.

До початку активної рухової діяльності (пробіг 100 км) найбільші зв'язки мають показники ЖЄЛ, проби Генчі та життєвий індекс. Інші зв'язки хоча і виражені, але менш суттєві.

Після виконаного пробігу 100 км, найбільші зв'язки отримав показник проби Генчі, який відображає регуляційні можливості дихальної системи, тобто ми можемо стверджувати, що інтенсивне фізичне навантаження підвищує регуляторну функцію системи дихання.

Психофізіологічні особливості організму в динаміці 6-добового пробігу виражалися у тому, що якщо в перші 3 дні пробігу екстремальність фізичного навантаження створювалась за рахунок необхідності пробігати не менше 110 км за добу (якщо менше, то вибуваєш із змагань), то в наступні дні – умовою пробігу було найбільш можлива кількість кілометрів.

Аналізуючи середньогрупові значення показників, нами було виявлено, що найбільші зрушення відносно вихідного рівня значень сталися через 3 доби в характеристиці вольової регуляції, а також емоційного напруження.

Після закінчення 6-добового пробігу психофізіологічні показники, які відображають різноманітні сторони стану досліджуваних, в окремих випадках отримали подальший розвиток. Більшість змін мали зворотну залежність. Виявлені зниження відносно вихідних даних та кінцевих показників електрошкірної провідності, відхилення від аутогенної норми, психічної втоми.

Узагальнюючи результати виконаного дослідження при інтенсивному (пробіг на 100 км) та тривалому, інтенсивно-регламентованому фізичному навантаженні (пробіг тривалістю 3-6 діб), можна виявити ряд подібних тенденцій та змін, які принципово відрізняються за психофізіологічними особливостями стану досліджуваних груп.

При інтенсивному пробігу 100 км, визначальними є значення характеристик системи дихання та емоційної стійкості. При цьому лабільність нервових процесів менш значуща, оскільки вона тільки починає формуватися під впливом фізичного навантаження.

Тривала 6-дובה м'язова діяльність та підготовка до неї призводять до утворення компенсаторних механізмів на рівні лабільності нервових процесів, де втомлення виступає індикатором регуляції стану.

Встановлено, що паспортний вік спортсменів не завжди впливає на досягнення спортивних результатів на рівні особистих, національних і світових рекордів при багатодобових пробігах.

Моноцитограма. Зосередивши свою увагу на клітинній ланці імунітету, ми прийшли до висновку, що інформативними є такі методичні підходи, які на морфометричному рівні вирішують питання, пов'язані з тонкою диференціацією. До таких методів відноситься морфометрична побудова моноцитограми [3]. Треба відзначити, що практичне використання даної методики було реалізовано нами у спортивній фізіології вперше.

Під час морфометрії моноцити диференціюють на чотири субфракції (промоноцити, власне моноцити, поліморфмоноцити та полінуклеари). Нами були спостережені статистично достовірні трансформації переважно з фракції власне моноцитів у фракцію поліморфмоноцитів. Звичайно, прогностично найбільш небезпечні глибокі трансформації в бік промоноцитів, а ще більш – у бік полінуклеарів. Такі трансформації спостерігаються тільки при тяжких патологічних станах.

Рівень молекул середньої маси. Скринінговий метод РМСМ характеризує рівень інтоксикації в плані визначення ступеня глибини паталогічних процесів.

На рівні сучасних уявлень про молекули середньої маси, прогностично адекватно інтерпретується тільки рівень збільшення показника. Ступінь збільшення пропорційний рівню порушень дезінтоксикації організму. Було виявлено, що статистично вірогідне підвищення РМСМ у всіх випадках корелює з інтенсивністю та тривалістю фізичних навантажень.

Лазерна кореляційна спектроскопія. Особливе місце на даному етапі роботи по апробації нових методів, які об'єктивізують лікарсько-педагогічний контроль, належить методу ЛКС сироватки крові. Метод визначає співвідношення різних молекулярних та надмолекулярних субфракцій сироватки крові в широкому діапазоні молекулярних розмірів від 0,1 до 10000 нм. У ділянку такого широкого діапазону потрапляють всі біологічно активні макромолекули: від альбумінів та глобулярних білків, ліпопротеїдів, дезоксирибонуклеопротеїнових часток до диференційованих за розмірами імунних комплексів.

За допомогою «Семіотичного класифікатора» можна не тільки полегшити аналіз гістограм світлорозсіювання часток різних біологічних рідин, але й визначити напрямок адаптаційних зсувів в організмі. Весь діапазон спектру, за розмірами світлорозсіюваних часток, ділиться на 5 дискретних зон: I зона- 0-10 нм; II зона- 11-30 нм; III зона- 31-70 нм; IV зона- 71-150 нм; V зона- 150 нм та вище.

Згідно апріорної інформації, отриманої на різних моделях патології, в першу зону попадають низькомолекулярні мономірні альбулярні

білки та гліколіпідні вільні комплекси; в другу зону попадають глобулярні білки та низькомолекулярні ліпопротеїнові комплекси; в третю зону попадають більш високомолекулярні ліпопротеїнові комплекси, РНП, ДНП- частки, самі низькомолекулярні імунні комплекси; в четверту зону попадають, в переважній більшості конститутивні імунні комплекси середнього розміру; п'ята зона заповнюється в тому випадку, коли в організмі стимулюється імунітет з утворенням високомолекулярних комплексів.

Багатопараметрова система аналізу гомеостатичних зрушень дозволила диференціювати стан спортсменів в динаміці виконання циклічного навантаження з високим ступенем статистичних розходжень.

Таким чином, в результаті досліджень, підведені підсумки особливостей функціональних змін в організмі людини за умов екстремальних фізичних навантажень, доведена ефективність комплексного застосування традиційних клініко-лабораторних методів аналізу з новими нетрадиційними експресними методами дослідження, які до цього часу не використовувались у спортивній медицині: показники рівня молекул середньої маси в сироватці крові, які характеризують дезінтоксикаційну функцію організму; лазерна кореляційна спектроскопія, яка характеризує макромолекулярний субфракційний склад сироватки крові, показники клітинного складу крові, які дозволяють встановлювати обсяг виконаної роботи, а також метод визначення моноцитограми, який відображає резервні адаптаційні можливості організму.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем функціональних змін в системах організму за умов екстремальних фізичних навантажень.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция в биоэнергетике и здоровье человека. Санкт-Петербург.: МГП. «Метрополис»: - 1992. – 123с.
2. Габриэлян Н.И. Скрининговый метод определения средних молекул в биологических жидкостях.: Методические рекомендации. – М., 1985. – 24с.
3. Григорова О.П. Роль моноцитарной системы в реактивности организма.- М.: Медгиз, 1958.-82 с.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 230с.
5. Казначеев В.П. Биосистема и адаптация. – Новосибирск, 1973. – 212 с.
6. Крыжановский Г.Н. Общая патофизиология нервной системы. – М.: Медицина, 1997. – 248 с.
7. Лазерная корреляционная спектроскопия в биологии / А.Д.Лебедева, Ю.Н.Левчук, А.В.Ломакин, Л.А.Носкин // К.: Наукова думка, 1987. – 256 с.
8. Левандо В.А. , Суздальницкий Р.С. Современный спорт и неспецифическая сопротивляемость организма спортсменов высокого класса // Теория и практика физ. культуры, 1983. - № 11 . – С. 38-39

9. Лебедев К.А., Понякина И.Д., Авдеева В.С. Иммунный статус человека. Сообщение I. Необходимость системного подхода // Физиология человека. – 1989. – Т.15, № 1. – С. 131
10. Емерсон Ф.З., Пшеничкова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина. – 1988. – 252 с.
11. Романчук О.П. Особливості гомеостазу спортсменів, що займаються ациклічними видами спорту у підготовчому періоді річного тренувального циклу// Вісник морської медицини. - № 1 – 2000. – С 13-16.

Надійшла до редакції 26.02.2004р.

МОДУЛЬНА ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ, ЩО ЗАЛУЧЕНІ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З КУРСАНТАМИ В ПЕРІОД ПОЧАТКОВОЇ ВІЙСЬКОВО- ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Піддубний О.Г., Ольховий О.М., Лисак Г.Г., Смирнов Б.П.
Харківський військовий університет

Анотация. В статті розглядається структура модульної програми самостійної підготовки офіцерів, що залучаються, для проведення занять з курсантами в період початкової військово-професійної підготовки (ПВПП).

Ключові слова: модуль, модульна програма, навчання фізичним вправам.

Аннотация. Поддубный А.Г., Ольховой О.М., Лисак Г.Г., Смирнов Б.П. Модульная программа самостоятельной подготовки офицеров, которые привлечены для проведения занятий с курсантами в период начальной военно-профессиональной подготовки. В статье рассматривается структура модульной программы самостоятельной подготовки офицеров, привлекаемых к проведению занятий с курсантами в период начальной военно-профессиональной подготовки.

Ключевые слова: модуль, модульная программа, обучение физическим упражнениям.

Annotation. Poddubny A.G., Ol'hovoy O.M., Lisak G.G., Smirnov B.P. The modular program of self-maintained preparation of the officers, which one are attracted for holding occupations with the cadets in the term of initial military vocational training. The article deals with a sample of creation of modulus "Teaching fitness exercises" within the system of training of officers who conducts training with cadets during the period of primary military training.

Key words: modulus, teaching fitness exercises.

Постановка проблеми. Існуючі дидактичні системи підготовки офіцерів-керівників, які залучаються до проведення занять з курсантами в період початкової військово-професійної підготовки (ПВПП) у Вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) базуються на, так званій, класичній системі, для якої характерним є навчання викладачем великої групи слухачів при відсутності постійного зворотного зв'язку між ними в процесі навчання. Головними видами навчальних занять, в період проведення навчально-методичних зборів, є показові та інструкторсько-ме-

тодичні [5], які не можуть поновити необхідні знання і вміння для подальшого якісного проведення занять. Час, що виділяється на самостійну підготовку, неможливо раціонально використати, в зв'язку з відсутністю методичного забезпечення. На наш погляд одним з рішень цієї проблеми є створення модульної програми самостійної підготовки.

Робота виконана згідно перспективного плану наукової та науково-технічної діяльності Головного управління військової освіти МО України в рамках науково-дослідної роботи “Дослідження модульно-рейтингової системи організації педагогічного процесу з метою підвищення його ефективності щодо підготовки військових фахівців”, шифр “Модуль”.

Аналіз останніх досліджень і публікацій щодо модульних програм (МП) свідчить про можливість їх використання в період навчально-методичних зборів для підготовки офіцерів, що залучаються до проведення занять з курсантами на етапі ПВПП [4].

Мета дослідження. Розробити модульну програму самостійної підготовки офіцерів, що залучаються до проведення занять з курсантами в період початкової військово-професійної підготовки.

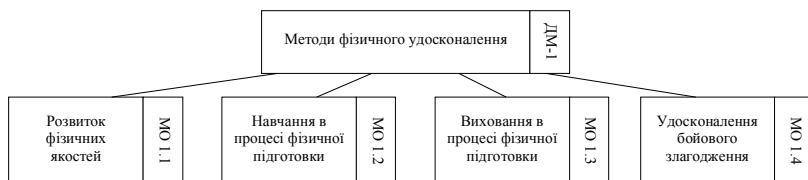
Результати досліджень. За основу процесу побудови модульної програми було взято традиційну схему: визначення структури модульної програми та формування змісту модулів [1, 3]. Модульні програми і, відповідно, модулі будуються у відповідності з наступними загальними принципами:

- цільового призначення навчального інформаційного матеріалу;
- сполучення комплексних, інтегруючих і часткових дидактичних цілей;
- повноти навчального матеріалу в модулі, відносної самостійності елементів модуля;
- реалізації зворотного зв'язку;
- оптимальної передачі інформаційного і методичного матеріалу.

При побудові МП розглядалися дві основні вимоги до керівника занять: це знання та вміння керування процесом фізичного вдосконалення. На цій основі було визначено дидактичні інтегруючі цілі, що визначаються комплексною дидактичною метою – забезпечити самопідготовку офіцерів – керівників до проведення занять. Структура МП складається з восьми дидактичних модулів (ДМ), які розкривають процес фізичного вдосконалення, керування цим процесом та організацію самостійної підготовки до проведення занять. Для зручності використання МП всі модулі одержали кодову нумерацію (рис. 1, 2).



Рис. 1. Структура модульної програми самостійної підготовки до проведення занять.



ME1.1.1.....ME1.1.5 ME1.2.1.....ME1.2.3 ME1.3.1.....ME1.3.3

Рис. 2. Структура дидактичного модуля “Методи фізичного удосконалення”

Для забезпечення самоуправління, що містить управління навчальними діями того, хто навчається, дуже важливо на початку кожного навчального елемента модуля надати перелік базових знань і умінь, якими повинен володіти той, хто навчається, для подальшого засвоєння даного навчального елемента. Іншими словами, тому, хто навчається, повинно бути властиве засвоєння знань на рівні, що передре рівню цього навчального елемента. Наприклад, для засвоєння модульної одиниці “Навчання вправ” необхідно *Знати*: термінологію вправ; умови та вимоги до виконання вправ; вимоги з техніки безпеки. *Вміти* керувати підрозділом; провести інструктаж по техніці безпеки .

Для здійснення саморегуляції необхідно поряд із переліком базових знань і умінь надати в модулі список літературних джерел, вивчення яких дозволить досягти необхідного початкового рівня засвоєння.

На основі граф-логіки проходження предмету фізична підготовка було проаналізовано можливість використання навчального матеріалу модульної програми, фрагмент якої надається в таблиці 1.

Всі дидактичні елементи повинні мати певну структуру, зміст, форму, які б дозволяли використовувати їх ефективно в навчальному процесі, були б зручними і максимально інформативними, а також при формуванні змісту модуля ми врахували структурно-логічний зв'язок з

іншими дисциплінами. Центральним предметом навчально-методичних зборів є тактична підготовка. Решта предметів, в тому числі і дисципліна “фізична підготовка”, забезпечують тактичну підготовку. В свою чергу такі дисципліни, як Статути ЗС України, стройова підготовка, управління повсякденною діяльністю, дають знання та навички, які вдосконалюються в процесі занять фізичною підготовкою.

Таблиця 1

Фрагмент програми інтегрованого спеціального курсу в модульній формі для підготовки офіцерів, які залучались до проведення занять з фізичної підготовки в період ПВПП на прикладі теми “Методи фізичного удосконалення”.

Кількість дидактичних елементів	Назва дидактичних елементів	Кількість годин	Форми навчання
1	2	3	4
ДМ-1	Методи фізичного удосконалення		
МО 1.1	Методи розвитку фізичних якостей		
МЕ 1.1.1	Розвиток сили		
МЕ 1.1.2	Розвиток витривалості		
МЕ 1.1.3	Розвиток швидкісної витривалості		
МЕ 1.1.4	Розвиток швидкості		
МЕ 1.1.5	Розвиток спритності		
МЕ 1.1.6	Розвиток спеціальних фізичних якостей		
МО 1.2	Методи навчання		
МЕ 1.2.1	Формування рухливих умінь та навичок		
МЕ 1.2.1.1	Навчання вправи “Розмахування у висі”		
МЕ 1.2.1.2	Навчання вправи № 2 “Підтягування”		
МЕ 1.2.1.3	Навчання вправи № 5 “Згинання і розгинання рук в упорі на брусах”		
МЕ 1.2.1.4	Навчання вправи № 12 “Стрибок ноги нарізно (через козла в довжину)”		
МЕ 2.1.1.7	Навчання прийомам самострахування. Падіння назад		
МЕ 2.1.1.8	Навчання прийомам самострахування. Падіння вперед		
МЕ 2.1.1.	9 Навчання прийомам самострахування. Падіння набік		
МЕ 2.1.1.10	Навчання прийомам самострахування Перекид через плече		
МЕ 2.1.1.11	Навчання прийомам нападу зі зброєю. Прийом комплексу РБ-1. Укол багнетом (тичок стволем)		
МЕ 2.1.1.13	Навчання способу “Метання гранати із траншеї”		
МЕ 2.1.1.14	Навчання подолання перешкод способом “Стрибок з приземленням на одну ногу”		
МЕ 2.1.1.15	Навчання способу “Подолання лабіринту”		

Продолжение табл. 1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>МЕ 2.1.1.16</i>	<i>Навчання подолання перешкод. Перелізання способом “Силою”</i>		
<i>МЕ 2.1.1.17</i>	<i>Навчання способу подолання “Зруйнованого моста”</i>		
<i>МЕ 2.1.1.18</i>	<i>Навчання способу подолання “Зруйнованої драбини”</i>		
<i>МЕ 2.1.1.19</i>	<i>Навчання способу подолання перешкод. “Пролізання в пролом”</i>		
<i>МЕ 2.1.1.20</i>	<i>Навчання способу подолання перешкод. “Вистрибування з опорою на коліно з колодязя”</i>		
<i>МЕ 2.1.1.21</i>	<i>Навчання способом подолання стінки з проломом “Стрибок з опорою рукою і ногою”</i>		
<i>МЕ 1.2.2</i>	<i>Формування організаційно-методичних умінь</i>		
<i>МЕ 1.2.3</i>	<i>Формування теоретичних знань</i>		

Висновки.

1. Серед існуючих дидактичних систем найбільш властивою для нас є система, що характеризується адаптивним програмним управлінням, яке переходить в самоуправління, підкріплюється підручниками і індивідуальними аудіо- та візуальними засобами навчання. Функцію цієї системи виконує модуль.
2. Структура модуля навчання керівника занять темам дисципліни “фізична підготовка” повинна включати і теми предметів, які виявлено в ході аналізу міжпредметних зв’язків, а також функціональну діяльність керівника занять з фізичної підготовки.
3. Поточний та підсумковий контроль засвоєння знань та опанування умінь доцільно проводити за допомогою тестів об’єктивного контролю та методичних завдань.

В подальшому наші дослідження будуть направлені на створення модульної програми курсу підготовки керівників занять з використанням електронно-обчислювальної техніки (ЕОТ).

Література:

1. Юцявічене П.А. Принципи модульного навчання. / Радянська педагогіка, - 1990 - №1, - №2, с.
2. Беспалько В.П. Теорія підручника . М. Педагогіка, 1988, - с.
3. Мельник В.Х. Наукове проектування навчального модуля.// Педагогіка і психологія, - 1997 №1, - с.
4. Звіт про науково-дослідну роботу “Дослідження модульно-рейтингової системи організації педагогічного процесу з метою підвищення його ефективності щодо підготовки військових фахівців.” Харків 2001, с.

5. Директива Міністра Оборони України від 01.06.2001 року № Д-13 “Про вдосконалення проведення первинної військово-професійної підготовки з курсантами ВВНЗ”.

Надійшла до редакції 02.03.2004р.

ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ПІДЛІТКІВ ПІВНІЧНОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ

Примасюк В.А.

Чернігівський державний педагогічний
університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. В статті розглядається питання впливу радіоактивного випромінювання на організм підлітків у віці 12-15 років. Подається аналіз кореляційних взаємозв'язків між системами організму підлітків вивчаемого віку.

Ключові слова: фізичний стан, кореляційний аналіз, підлітковий вік.

Аннотация. Примасюк В.А. Физическое состояние организма подростков северного региона Украины. В статье рассматривается вопрос влияния радиоактивного излучения на организм подростков в возрасте 12-15 лет. Представляется анализ корреляционных взаимосвязей между системами организма подростков изучаемого возраста.

Ключевые слова: физическое состояние, корреляционный анализ, подростковый возраст.

Annotation. Primasuk V.A. Physical condition of an organism of the adolescents of boreal locale of Ukraine. In a paper is regarded an issue influences of a radioactive radiation to an organism of the adolescents in the age of 12-15 years. The analysis of correlation correlations between systems of an organism of the adolescents of studied age is represented.

Keywords: physical condition, correlation analysis, teenage age.

Постановка проблеми. Вплив всіх зовнішніх і внутрішніх факторів обумовлюють фізичний стан людини. Всі негативні фактори зовнішнього та внутрішнього середовища насамперед відображаються на фізичному стані людини. Наслідком цього впливу є підвищення захворюваності серед різних контингентів людей, втрату працездатності і зрештою зменшенням тривалості життя.

Причиною цього, перш за все, є мутації на рівні клітини, що спричиняє перебудову або добудову деяких органів та систем, і організму в цілому. В залежності від сили негативного фактору можуть проявлятися ті або інші “зуви” основних констант організму. На думку Н. Волянського [7], ступінь відхилення залежить від сили фактору, тривалості його впливу, а також вікового періоду, на який припав цей “удар”. Якщо “удар” досить сильний, то виникають структурні зміни, що призводять до смерті, особливо при його співпаданні з періодом інтенсивного розвитку. Якщо тривалість “удару” значна, то це може стати причи-

ною значних біохімічних та морфологічних функціональних змін організму та його переходу на нижчий, ніж генетично запрограмований, рівень розвитку. При співпаданні впливу несприятливих факторів з періодом інтенсивного розвитку організму виникають порушення, при яких повернення в початковий стан організації організму неможливе.

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

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Здоров'я дітей і підлітків формується під впливом ряду чинників. Багато в чому воно детерміновано соціально-економічними умовами. На думку Г. І. Царгородцева (1987), здоров'я людини більш ніж на 50% залежить від способу життя, на 15-20% - від навколишнього середовища і на стільки ж - від спадкоємності і системи охорони здоров'я. Головними формуючими чинниками є режим дня, екологічний стан місця помешкання, внутрішнє середовище помешкань, організація фізичного виховання, відповідність фізичних навантажень фізичному стану, медико-санітарна допомога і т.д. [4, 6].

Одним з факторів, що обумовлює негативний вплив навколишнього середовища на організм людини є іонізуюча радіація. Її вплив на біологічні об'єкти проявляється в ступені враження органів і функціональних систем радіонуклідами: чим більше опромінення – тим значніше зрушення. Одним з кардинальних особливостей дії радіації є радіобіологічний парадокс: незначна за величиною енергія іонізуючої радіації, еквівалентна нагріву склянки води на декілька градусів, викликає в організмі людини дуже серйозні порушення, які в деяких випадках призводять до смерті. До групи ризику відноситься організм, що знаходиться на ранніх етапах біологічного розвитку. Ще у 1906 році Бергон'є де Трибондо встановлено, що чутливість клітин до дії радіації тим вище, чим частіше вони діляться (чим вище їх здатність до розмноження) і чим вони менш диференційовані (менш зрілі) [1].

Одним з “полігонів” вивчення дії радіації на організм людини став вибух на ЧАЕС у 1986 році, який спричинив розповсюдження радіонуклідів на значні території України, Білорусі та Росії. На даний час на деяких територіях проживання є небезпечним для здоров'я у зв'язку з значним екологонегативним навантаженням радіоактивного випромінювання, однак населення або не має змоги або не бажає від'їжджати до більш сприятливих у радіоактивному відношенні територій. Але саме головне, що в цій місцевості мешкають сім'ї, що мають дітей різного віку. Діти відвідують дошкільні заклади, школи. На даний час у найбільш забрудненій території Київської області смт. Поліське, що відноситься

до II зони радіоактивного забруднення, мешкає біля 300 дітей різного віку та статі, 212 з них навчаються в школі, щодня підпадаючи під вплив радіоактивного випромінювання різного спектру дії.

Метою нашого дослідження було визначення впливу іонізуючої радіації на організм дітей різного віку за допомогою різних методів математичного та статистичного аналізу.

Методи та організація досліджень. Нами було протестовано 625 дітей у віці 12-15 років обох статей, що мешкають у різних зонах радіоактивного контролю: II ЗРК (тут і далі ЗРК – зона радіоактивного контролю) – смт. Поліське (Київська обл.); III ЗРК – м. Фастів (Київська обл.), які склали експериментальну групу. Контрольна група формувалась з контингенту дітей, що мешкає у відносно “чистому” регіоні – м. Чернігові. Всі діти тестувались за одними й тими показниками, з використанням однакової техніки та однаковими шкалами визначення.

Контингент дітей експериментальної та контрольної груп дітей був визначений на підставі Закону України “Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок чорнобильської катастрофи” [5].

Тестування відбувалось за 53-ма показниками, які відображають фізичний стан та фізичну підготовленість організму дитини, а саме:

1. Фізичний розвиток.
2. Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.
3. Рухова підготовленість.
4. Реактивність нервової системи.
5. Захворюваність.

Стан кожної з систем визначались за результатами 7-10 тестів. Надійність отриманих результатів забезпечувалась вірогідністю відсотку коефіцієнту кореляції в межах 95-99,9%. **Об’єктом дослідження** були кількісні та якісні коефіцієнти кореляції показників в межах однієї системи та взаємозв’язки між вивчаємими системами.

За результатами дослідження визначався середній відсоток коефіцієнтів кореляції в межах однієї системи, а також між окремими системами.

Результати досліджень показали, що кількісні коефіцієнти кореляції мають взаємозв’язок з ЗРК. Так, найбільша кількість міжсистемних взаємозв’язків мають діти 12-14 років, що мешкають у смт. Поліське (59,4-83,1%), дещо меншу кількість взаємозв’язків мають показники у дітей того ж віку м. Фастова (67,2-75,7%) і фонові показники дітей, що мешкають у м. Чернігова найменше зовнішньопов’язані (59,4-67,7%)

(рис. 1, 2,).

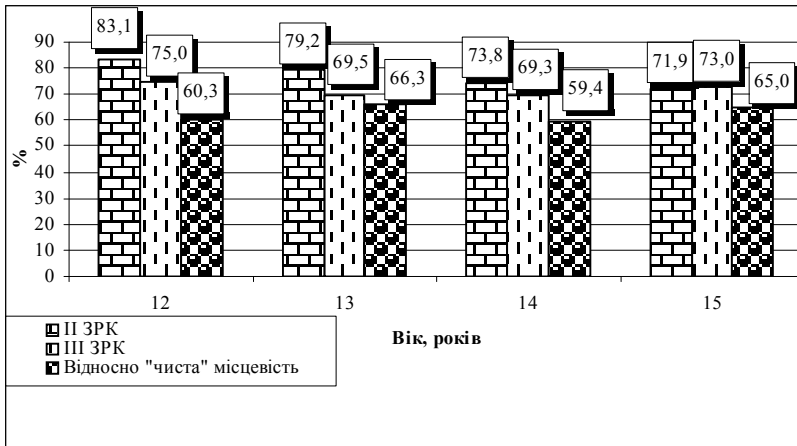


Рис. 1. Процент зовнішніх взаємозв'язків вивчаємих показників хлопчиків 12-15 років в залежності від ЗРК.

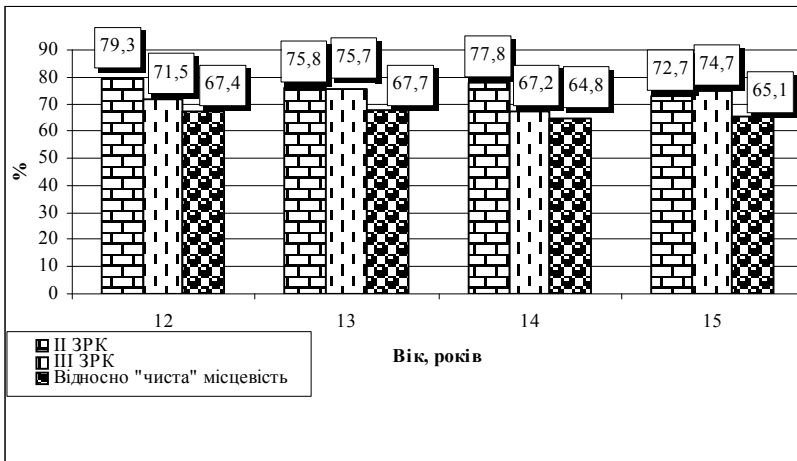


Рис. 2. Процент зовнішніх взаємозв'язків вивчаємих показників дівчаток 12-15 років в залежності від ЗРК.

Виключенням є хлопчики та дівчатка у віці 15 років, де у дітей м. Фастова більший відсоток зовнішніх взаємозв'язків, ніж у дітей того ж віку смт. Поліського (рис. 1, 2). Очевидно, у цьому віці у дітей м. Фастова був додатковий екзогенний або ендогенний подразник, що викликав

підвищення даного показника по відношенню до дітей, що мешкають у II ЗРК. Можливо, цей феномен може бути пов'язаний з початком статевого дозрівання. За нашими даними саме в цьому віці у дівчаток всіх регіонів спостерігались найбільші зміни основних показників вивчаємих систем.

Результати наших досліджень співпадають з даними окремих дослідників, які розглядали подібні питання. Так, за результатами досліджень А.Г. Сухарева (1991), чим вищі кількісні та якісні взаємозв'язки між вивчаємими системами тим більше системи лабільні, гнучкі, що забезпечує їм оптимальні умови пристосування до умов навколишнього та внутрішнього середовища, і навпаки – чим менші міжсистемні кореляційні взаємозв'язки тим вразливіші системи організму людини до впливу несприятливих ендогенних та екзогенних факторів [4].

На нашу думку системи можуть взаємовпливати одна на одну у випадку, коли організм намагається адаптуватись до несприятливих умов середовища, знаходячись у стані “радіаційного стресу”, який спричиняє собою іонізуюча радіація. І навпаки, системи не пов'язані між собою у випадку відсутності даного подразнюючого фактора. Рівень цього впливу залежить від рівня розвитку організму. Найбільший вплив спостерігається в періоди інтенсивного статевого розвитку на що вказують результати наших досліджень. Аналогічні висновки робить і С.Г. Приймак, який своїми дослідженнями підтверджує характер впливу радіоактивного випромінювання на організм підлітків аналогічним методом [2, 3].

Крім того, діти, що мешкають у II та III ЗРК, відстають у виконанні вправ на витривалість, спритність, гнучкість а також вправ швидко-кісно-силового характеру [2, 3]. Спостерігається закономірне зниження простої зорової і слухової реакції на зовнішній подразник та реакції вибору, відносно місця помешкання.

Висновки

1. Зовнішньокореляційні взаємозв'язки мають деяку залежність від місця помешкання вивчаємого контингенту дітей: чим вище рівень забруднення територій радіонуклідами – тим більше системи пов'язані між собою.

2. Вивчаємі показники не мають розбіжностей в статевому аспекті, тобто збільшення або зниження кількості взаємозв'язків відбувається в обох статево-вікових групах одночасно.

3. Величини зовнішніх взаємозв'язків у дітей 15-ти років обох статей, що мешкають у III ЗРК більші, ніж у дітей того ж віку смт. Народичі (II ЗРК). Очевидно, в даній статево-віковій групі був додатковий зовнішній або внутрішній подразник, який викликав підвищення

кількості взаємозв'язків у порівнянні з дітьми, що мешкають на значно забрудненій території.

Перспективними є дослідження впливу різних факторів навколишнього середовища у забруднених радіонуклідами територіях на організм дітей та підлітків.

Література

1. Выжить после Чернобыля / А.М. Люцко, И.В. Ролевич, В.И. Тернов; Под ред. И.В. Ролевича. -Мн.: Выш. шк., 1990. - С.7-9.
2. Приймак С.Г. Вплив радіоактивного випромінювання на організм дітей 12-15 років північного регіону України//Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту.-Львів:ЛДІФК, 2001 – Випуск 5. –Т.2. – С. 87-89.
3. Приймак С.Г. Серцевий ритм та реактивність нервової системи у дітей 13-14 років, які проживають у різних соціально-економічних умовах//Теорія і методика фізичного виховання і спорту.- 2002.- №2-3.- С. 70-73.
4. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991.- С.228-229
5. Соціальний, медичний та протирадіаційний захист постраждалих в Україні внаслідок Чорнобильської катастрофи //Збірник законодавчих актів та нормативних документів. Київ: Чорнобильінтерформ, 1998.
6. Царегородцев Г.И. В век прогресса без болезней//Коммунист. – 1987. - №14.- С. 60-63.
7. Wolanski N. Rozwoj biologiczny czloweka.-Warszawa, 1986, cz. 1.-332 с.

Надійшла до редакції 09.03.2004р.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ І ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ

Чаплигін В.П.

Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Київ

Анотація. Автор аналізує педагогічні та культурно-історичні аспекти формування валеологічних знань. Розглядаються найбільш важливі фактори, що характеризують здоров'я.

Ключові слова: валеологія, система знань, теорія здоров'я.

Аннотация. Чаплыгин В. П. Теоретические аспекты развития и формирования валеологических знаний. Автор анализирует педагогические и культурно-исторические аспекты формирования валеологических знаний. Рассматриваются наиболее важные факторы, характеризующие здоровье.

Ключевые слова: валеология, система знаний, теория здоровья.

Annotation. Chaplygin Vasylii. Theoretical aspects of development and formation of the valeology knowledge. The author analyzes pedagogical and cultural - historical aspects of formation of the valeology knowledge. The most important factors, which define health, are considered.

Key words: valeology, system of knowledge, the theory of health.

Постановка проблеми. Одним з визначних досягнень украї-

нської гуманітарної науки є створення в останньому десятиріччі нашого століття нової галузі знань - валеології як науки про здоров'я, можливості і методи його збереження та підвищення. Майже від самого початку формування валеологічних знань була визнана необхідність розглядати ці знання як елементи системи безперервної освіти.

Тому є виключно важливою педагогічна орієнтація, що міститься в „Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні”. Спрямованість цієї концепції відповідає принципам сучасної вітчизняної гуманітарної філософії. Відомо, що останнє десятиліття для української філософської думки характерне різким поворотом в орієнтації: від попередньої – природничо-наукової до орієнтації на досягнення і цінності гуманітарного цілеспрямування, яке поєднує в єдине ціле різні досягнення у вивченні проблем Людини. Так само і валеологія виступає в наші дні як комплексна наука, що об'єднує знання з філософії, педагогіки і психології, біології, гігієни, профілактичної і клінічної медицини, фізичної культури та спорту. Валеологія, вбираючи в себе знання з багатьох дисциплін, стає не стільки сумою фактів і висновків, скільки методологією.

Валеогічна освіта здійснюється відповідно до проекту Стандарту валеологічної освіти України і постанов Кабінету Міністрів від 05.08.98 р. № 1239 на основі програм „Освіта України XXI століття” і „Діти України”.

Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи Інституту педагогіки і психології професійної освіти АПН України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що філософські напрямки, що визначили оздоровчі стратегії ще в античності – європейську та східну – знаходять своє підтвердження в сучасних уявленнях про здоров'я: медично-біологічних дослідженнях – М. М. Амосов, Я. А. Бендет, І. В. Мурахов, Е. Г. Булич, М. С. Гончаренко; педагогічних – В. К. Бальсевич, Л. Я. Іващенко, О. А. Пирогова, Н. Г. Страпко; філософських – Ф. В. Лазарев, М. К. Трифонова.

Дослідження останніх років дозволили виявити найбільш важливі фактори, що характеризують здоров'я – енергетичний [К. Л. Андерсен, 1978] та інтеграційний [Е. Г. Булич, І. В. Мурахов, 1997, 2003].

Мета нашої роботи – аналіз теоретичних аспектів розвитку та формування валеологічних знань.

Виклад основного матеріалу.

В історію розвитку валеологічних знань кожен народ вніс свої, притаманні лише йому уявлення про здоров'я і методи його зміцнення. Сьогодні неможливо визначити, скільки і які методи діагностики та сти-

муляції здоров'я може ввійти до арсеналу валеології – ера „видатних географічних відкриттів” у ній тільки починається. Існуючі тенденції розвитку знань про здоров'я пов'язані з культурою, етногеографічними особливостями народів, релігійно-філософськими уявленнями і формуванням наукових знань.

Методи стимуляції організму, що використовувались в древніх культурах Сходу і Заходу, і відбивали релігійно-філософські та гігієнічні уявлення про здоров'я, дійшли до наших днів майже без змін. Це стосується фізичних вправ, масажу, водних процедур, дієти.

Переконавшись в ефективності використання оздоровчих процедур у здорових людей, древні педагоги і лікарі почали використовувати їх для лікування захворювань. З цього моменту ми можемо констатувати практичне використання тих принципів, що сьогодні є змістом загальної (зміцнення здоров'я здорових) і клінічної (зміцнення здоров'я хворих) валеології.

Найдревніші цивілізації вже мали у своєму розпорядженні знання про оздоровче значення занять фізичними вправами і вплив фізичних факторів зовнішнього середовища. В пам'ятниках культури Дворіччя, Древньої Індії, Єгипту, Китаю є відомості про лікувальну дію багатьох гімнастичних вправ, спеціальних дихальних вправ, масажу, водних процедур. До найдавнішого пам'ятника китайської писемності, книги „Конг-фу”, що означає в перекладі „Мистецтво людини”, ввійшли відомості про гімнастичні вправи, доцільні вихідні положення. У цій книзі ми знаходимо перші згадування про вплив фізичних вправ на діяльність внутрішніх органів, склад крові.

У священних книгах древніх індусів „Ведах” за 1800 років до н.е. були описані фізичні вправи (як динамічні, так і статичні), там же викладені докладні рекомендації щодо методики дихання, масажу. В античній Греції розуміння оздоровчого значення рухів, а також їхнє практичне використання досягли особливо високого рівня. Медикам і педагогам Древньої Греції були відомі всі основні групи засобів фізичної культури і різні методи занять фізичними вправами.

Низка методичних принципів щодо занять цілком зберегла своє значення до наших часів: принципи поступовості та дозування фізичного навантаження. Видатний лікар античної Греції Геродик (484—425 р. до н.е.), якого греки вважали засновником лікарської гімнастики, винятково високо оцінював вплив фізичних вправ, віддаючи їм перевагу перед іншими методами лікування. Користуючись широким арсеналом засобів фізичної культури – вправами, масажем, купаннями, засобами загартовування, лазнею й елементами спорту - Геродик досяг значних

успіхів у лікуванні багатьох захворювань. Ще за 2000 років до роботи В. Гарвея, що поклала початок науковому вивченню фізіології, Геродик прагнув з'ясувати фізіологічні механізми стимулюючої уваги фізичних вправ і природних сил.

Великий лікар-реформатор, що ввійшов у літопис історії, за яким закріпилося почесне ім'я батька медицини Гіппократ (460 – 377 р. до н.е.), із властивим йому матеріалістичним поглядом, зробив безцінний внесок у розвиток різних методів оздоровлення, обґрунтував правильний підхід до дозування вправ. Цей найважливіший принцип був викладений їм у цілком сучасній, строго науковій формі. „Гармонія функцій, - писав він, - є результатом вірного співвідношення суми вправ і здоров'я даного суб'єкта”.

Гіппократ розглядав організм і процеси, що відбуваються в ньому, у єдності і цілісності, а хворобу – як загальний процес усього організму. Таке уявлення обумовлювало терапевтичний вплив на хворобу з неодмінним урахуванням фактора зовнішнього середовища, умов життя і, у першу чергу, „природи” хворого, щоб усіяко стимулювати природні здібності організму для найшвидшого зцілення. Гіппократові належить думка про те, що виліковує організм природа, а лікар повинний лише допомагати їй, з огляду на індивідуальний підхід і дозування оздоровчих дій, - це найважливіше, принципове положення валеології.

У своїй праці “Corpus Hippocraticum” - енциклопедії медичних знань того часу, Гіппократ приводить безліч положень про збереження здоров'я й стимуляцію захисних сил організму.

Подальший розвиток валеологічні ідеї знайшли в діяльності найбільшого лікаря й вченого-натураліста імператорського Рима Клавдія Галена (131 – 201 р. н.е.). Гален уперше запровадив метод експерименту у фізіології, проводячи дослідження на внутрішніх органах піддослідних тварин, значно розширив уявлення про будову організму та його функції, а також анатоμο-фізіологічні особливості органів кровообігу.

Описи анатомії людини, виконані Галеном, не знали собі рівних протягом 1300 років. Йому належить ряд великих досягнень у вивченні здоров'я і граничних станів між здоров'ям і хворобою. Гален виділив проміжний між здоров'ям і хворобою стан – „третій стан” - , що „перевідкрили” у наші дні. Галену також належить ряд важливих положень у використанні фізичної праці в лікувально-профілактичних цілях.

В епоху середньовіччя привертає до себе увагу титанічна особистість таджицького лікаря й філософа Абу-Алі Ібн-Сіні (Авіценни (близько 980—1037 р.)). У своїй праці „Канон медичних наук” він не тільки узагальнює досвід і знання своїх попередників — грецьких, римсь-

ких і середньоазіатських фахівців, але й включає ряд нових, винятково важливих відомостей про класифікації фізичних вправ, рекомендації про їх індивідуалізацію, про правила поєднання рухового режиму з раціональним харчуванням і способом життя. Ібн-Сіну можна вважати засновником фізичного тренування людей різного віку, починаючи від ослаблених дітей і до осіб літнього віку, яким він рекомендував ходьбу.

Уявлення Ібн-Сіни про наявність „живильних ліків” зумовили винахід біологічно активних речовин, що утримуються в продуктах харчування. Лише в другій половині XX століття спеціальними дослідженнями були виявлені біологічно активні речовини і показаний їх оздоровчий вплив на організм людини [І. І. Брехман, 1968, 1988].

У своїх роботах і у своїй діяльності Ібн-Сіна продовжує традицію Асклепіада (128 – 56 р. до н.е.), римського лікаря, прихильника атомістичного навчання Демокрита, Епікура та римського філософа і поета Лукреція, що високо цінували бальнео, фізіо- й кліматолікування, різноманітні види руху.

Ібн-Сіна вважав, що фізичні вправи для ослаблених і навіть хворих більш корисні, ніж ліки. Таким чином, дев'ять сторіч потому після робіт Асклепіада на іншому боці світу його ідея про першорядне значення рухів для збереження і зміцнення здоров'я знайшла своє продовження.

Ісламські мислителі зберегли і передали вченим середньовічної Європи знання античності. Праці арабських, грецьких і римських учених, перекладені латинню, сприяли розвиткові наукових знань у Європі.

Поняття „здоров'я” серед ціннісних орієнтацій Сходу й Заходу сприймається як філософська категорія, що має онтологічне та аксиологічне значення. У грецькій (антропоцентричній) моделі, де людина „є міра всіх речей” проблема здоров'я позбавлена містицизму і сприймається з раціонально-матеріалістичних позицій, стаючи в основі естетичної. В індоіранській античності поняття „здоров'я” носить етичний зміст, де людина (мікрокосм) узгоджує буття та моральні установки з оточуючим світом.

Грецька та індоіранська античність по-своєму обґрунтовує єдність і гармонію людини і природи, створюючи універсальне вчення про мікро і макрокосмос. На розвиток валеологічних знань значно вплинули світоглядні і філософсько-релігійні уявлення. З цього періоду починаються розбіжності між Сходом і Заходом в уявленнях про формування здоров'я.

Епоха Відродження — найбільший, прогресивний переворот з усіх пережитих до того часу людством — стала періодом зародження

сучасного природознавства.

XVIII ст. було століттям, коли закладалися основи сучасних знань. Саме в цей час формувалися погляди одного із самих різнобічно освічених людей свого часу - Симона-Андре Тиссо. Професор медицини, член Базельської Фізико-медичної академії, Лондонських Королівського і Бернського економічних суспільств, Тиссо не тільки сприйняв уявлення своїх попередників - Асклепіада та Ібн-Сіні про виняткову оздоровчу цінність фізичних вправ, але й зумів оцінити їх зростаюче по мірі розвитку цивілізації значення. Показово, що, аналізуючи здоров'я „учених людей”, йому вдалося передбачити роль двох факторів патології, що стали ясними для нас лише нещодавно: гіпокінезії та нервово-психічної перенапруги: „Хвороби вчених, — писав він, — мають два головних джерела: невсипущі розуму томління і повсякчасна тіла нерухомість”.

Офіційна медицина Заходу формувалася на матеріалістичній основі, застосовуючи для лікування хіміотерапію. Методологічною основою медицини Заходу на перших етапах її розвитку було прагнення забезпечити здоров'я за рахунок лікування захворювань, розглядаючи хворобу як щось далеке організмові.

Дослідження анатомів А. Везалія (1514 – 1564), „Будова людського тіла”, У. Гарвея (1578 – 1657) „Про рух серця і крові” - дозволили зрозуміти структуру й функції організму, а хімічні досвіди А. Лавуазьє (1743 – 1794) – природу подиху й перетворення енергії в організмі.

Наукові відкриття призвели до розуміння того, що необхідне більш глибоке вивчення організму і спеціалізації медичних знань: один лікар не здатний лікувати захворювання різних органів. Таким чином, з'явилися лікарські спеціальності (терапевт, хірург, кардіолог тощо), кожна з медичних спеціальностей стала приділяти значну увагу певному, „їхньому” організмові, незважаючи на загальний стан організму.

У цей період медицина почала формуватися як наука про „органопатології”.

Розвиток наук у Європі значно поглибили знання про організм людини, а також про зміни його стану під час захворювання, були з'ясовані ознаки захворювань, пов'язаних із порушеннями окремих органів.

Незважаючи на успіхи, основний метод лікування (хіміотерапія захворювань) не забезпечував досягнення головної мети – здоров'я населення. Не рідко таке лікування захворювань призводило до їхніх ускладнень. Стало зрозумілим, що самі ліки часто стають небезпечними для організму.

Головне, що турбувало вчених полягало у відсутності теоретич-

ного обґрунтування стратегії дій, що використовувала медицина. Уразливість теоретичних основ медицини більше була помічена вченими з філософським складом розуму. Особливої уваги в цьому питанні заслуговує позиція філософа Ф. Бекона (1561 – 1626), який стверджував, що „медицина, яка не ґрунтується на філософії, не може бути надійною”. Він був рішуче проти сформованої системи медичних знань, що націлені винятково на боротьбу з захворюваннями і не приділяють уваги зміцненню здоров’я.

До необхідності філософського осмислення шляху, яким розвивається наука, освіта, медицина закликали французькі просвітителі Вольтер (1694 – 1778), Д. Дідро (1713 – 1784), Ж. Руссо (1712 – 1778). Вони підкреслювали втрачену гармонію людини і природи, необхідність повернення до природних засобів оздоровлення – води, мінералів, сонячного світла, відомих ще з античних часів.

Серед популяризаторів ідеї повернення до природи, безсумнівно, варто виділити Жана-Жака Руссо, його гостра критика індустріального пекла великих міст і захоплення „чистим станом природи” мала великий резонанс у Європі. З нового вчення випливала і нова концепція лікування — через повернення людини до „природного стану”. Значна частина перших прихильників ідеї „природного зцілення” були з Німеччини. В ту епоху, коли медики нерідко труїли своїх пацієнтів ртуттю і знекровлювали невдалими хірургічними втручаннями, німецький лікар Вінсент Прайшниць (1799-1851) пропонував лікувати людей прогулянками по лісі й уздовж тихих річок. Інші підкреслювали важливість голодування, правильної дієти і цілющих сил свіжого повітря й сонця. Німецький священик Себастьян Кнейпп (1827-1897) рекомендував водне лікування в природних гарячих джерелах і застосування різних водних процедур.

С. Кнейпп був не тільки духовним пастором своїх парафіян, але і ревним проповідником здорового способу життя. Велику увагу він приділяв правильному харчуванню, оздоровчим водним і повітряним процедурам. Свою систему водолікування він заснував на власному досвіді й глибокому його осмисленні. Передбачаючи пізніші наукові відкриття, С. Кнейпп бачив першопричину хвороб у порушенні „гармонії та добробуту організму”. Обґрунтований ним метод спрямований на нормалізацію циркуляції крові „харчуванням і пожвавленням всякого органа”, а також видаленням з неї „зіпсованих соків і речовин”. Книга С. Кнейппа „Моє водолікування”, що вийшла в 1887 р., була перекладена багатьма європейськими мовами і видана більш ніж 60 разів.

Про винятково важливу роль фізичних вправ було відоме дав-

но. Але лише в другій половині ХХ століття, коли цих відомостей було накопичено досить багато, а для їхнього аналізу були використані об'єктивні методи досліджень, вони були високо оцінені. Стало зрозумілим, що заняття фізичними вправами, відомі на Заході як тренувальні заняття (або кондиційні тренування), так і заняття Східними методами, забезпечують високий оздоровчий ефект. Збільшилася кількість тих, хто займався східними оздоровчими системами – у-шу, йоґою, карате, самобутніми системами (системою Порфирія Іванова, дихальною гімнастикою Бугейка, які загартовують процедурами, методами психорегуляції). Найбільш ефективними і популярними з них стали: аеробіки К. Купера (система тренувань, розрахована на максимальне споживання кисню організмом), а також ритмічної гімнастики Джейн Фонда, що забезпечує не тільки фізичне навантаження, але й поліпшуючий емоційний стан.

Справді, безцінний внесок у популізацію здоров'я, „режиму навантажень і обмежень” зробила творча діяльність М. М. Амосова. Наукові публікації видатного хірурга, теоретика здоров'я – „Фізична активність і серце” (1975), „Серце і фізичні вправи” (1985), „Роздуми про здоров'я” (1987) та ін., стали підвалиною нової, валеологічної парадигми знань формування і збереження здоров'я. Авторитетні вчені-практики, їхні наукові концепції констатували неспроможність медицини в збереженні здоров'я населення, необхідність теорії здоров'я і методів його стимуляції [М. М. Амосов, Я. А. Бендет, 1975; М. М. Амосов, І. В. Мурахов, 1985]. Було потрібно кількісне й об'єктивне визначення здоров'я, „міри” здоров'я, оскільки суб'єктивна оцінка не могла бути використана в рішенні оздоровчих задач. Назріла необхідність наукової діагностики здоров'я. Сотні дефініцій здоров'я, відомих у науковій літературі, відбивали одну або деякі його частини. Не давало ніяких пояснень щодо змісту цього поняття також визначення здоров'я ВОЗ, а сама дефініція стала предметом дискусій. Залишалось незрозумілим, що саме варто вимірювати, щоб діагностувати рівень здоров'я, і об'єднати в струнку теорію розрізнених відомостей про здоров'я.

Розмаїтість уявлень про здоров'я обумовлюється розбіжністю позицій дослідників. Такий стан був результатом недостатності знань про сутність здоров'я, фактори та процеси, що формують цей стан.

Дослідженнями К. Л. Андерсена, Й. Руттенфранца та їхніх колег (1978) було обґрунтоване положення про можливість виміру фізичного здоров'я по показниках енергетичного рівня життєдіяльності. Було виявлено, що показники енергетики організму, виражені в максимальному споживанні кисню, можуть досить повно характеризувати фізичне здоров'я людини. Розуміння ролі енергетичного потенціалу організму у

формуванні здоров'я дозволило не тільки перейти до розробки методів об'єктивної діагностики цього стану, але й намітити практичні форми профілактики захворювань.

Висновки.

1. У теперішній час валеологія сформувалася як наукова дисципліна, що об'єднала розділи теорії, діагностики та стимуляції здоров'я.

2. Інтегруючи знання та багатовіковий досвід культурних традицій Сходу та Заходу, валеологія стає на стільки системою знань, що об'єднує різні навчальні дисципліни, але й методологією у вивченні фізичних, психічних та духовних можливостей людини.

3. Розмаїтість уявлень про здоров'я було результатом недостатності знань про сутність здоров'я.

4. Енергетичний підхід до розуміння сутності здоров'я було великим успіхом у розробці проблем валеології і мав важливе значення для всього навчання про здоров'я.

5. Можливість визначення енергетики організму по показниках МПК дозволяє характеризувати один із проявів здоров'я – фізичне здоров'я.

В результаті **подальших досліджень** будуть розроблятися методологічні проблеми підготовки спеціалістів-валеологів, досліджуватись теоретичні проблеми здоров'я.

Література:

1. Амосов Н. М., Бендет Я. А.: Физическая активность и сердце - К.: Здоров'я 1975, - 254с.
2. Амосов Н. М., Муравов И. В.: Сердце и физические упражнения – К.: Здоров'я, 1985, - 80 с.
3. Бальсевич В. К.: Онтокинезиология человека – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
4. Ибн-Сина (Авиценна): Канон врачебной науки, перевод с арабского: 5 кн., - Ташкент, 1954 – 1960.
5. Казначеев В. П., Спиринов Е. А.: Феномен человека: комплекс социоприродных свойств // Вопросы философии. – 1988. - № 7. – С. 11 – 23.
6. Концепція національного виховання. // Освіта. – 1996. - № 41.
7. Лисицын Ю. П.: Здоровье населения и современные теории медицины – М.: Медицина, 1982, - 328 с.
8. Муравов И. В.: Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта – К.: Здоров'я, 1989, - 272 с.
9. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
10. Фитооздоровление населения Украины // Харьков, 2003. – 68 с.

Надійшла до редакції 13.03.2004р.

РОЛЬ ГРИ У ФІЗИЧНОМУ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Шептицький В.Ф.

Кіровоградський державний педагогічний університет

Анотація. У статті розглянуті питання, які розкривають сутність гри як основного компонента загального фізичного виховання та можливість застосування ігор у структурі навчально-виховного процесу допоміжної школи з активною корекційною спрямованістю.

Ключові слова: навчання, фізичне виховання, корекція, гра, допоміжна школа.
Аннотация. Шептицкий В.Ф. Роль игры в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. В статье рассматриваются вопросы, которые помогают понять суть игры как компонента физического воспитания и возможности использования ее в структуре учебно-воспитательного процесса вспомогательной школы с активной коррекционной направленностью.

Ключевые слова: обучение, физическое воспитание, коррекция, игра, вспомогательная школа.

Annotation. Shepitskiy V.F. Role of the game in physical and intellectual development of the child. In clause the questions are considered which help tounderstand essence of game as component of physical education and opportunity of use her in structure of educational process of auxiliary school with an active correctional orientation.

Key words: training, physical education, correction, game, auxiliary school.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Враховуючи велике значення ігор у формуванні особистості, вчені і педагоги багатьох країн розглядають сутність гри, її походження, розвиток і значення як необхідний компонент загального фізичного виховання. Ігрова діяльність являє собою не тільки елемент культури, вона є корисним засобом виховання і корекції порушених функцій дітей і підлітків. Характерною особливістю рухливих та спортивних ігор - є значна кількість різноманітних рухів (бігу, стрибків, кидків, передач та ловлі м'яча тощо). Ці рухові дії мотивовані правилами гри та тактико-технічними її характеристиками, і спрямовані на подолання різних труднощів, перешкод, які стоять на шляху досягнення мети. Розробляючи психологічні основи ігрової діяльності дітей, провідні фахівці-психологи [1,4,5] визначили сутність її розгорнутої форми. Досліджувалась гра як провідний вид діяльності в молодшому шкільному віці [2, 3], який містить в собі всі тенденції розвитку; за грою стоять зміни потреб і свідомості загального характеру. В той же час авторами не розглядалася можливість застосування ігор у структурі фізичного виховання розумово відсталих дітей з активною корекційною спрямованістю.

Робота виконана за планом НДР Кіровоградського державного педагогічного університету.

Мета та предмет дослідження. Гра може бути і фактично є предметом вивчення різних наук, наприклад, біології, фізіології тощо. Вона є і предметом вивчення спеціальної психології та педагогіки - тієї галузі, яка займається проблемами формування психіки не тільки нормально розвинутих, а й дітей з порушеннями розумового і фізичного розвитку. В дослідженні гра цікавить нас, перш за все, як діяльність, в якій здійснюється особливий тип регуляції і управління поведінкою. Основне генетичне протиріччя гри полягає в тому, що в ній виникає рух в смисловому полі, а спосіб руху залишається ніби в зовнішній дії. Це положення ми розуміємо як одну із складових частин узагальненого поняття експерименту - «ядро гри», оскільки в ньому найбільш можливе здійснення корекційних процесів фізичного та інтелектуального розвитку.

Розробляючи психологічні основи ігрової діяльності дітей, провідні фахівці-психологи [1,4,5] визначили сутність її розгорнутої форми:

1. Гра виникає в нормі і патології тоді, коли з'являються нереалізовані тенденції і разом з тим зберігається характерне для раннього дитинства бажання до негайної реалізації потреб. Суть гри має полягати в тому, що вона є досягненням бажань непоодиноких, а узагальнених афектів. Особливо це стосується дітей з ушкодженнями розумового розвитку. Для них основним змістом є проблема формування системи взаємовідносин з дорослими.

2. Центральним і характерним для ігрової діяльності є створення уявної ситуації, яка полягає в прийнятті дитиною на себе ролі дорослого і реалізації її в ігрових ситуаціях.

3. Кожна гра з уявною ситуацією є разом з тим гра з правилами, і кожна гра з правилами є гра з уявною ситуацією.

4. Гру слід розглядати як безперервне створення таких ситуацій, що потребують від дитини дій на опосередкований імпульс, шляхом подолання найбільшого опору, оскільки специфічне задоволення гри пов'язане з переборенням безпосередніх спонукань і з підкоренням правилам.

Результати дослідження. Виходячи з попередніх положень нами досліджувалась гра як провідний вид діяльності в молодшому шкільному віці [2, 3], який містить в собі всі тенденції розвитку; за грою стоять зміни потреб і свідомості загального характеру.

Мотиви ігрової діяльності відображають безпосереднє ставлення особи до оточуючого. В грі зникає можливе в практичній діяльності людей розходження між мотивом і прямою метою дії суб'єкта, В цьому основна особливість ігрової діяльності і в цьому «й чарівна притя-

гальність.

Особливе педагогічне значення мають колективні (групові) ігри, в яких приймають участь групи, класи, спортивні секції. Оскільки всім колективним іграм притаманний змагальний елемент, а також взаємодопомога, взаємовиручка в інтересах досягнення поставленої мети, то характерним для них є постійна зміна ситуації, що потребує від гравців швидкої реакції, орієнтування і емоційного піднесення. Тому, в процесі гри весь час змінюються і взаємовідносини: кожен намагається створити для себе чи свого колективу найбільш вигідне в порівнянні з «суперником» положення.

В процесі вирішення різних педагогічних завдань, створюються робочі групи Ігор, схожих за певними ознаками:

1. За ступенем складності змісту ігор: від найпростіших до більш складних (напівспортивних).

2. Відповідно до вікових особливостей (ігри для дітей 7-9, 10-12, 13-15 років).

3. За видами рухів, з яких переважно складається гра (з елементами загальнорозвиваючих вправ, з бігом, стрибкам, з метанням тощо).

4. За фізичними якостями, які переважно виховуються в грі (ігри, що сприяють вихованню сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості).

5. Ігри, які готують до окремих видів спорту: закріплення і удосконалення окремих елементів техніки і тактики, виховання фізичних якостей, необхідних для того чи іншого виду спорту.

Комплекс ігрового матеріалу, представлений в експериментальній роботі, спрямований на уражену, розвинуту на дефектній основі особистість розумово відсталого дитини і являє собою, на наш погляд, парадигму, в середині якої абсолютним центром є гра. Саме з неї, як з коріння дидактики, має прорости пізнання, розвиток особистості, моторна сфера, сенсорика, інтелектуальна діяльність, словесні характеристики, оцінювально-продуктивна робота і між особистісні зв'язки.

Парадигмою нашого дослідження стала максималізація інтенсивності навчально-корекційної відновлювальної роботи, розвиток рухових якостей і фізичного оздоровлення організму розумово відсталих дітей, виховання позитивних рис їх особистості за допомогою використаних ігрових методів організації навчального процесу.

Висновки. Отже, дослідження літературних джерел., вивчення стану організації рухливих та спортивних ігор, порівняльний аналіз їх впливу на психомоторні функції організму дитини в нормі і патології,

узгодження та варіативність різних класифікацій ігор дозволяє :

- визначити даний компонент людської діяльності як важливий об'єкт навчально-виховного процесу загальноосвітньої та спеціальної систем формування особистості в сучасних умовах ринкових відносин, коли зростає роль активності особи, її адекватних функцій, уміння саморегуляції і пристосування, участі у змагальних і конкурентних процесах;

- в досліджених нами традиційних формах роботи, як правило, досягається певний психолого-педагогічний ефект потенції рухливих та спортивних ігор на розвиток позитивних якостей дитини;

В той же час авторами не розглядалася можливість застосування ігор у структурі фізичного виховання розумово відсталих дітей з активною корекційною спрямованістю. Аналізуючи програму допоміжної школи, можна констатувати, що представлений в ній ігровий матеріал в основному відповідає віковим особливостям. Проте, він потребує вдосконалення у бік розширення номенклатури ігор і, головне, активізації їх змісту.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших проблем ролі гри у фізичному та інтелектуальному розвитку дитини.

Література:

1. Григорьев А.И. Соревнование как средство повышения эффективности учебно-воспитательного процесса во вспомогательной школе //Дефектология. - 1979. -№ 4. - С. 35-39.
2. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - Киев: Здоров'я, 1989.-186с.
3. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. - М.: Советский спорт, 1991. - 32 с.
4. Леонтьев А.Н. Психологические основы дошкольной игры // Советская педагогика, 1944. - № 8-9.
5. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М.: Педагогика, 1978.-304 с.

Надійшла до редакції 14.02.2004р.

ОСОБИСТО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ З РИЗИКОМ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО – СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ПІД ЧАС ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Штангеева О.О., Філатова З.І.

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

Анотація. В статті відображені особливості особисто-орієнтованого підходу до фізичного навантаження на фізкультурно-оздоровчих заняттях студентів спеціальної медичної групи з фактором ризику серцево – судинних захворювань,

пропонуються умови адаптації цієї категорії студентів відповідно програмі на кафедрі фізичного виховання і здоров'я.

Ключові слова: особисто-орієнтованого підхід, адаптаційні механізми, спеціальна –медична група, серцево-судинні захворювання, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Аннотация. Штангеева Е.А., Филатова З.И. Личностно-ориентированный подход к студентам специальной медицинской группы с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний во время физкультурно-оздоровительных занятий. В статье отображены особенности личностно-ориентированного подхода к физической нагрузке на физкультурно-оздоровительных занятиях студентов специальной медицинской группы с фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, предлагаются условия адаптации этой категории студентов соответственно программе на кафедре физического воспитания и здоровья.

Ключевые слова: личностно-ориентированный подход, адаптационные механизмы, специальная медицинская группа, сердечно-сосудистые заболевания, физкультурно-оздоровительные занятия.

Annotation. Shtangeeva E.A., Filatova Z.I. Personally - oriented approach to the students of special medical bunch with hazard of development of cardiovascular diseases during physical -improving occupations. The article tells about the features of personal – oriented approach to student's physical loading at physical – training classes for special medical group with risk factor of heart diseases the adaptation conditions of this category are offered at the Physical Training and health Department.

Key words: personal-oriented approach, adaptation conditions, special medical group, cardiovascular diseases, physical – training classes.

Постановка проблеми. Нині, в період формування соціальних відносин, економічної нестабільності, екологічних негараздів за даними Міністерства охорони здоров'я України біля 90% школярів мають різноманітні відхилення у стані здоров'я, більше 59% незадовільну фізичну підготовленість. Проблема гіподинамії – проблема нашого часу. Для підняття ролі фізичної культури в першу чергу необхідно підвищити її статус-статус краси, руху і здоров'я. Фізична культура і культура тіла повинні пропагандуватися як ідеал майбутнього людства.

І як результат сьогодення – формування і збільшення кількості спеціальних медичних груп серед студентів. Крім того, лєвова доля в цих групах, - студенти з фактором ризику серцево-судинних захворювань.

Одним з ефективних засобів профілактики серцево-судинної патології особистості, її фізичної та соціальної реабілітації є фізкультурно-оздоровчі заняття.

Робота виконана відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту, по напрямку досліджень 1.4 «Програмно-нормативні, статистичні дослідження, соціально-економічне та правове обґрунтування фізичного виховання різних груп насе-

лення та оздоровчої фізичної культури», №1164, та цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» № 963/98, затвердженої Кабінетом Міністрів України 1.09.1998р.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Отже, актуальність проблеми очевидна. Одним із важливих факторів здоров'я є співвідношення основних функціональних підсистем організму людини. Підвищення навантаження на сенсорну системи викликає необхідність підвищувати навантаження на “енергетичні” органи (м’язи, кістки, серцево-судинну систему і т.д.). Практично найчастіше розвивається відверта дисгармонізація: страждає культура тіла. Людина стає в’ялою, апатичною, падає життєвий тонус і, як наслідок, підвищується ризик виникнення серцево-судинних захворювань [1]. Фізичний розвиток організму людини можливо уявити як процес якісної і кількісної зміни форм і функцій в онтогенезі природнього розвитку і використання індивідуальної системи ціленаправленого фізичного виховання [2]. Складовою частиною його є оздоровча фізична культура, що являє собою організований педагогічний процес, спрямований на всебічне збільшення фізичних здібностей, формування, збереження і укріплення здоров'я у студентської молоді, впровадження у спосіб життя оздоровчої фізичної культури, як профілактики захворювання студентства [3,4].

Для поліпшення профілактики захворюваності у групах ризику серцево-судинною патологією студентами вузів проводились заняття на основі особисто-орієнтованого підходу, що впроваджено у практику спеціальних медичних груп професором Дубогай О.Д.

Постановка завдання. Метою даної роботи є обґрунтування параметрів фізичних навантажень в заняттях оздоровчої спрямованості для студентів з різними факторами ризику серцево – судинних захворювань в умовах занять у спеціальній медичній групі вузу.

За даними медичних довідок була сформована група студентів з фактором ризику серцево – судинних захворювань. В цю групу ввійшли студенти з такими діагнозами: вегето-судинна дистонія по гіпертонічному і гіпотонічному типам і надлишкова вага тіла. У дослідженні приймали участь юнаки та дівчата I, II курсів на протязі зимово-весняного семестру, та відповідно ці ж студенти на II і III курсів в осінньо-зимовому семестрі наступного навчального року. Загальна кількість студентів, які прийняли участь у дослідженні склала 63 особи.

Перша група, складалась з 28 (44,4 %) - студентів з діагнозом вегето-судинною дистонією по гіпертонічному типу, друга група, складалась з 26 (41,3 %) - студентів з діагнозом вегето-судинною дистонією по гіпотонічному типу, третя група з 9 студентів (14,3%), які мали над-

лишкову вагу тіла.

Під час роботи вирішувались наступні задачі:

1. Вивчення морфо-функціонального стану, фізичної працездатності осіб з такими факторами ризику серцево-судинних захворювань, як вегето-судинна дистонія по гіпертонічному та гіпотонічному типах і надлишкова вага тіла.

2. Визначення гранично-допустимих і раціональних параметрів фізичних навантажень в заняттях оздоровчої спрямованості для осіб з різними факторами ризику серцево-судинних захворювань.

Основною умовою ефективної реалізації поставлених в дослідженні завдань було вирішення їх з позицій методології системного підходу, який передбачає вивчення предмета і об'єкта як взаємопов'язаних компоненти цілісної системи. Доцільність використання такого підходу обумовлена тим, що підвищення працездатності, оптимізація функціонального стану і резервів, морфологічного статусу можливі лише при вивченні їх взаємозв'язку: функціональний стан – морфологічний статус – визначення гранично-допустимих і раціональних параметрів фізичних навантажень – рівень фізичної працездатності. Вивчення взаємозв'язку як між складовими частинами цієї системи, так і окремими факторами, що обумовлюють кожну підсистему, є передумовою до розробки способів оптимального дозування фізичних навантажень в заняттях оздоровчої спрямованості для студентів з різними факторами ризику серцево-судинних захворювань.

При вирішенні поставлених задач використовувались наступні методи:

1. Аналіз і узагальнення літературних даних.
2. Комплексне клініко-фізіологічне обстеження.
3. Антропометрія.
4. Педагогічне тестування.
5. Методи математичної статистики.

Вивчення літературних даних з їх наступним аналізом проводилось на всіх етапах дослідження. Особлива увага надавалась питанням дозування навантажень в заняттях фізичною культурою в залежності від функціонального стану, віку, рівня фізичної працездатності та підготовленості. Вивчався вплив характеру і ступеня вираженості факторів ризику серцево-судинних захворювань на рівень фізичної працездатності, морфо-функціональний статус. Вивчення характеру і ступеня вираженості факторів ризику, функціональний стан серцево-судинної системи і фізичну працездатність проводились по методиці Гарвардського степ-тесту.

Антропометричні методи включали виміри зросту, ваги, вирахування надлишкової ваги. Педагогічне тестування включало вивчення фізичної підготовленості за допомогою контрольних вправ: глибини нахилу тулуба вперед, стрибка у довжину з місця, віджимання від підлоги за 30 сек., “човникового” бігу. МПК розраховувалось розрахунковим методом. Результати досліджень опрацьовували методами варіаційної статистики за допомогою пакету програм “Microsoft Excel 2000”.

Проведені дослідження підтвердили існуючі уявлення про вплив факторів ризику серцево-судинних захворювань на морфо-функціональний стан. Виявлені нові дані щодо питання особливостей адаптації до фізичних навантажень осіб з такими факторами ризику серцево-судинних захворювань, як вегето-судинна дистонія по гіпертонічному і гіпотонічному типам, надлишкова маса тіла

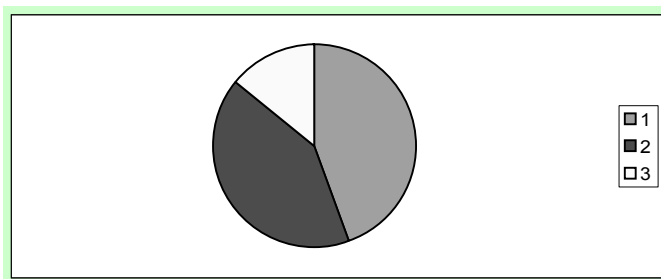


Рис. 1. Діаграма процентного співвідношення діагнозів: 1. Вегетосудинна дистонія по гіпертонічному типу; 2 Вегетосудинна дистонія по гіпотонічному типу; 3. Надлишкова вага тіла.

Функціональна характеристика гранично-допустимих рівнів фізичних навантажень у студентів з факторами ризику серцево-судинних захворювань

Результати досліджень. З метою визначення допустимих і раціональних рівнів навантажень в фізкультурно-оздоровчих заняттях для студентів з факторами ризику серцево-судинних захворювань використаний клініко-фізіологічний підхід. При цьому гранично-допустимими вважались значення ризику обсягу фізичних навантажень внаслідок виконання на яких відмічались ознаки неадекватності по суб'єктивним відчуттям, дискоординації функцій серцево-судинної і дихальної систем. Раціональними рівнями обсягу та інтенсивності фізичних навантажень вважались такі при яких відмічалась оптимальна координація функцій. Як показує аналіз кореляційних зв'язків між функціональними показниками серцево-судинної, та дихальної систем на навантаження різної інтен-

сивності, та обсяг у студентів з факторами ризику серцево-судинних захворювань дискоординація функцій відмічалась на толерантному рівні фізичних навантажень. Таким чином, гранично-допустимим рівнем фізичних навантажень при фізкультурно-оздоровчих заняттях для осіб з такими факторами ризику серцево-судинних захворювань, як вегето-судинна дистонія по гіпертонічному та гіпотонічному типах і надлишкова маса тіла, слід підтримувати толерантні рівні навантажень. Для осіб з ВСД по гіпертонічному типу цей рівень складає біля 75% від МПК (83% від ЧСС_{max}), для осіб з надлишковою вагою тіла біля 30% від нормальних вікових значень 82% від МПК (87% від ЧСС_{max}), з ВСД по гіпертонічному типу – 90% від МПК (92% від ЧСС_{max}). Аналіз індивідуальних значень толерантних рівнів навантажень виявив значний діапазон коливань цих значень. Функціональна характеристика таких навантажень представлена в таблиці 1.

Таблиця 1.

Функціональна характеристика навантажень.

Показники	ВСД по гіпертонічному типу	Надлишкова маса тіла, >30%	ВСД по гіпотонічному типу
Оргостатична проба (уд.хв.)	12-15	18-25	15-20
Інтенсивність ЧСС, уд/хв	109-187	125-185	130-190
ЧСС, % від max	57-92	68-91	70-99
ЧД, дих/хв	34-36	27-44	28-40
АТсист., мм. рт. ст.	210-226	98-134	95-112
АТдіаст., мм. рт. ст.	100-130	97-140	97-126
Інтенсивність, % від МПК	39-86	54-86	75-95

Інтенсивність навантажень, при якій відмічалась оптимальна координація функцій (раціональний рівень навантажень), складала 60-65% від гранично-допустимого рівня. Враховано, що методика фізкультурно-оздоровчих занять для осіб з факторами ризику серцево-судинних захворювань повинна вирішувати загальні і спеціальні завдання. Загальні завдання вирішують проблему підвищення загальної фізичної працездатності і рухової активності, а спеціальні спрямовані на корекцію преваліюючого фактора ризику. Загальні завдання реалізуються в умовах занять циклічної спрямованості. Оздоровчий ефект засобів фізичної культури при вирішенні спеціальних задач досягається впливом на лімітуючі ланки адаптації: у осіб з ВСД по гіпертонічному типу – на механізм регуляції судинного тону (масаж, самомасаж, м'язева релаксія тощо), у осіб з надлишковою вагою тіла – на нормалізацію ліпідного обміну (комплексне використання вправ аеробно-анаеробної спрямованості), у осіб з ВСД по гіпотонічному типу – на підвищення економіч-

ності роботи серцево-судинної і дихальної систем (циклічні вправи аеробної спрямованості тривалістю більше 20 хв.).

На основі проведеної нами роботи можна зробити наступні висновки:

1. Методологія регламентації фізичних навантажень при особисто-орієнтованому підході передбачає вивчення характеру і ступеня вираженості преваліюючого фактора ризику, що дозволяє дозування фізичних навантажень в фізкультурно-оздоровчих заняттях з метою підвищення їх оздоровчої ефективності.
2. Гранично-допустимим рівнем фізичних навантажень в фізкультурно-оздоровчих заняттях для студентів з такими факторами ризику серцево-судинних захворювань, як вегето-судинна дистонія по гіпертонічному і гіпотонічному типах і надлишкова вага тіла слід вважати толерантні гранично-допустимих рівні фізичних навантажень, які коливаються в широких межах: для осіб з вегето-судинною дистонією по гіпертонічному типу діапазон складає 39-86% від МПК, з вегето-судинною дистонією по гіпотонічному типу – 75-95% від МПК, з надлишковою масою тіла понад 30% від норми – 54-86% від МПК.
3. Результати множинного кореляційного аналізу між показниками серцево-судинної і дихальної систем в умовах навантажень різної інтенсивності і обсягу у студентів з факторами ризику серцево-судинних захворювань виявили оптимальну координацію функцій на рівні 65-75% від значень толерантних навантажень, що прийнято нами в якості раціональних величин навантажень при заняттях оздоровчими фізичними вправами студентів спеціальної медичної групи з фактором ризику серцево-судинної системи.
4. Методика фізкультурно-оздоровчих занять для студентів з факторами ризику серцево-судинних захворювань повинна вирішувати загальні і спеціальні завдання: загальні завдання вирішують проблему підвищення загальної фізичної корекції працездатності і рухової активності, а спеціальні спрямовані на подолання преваліюючого фактора ризику.

Подальше дослідження передбачається провести у напрямку вивчення змін фізичного стану студентів спеціальної медичної групи за фактором ризику серцево-судинних захворювань.

Список використаної літератури:

1. Berenson G.S. Srinivasan S.R. W. Bao e.a. Association between multiple cardiovascular risk factors and atherosclerosis in children and young adults// *New Engl. J. Med.* 1998. №4. P. 1650-1656
2. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины, определения. Спб., 1997.

231с.

3. Муравьев В.И. Социальные группы в физической культуре и спорте // Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в условиях крайнего Севера и Сибири. Ч.1. Омск, 1997. С. 22-25.
4. Лубышева Л.И. Ценностный потенциал физической культуры как основа валеологического воспитания// Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в условиях крайнего Севера и Сибири. Ч.1. Омск, 1997. С. 25-27.
5. Дубогай О.Д. Перспективи розвитку технологій фізичного виховання студентів. Зб. Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах.-Кіровоград; 2001; с. 117-122.

Надійшла до редакції 09.02.2004р.

ВПЛИВ БІГОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ДИНАМІКУ ВІДНОВЛЕННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ ПРИ ДОЗОВАНИХ ВЕЛОЕРГОМЕТРИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ

Фурман Ю.М.

Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Стаття присвячена дослідженню ефективності впливу бігових тренувань на динаміку відновлення частоти серцевих скорочень після дозованої роботи на велоергометрі. Встановлено, що при підвищенні аеробної продуктивності прискорюється відновлення частоти серцевих скорочень. Цей ефект посилюється за умови зростання не лише аеробної але й анаеробної (лактатної) продуктивності.

Ключові слова: фізичні тренування, частота серцевих скорочень, відновлення.
Аннотация. Фурман Ю.Н. Влияние беговых тренировок на динамику восстановления частоты сердечных сокращений при дозированных велоэргометрических нагрузках. Статья посвящена исследованию эффективности влияния беговых тренировок на динамику восстановления частоты сердечных сокращений после дозированной работы на велоэргометре. Установлено, что при увеличении аэробной продуктивности ускоряется восстановление частоты сердечных сокращений. Этот эффект усиливается при условии увеличения не только аэробной, но и анаэробной (лактатной) продуктивности.

Ключевые слова: физические тренировки, частота сердечных сокращений, восстановление.

Annotation. Furman Y.N. The influence of running training on the dynamic of renewal the frequency of heart blows with dose cycleerqometric exercises. The article is dedicated to the investigation of efficocy of influence running training on the dinamic of renewal the frequency of heart blows after the dose exercises on the cycleerqometr. It's established, shot with the increasing of aerobic productivity, the resumption of the frequency of heart blows is accelerate. This effect is strengthening with the condition of increasing not only the aerobic, but else anaerobic (lactatic) productivity.
Key words: physical training, frequency of the heart blow, restoration.

Постановка проблеми. Як відомо, під час фізичних наванта-

жень функціональна активність систем, які лімітують фізичну діяльність зростає, а після завершення роботи фізіологічні процеси спрямовуються на скоординоване повернення їх до вихідного рівня. Швидкість відновлення, змінених при роботі функцій, характеризує функціональну готовність організму до виконання фізичної роботи. Інформативним показником підготовленості організму до виконання фізичних вправ може служити швидкість відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС). Даний показник у комплексі з іншими (біоелектрична активність серця, аеробна та анаеробна продуктивність організму, тощо) можна використовувати для вивчення ефективності впливу різних режимів фізичних тренувань на організм людини, зокрема на серцево-судинну систему.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попередні наші дослідження засвідчили, що підвищення аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності при тренуваннях аеробного та анаеробного спрямування супроводжуються кумулятивними змінами у серцево-судинній системі [3]. Це проявляється хронотропним ефектом у стані спокою, підвищенням хронотропного резерву, а також позитивним впливом на біоелектричну активність серця та артеріальний тиск у стані спокою та при дозованих велоергометричних навантаженнях. Кумулятивний вплив таких тренувань характеризується також прискоренням відновлення після фізичних навантажень артеріального тиску, ЧСС, систолічного та хвилинного об'ємів крові. Причому повернення до вихідного рівня різних функціональних показників відбувається гетерохронно [4]. Вивчення динаміки відновлення змінених під час фізичних навантажень фізіологічних показників дозволяє об'єктивно оцінити функціональний стан організму [5]. Зокрема адаптованість організму до фізичних навантажень можна оцінювати за швидкістю відновлення ЧСС [1,2].

Формулювання цілей статті. На основі вивчення динаміки відновлення ЧСС при дозованій роботі на велоергометрі підтвердити доцільність застосування бігових тренувань аеробного та анаеробного (лактатного) спрямування з метою підвищення функціональних можливостей організму.

Методи дослідження. Нами вивчався вплив різних режимів бігових тренувань на динаміку відновлення частоти серцевих скорочень після двох навантажень на велоергометрі. Потужність роботи не регламентувалася, а підбиралася таким чином, щоб при першому частота серцевих скорочень досягала рівня 130-140 уд·хв⁻¹, а при другому 180-190 уд·хв⁻¹.

Інтервал відпочинку між навантаженнями становив 5 хв. Як при першому, так і при другому навантаженні роботу починали з потужності 60 Вт у чоловіків і 40 Вт у жінок, ступінчасто збільшуючи її на кожному ступені на 20 Вт. Частота педалювання була постійною – 60 об·хв⁻¹. Тривалість роботи на кожному ступені становила 3 хв. Частота серцевих скорочень реєструвалася методом електрокардіографії у відведенні Н₁ по Небу в кінці кожного навантаження та протягом трьох хвилин відновного періоду шляхом безперервного запису електрокардіограми.

Результати дослідження. Було встановлено статеві особливості відновлення частоти серцевих скорочень. У чоловіків цей процес протікає інтенсивніше, ніж у жінок. Незалежно від статі в першу хвилину відновного періоду величина зменшення частоти серцевих скорочень майже не залежить від інтенсивності навантаження, однак в подальшому простежується пряма залежність між інтенсивністю навантаження та ступенем зниження частоти серцевих скорочень. Так, у жінок до початку занять при частоті серцевих скорочень 130-140 уд·хв⁻¹ через 120 хв вона зменшилася в середньому на 31,2±1,37 уд·хв⁻¹, а при частоті 180-190 уд·хв⁻¹ на 44,9±1,01 уд·хв⁻¹ (P<0,001). У чоловіків, відповідно, на 36,4±1,12 уд·хв⁻¹ та 56,3±1,33 уд·хв⁻¹ (P<0,001). Через 180 с відновного періоду при частоті серцевих скорочень 130-140 уд·хв⁻¹ її зниження становило в середньому 31,2±1,24 уд·хв⁻¹, а при 180-190 уд·хв⁻¹ – 47,8±1,44 уд·хв⁻¹ (P<0,001). У чоловіків, відповідно, 37,0±1,24 уд·хв⁻¹ і 57,3±1,18 уд·хв⁻¹ (P<0,001). Причому, зі 120 с до 180 с відновного періоду зниження частоти серцевих скорочень значно уповільнюється.

Тренування, які не вплинули на показники аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності, не викликали суттєвих змін динаміки відновлення частоти серцевих скорочень. У свою чергу тренування, які підвищили аеробну продуктивність у жінок сприяли прискоренню відновлення частоти серцевих скорочень. Через 28 тижнів тренувань після навантажень, які підвищили частоту серцевих скорочень до 130-140 уд·хв⁻¹, початок її вірогідного зниження зареєстровано через 20 с після припинення роботи – на 16,7% (P<0,05). Після роботи, що викликала підвищення частоти серцевих скорочень до 180-190 уд·хв⁻¹, початок вірогідного зниження відмічається через 120 с – на 8,7% (P<0,01).

Суттєвий вплив на процес відновлення частоти серцевих скорочень спостерігається при застосуванні тренувань, які підвищили як аеробну, так і анаеробну (лактатну) продуктивність. На відміну від тренувань, які сприяли зростанню лише аеробної продуктивності, такі тренування суттєво прискорили початок вірогідного відновлення частоти серцевих скорочень незалежно від інтенсивності велоергометричного навантажен-

ня.

Після завершення тренувань в аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення рівень зниження частоти серцевих скорочень зі 130-140 уд·хв⁻¹ вже через 10 с відновного періоду вірогідно перевищував рівень зниження, який зареєстровано до початку занять. А після навантажень, які збільшували частоту серцевих скорочень до 180-190 уд·хв⁻¹, вірогідна різниця між рівнем її зниження до початку тренувань і після завершення спостерігається через 30 с відновного періоду, в той час як при тренуваннях, які сприяли підвищенню лише аеробної продуктивності організму через 120 с.

Подібний вплив на динаміку відновлення частоти серцевих скорочень після велоергометричних навантажень в аеробному та змішаному режимах енергозабезпечення відбувся при застосуванні тренувань в анаеробно-аеробному режимі енергозабезпечення (табл.1)

Таблиця 1
Вплив бігових тренувань анаеробно-аеробному режимі енергозабезпечення на динаміку відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після навантаження на велоергометрі у чоловіків (n=31)

Рівень збільшення ЧСС при навантаженні, уд·хв ⁻¹	Зменшення ЧСС (уд·хв ⁻¹) після припинення навантаження до початку занять (-----), M±m через 28 тижнів					
	через 10с	через 20с	через 30с	через 60с	через 120с	через 180с
	130-140	<u>11,1±0,62</u> 14,2±0,58 *** **	<u>18,9±1,04</u> 22,7±0,72 *** **	<u>29,9±0,96</u> 34,2±1,17 ***	<u>32,6±0,98</u> 38,8±1,03 *** **	<u>36,4±1,18</u> 42,1±1,31 *** *
180-190	<u>13,6±0,79</u> 14,1±0,62	<u>23,4±0,61</u> 25,1±0,72	<u>32,0±1,27</u> 39,4±1,12 *** **	<u>44,1±1,17</u> 50,2±1,02 *** **	<u>56,1±1,38</u> 62,1±1,08 *** *	<u>57,9±1,16</u> 63,2±1,34 *** *

Примітка:

Вірогідність відмінності показників до початку занять і через 28 тижнів: *** P<0,01; *** P<0,005; *** P<0,001.

*

**

Висновки. Прискорення відновлення частоти серцевих скорочень після дозованих навантажень в аеробному та змішаному режимах енергозабезпечення відбувається лише за умови вірогідного зростання аеробної продуктивності організму. Цей ефект посилюється під впливом тренувань, які сприяють підвищенню не лише аеробної, але й анаеробної (лактатної) продуктивності.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем впливу бігових тренувань на динаміку відновлення частоти серцевих скорочень при дозованих велоергометричних навантаженнях.

Література:

1. Кару Т.Э. Сердечно-сосудистая система// Спортивная медицина /Под.ред. А.В.Чоговадзе, Л.А.Бутченко. – Москва: Медицина, 1984.- С.74-100.
2. Попов С.Н. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий// Спортивная медицина /Под. ред. В.Л. Карпмана.- Москва: Физкультура и спорт, 1987.- С.161-179.
3. Фурман Ю.М. Біоелектрична активність серця і артеріальний тиск як показники ефективності бігових оздоровчих тренувань //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2001.-№25.-С.34-38.
4. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. – К.: Здоров'я, 1994. – 208 с.
5. Хрущев С.В. Врачебно – педагогические наблюдения в детском спорте //Детская спортивная медицина /Под.ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева.- Москва: Медицина.- 1991.-С.371-380.

Надійшла до редакції 16.03.2004р.

СПРЯМОВАНІСТЬ ТА СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ В РІЗНИХ АДМІНІСТРАТИВНО-ЕКОНОМІЧНИХ УМОВАХ

Приймак С.Г

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотация. У статті розглядається спрямованість, інтенсивність та співвідношення засобів при заняттях фізичною культурою підлітків, які мають різний фізичний стан, що дозволяє досягнути належного рівня фізичного стану.

Ключові слова: фізичний стан, спрямованість, інтенсивність, засоби фізичного виховання.

Аннотация. Приймак С.Г. Направленность и соотношение средств при занятиях физической культурой подростков, которые проживают в разных административно-экономических условиях. В статье рассматривается направленность, интенсивность и соотношение средств при занятиях физической культурой подростков, которые имеют различное физическое состояние, что позволяет достичь должного уровня физического состояния.

Ключевые слова: физическое состояние, направленность, интенсивность, средства физического состояния.

Annotation. Priymak S. G. Tendency and intensity methods correlation at physical training lessons of teenagers, living in populated areas with different social-economic conditions. The article deals with tendency and intensity methods correlation at physical training lessons of teenagers differ in physical state, but due to methods intensity they get to a proper physical state level.

Key words: physical state, tendency, physical training methods.

Постановка проблеми. Конкретизація мети фізичного виховання школярів - досягнення високого рівня фізичного здоров'я - вимагає визначення структури фізичної підготовленості з виділенням ведучих рухових якостей, що забезпечують цей рівень. З цього приводу у літературі немає однозначних думок, що і приводить до відсутності модельно-цільових характеристик рівня того фізичного стану, якого необхідно досягти в процесі занять.

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

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Оцінка фізичного стану є важливим прогностичним показником стану і рівня здоров'я людини [4, 5]. Автори прийшли до висновку, що фізичний стан необхідно розглядати як результат взаємодії різних аспектів діяльності людини (сили, швидкості, координації, спритності і витривалості, адаптаційних здібностей організму і його функціональних можливостей), які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань.

У закордонній літературі ми не знайшли обмежень з розвитку фізичних якостей у різні періоди дитинства від 7 до 17 років. У вітчизняній літературі для визначення спрямованості фізичних навантажень використовуються як орієнтири сенситивні періоди, що у різних авторів можуть не збігатися [2, 9, 10 та ін.]. Імовірно, це пов'язано з тим, що рекомендації про спрямованість засобів у програмах з фізичного виховання школярів даються орієнтуючись на модель середнього "гармонійно розвитою учня" [3, 6, 8 та ін.], а не на модель "фізично здорового". Це передбачає використання традиційного стандартно-нормативного методу, що не враховує індивідуальних особливостей дітей. "Розсіювання" навантаження в занятті на різні м'язові групи не тільки дозволяє виконати великий обсяг механічної роботи, але і забезпечує такий же "розсіяний" неспецифічний ефект.

Мета дослідження: визначити спрямованість та співвідношення засобів при заняттях фізичними вправами підлітками, які мають різний фізичний стан.

Методи та організація досліджень. Експериментальна частина дослідження проведена в СШ смт Народичі, СШ №4 м. Овруча та СШ №32 м. Чернігова. У дослідженнях прийняли участь хлопчики та дівчатка у віці 12-15 років. Всього обстежено 717 осіб (366 хлопчиків, 351 дівчинка), з них 152 представника із сільської місцевості (78 хлопчиків, 74 дівчинки), 248 з районного центру (130 хлопчиків, 118 дівчаток), 317 з обласного центру (158 хлопчиків, 159 дівчаток).

Визначення спрямованості та співвідношення засобів для до-

сягнення оптимального рівня фізичного стану підлітків здійснювалось з використанням факторного аналізу, який дає інформацію про рівень внеску тієї або іншої якості у загальний фізичний стан підлітків різного віку та статі. При проведенні факторного аналізу ми використовували закрити модель методу головних компонентів. Ротація референтних вісей здійснювалась за допомогою Варимакс-критерію. Обробка отриманого матеріалу здійснювалась за допомогою статистичного редактора Microsoft Excel 97.

Так як в окремих факторах сконцентровані показники фізичної підготовленості та фізичного стану організму дітей, ми вважаємо, що дані групи показників взаємовпливають одна на одну. Дана стратегія передбачає управління фізичним станом підлітків руховими вправами різного спрямування та інтенсивності. Даний підхід використовувався в дослідженнях Т.Ю. Круцевич [5], Л.Я. Івашенко [4], Л.В. Волков [1].

Для визначення внеску окремо взятої фізичної якості ми відокремлюємо в кожному факторі “ведучий” руховий тест, що є підставою для ототожнювання рухової якості з тим або іншим фактором.

Парціальні значення кожного фактора в загальній дисперсії були використані для визначення раціонального співвідношення засобів різної спрямованості за наступною формулою: $J_i = D_i/SD_i$ за умов, що $i = 1$, де J_i – питома вага вправ визначеної спрямованості; D_i – дисперсія фактора; SD_i – сума всіх факторів.

Результати дослідження. У результаті відокремлення ведучих якостей в тому або іншому факторі, які визначалися на підставі сумачі дисперсійних внесків у кожному за статевими та віковими ознаками, ми можемо стверджувати, що у школярів, які мешкають у різних адміністративно-економічних умовах, спрямованість та співвідношення засобів у фізкультурно-оздоровчих заняттях різна. Як видно з таблиці 1, у хлопчиків з смт Народичі найбільшого впливу набуває швидкісно-силова спрямованість, на яку припадає 43,35% від загального об’єму дисперсії. На показники профілактично-оздоровчої спрямованості припадає 21,46%. Силова спрямованість та гнучкість має 20,54% і 14,46% впливу відповідно. У хлопчиків з м. Овруча та м. Чернігова ведучою є силова якість, яка має 36,53% і 36,52% впливу у кожному з населених пунктів відповідно.

У дівчаток (табл. 2) спостерігається зміщення ведучої якості в міру підвищення радіоактивного фону в місці помешкання. Так, у дівчаток смт Народичі на I місці знаходиться силова спрямованість, м. Овруча – на II місці, м. Чернігова – на IV місці.

У м. Овручі та м. Чернігові спрямованість впливу полягає у

швидкісно-силових вправах. Аналізуючи групи показників, ми звернули увагу на розташування вправ профілактично-оздоровчої спрямованості, які мають високі значення частки в загальній дисперсії показників. Внесок в загальну дисперсію вибірки коливається в межах 12,23-24,98%, що обумовлює використання вправ даної спрямованості у всіх населених пунктах. Привертає увагу той факт, що вправи, спрямовані на витривалість, гнучкість, відсутні у дітей з різних місцевостей. Так, витривалість відсутня у хлопчиків з смт Народичі, у хлопчиків та дівчаток з м. Чернігова; гнучкість – у дівчаток з смт Народичі, хлопчиків з м. Чернігова.

Таблиця 1

Співвідношення засобів різної спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 13-14 років, які мешкають у різних населених пунктах

смт Народичі			м. Овруч			м. Чернігів		
№ фактора	Спрямованість впливу	% до загального внеску	№ фактора	Спрямованість впливу	% до загального внеску	№ фактора	Спрямованість впливу	% до загального внеску
1,2,4,5	Швидкісна та швидкісно-силова	43,35	1,2	Силова	36,53	1,2,5,7	Швидкісна та швидкісно-силова	51,25
1,5	Профілактично-оздоровча	21,46	2,5,6	Швидкісна та швидкісно-силова	25,2	2,3,4,5	Силова	36,52
2,3	Силова	20,54	3	Профілактично-оздоровча	17,15	3,6	Профілактично-оздоровча	12,23
3,4	Гнучкість	14,46	4,5	Гнучкість	13,52			
			4	Витривалість	7,60			

Таблиця 2

Співвідношення засобів різної спрямованості у фізичному вихованні дівчаток 13 та 14 років, які мешкають у різних населених пунктах

смт Народичі			м. Овруч			м. Чернігів		
№ фактора	Спрямованість впливу	% до загального внеску	№ фактора	Спрямованість впливу	% до загального внеску	№ фактора	Спрямованість впливу	% до загального внеску
1,3,5,6	Силова	35,15	1,2,5,6	Швидкісна та швидкісно-силова	36,9	1,2,3,4,7	Швидкісна та швидкісно-силова	55,55
1,3	Швидкісна та швидкісно-силова	29,68	1,2,6	Силова	26,59	2,6	Профілактично-оздоровча	14,48
2,4	Витривалість	18,10	3,4	Профілактично-оздоровча	24,98	3,4	Силова	13,74
2,4	Профілактично-оздоровча	17,07	4	Витривалість	7,69	5	Гнучкість	11,30
			7	Гнучкість	3,84	6	Координаційна	4,93

На нашу думку, це може бути пов'язано не тільки з місцем помешкання, але й різним фізичним станом досліджуємого контингенту дітей.

Таким чином, на заняттях з фізичного виховання для підлітків,

які мешкають в смт Народичі, для розвитку швидкісно-силових здібностей слід використовувати від 30 до 45% часу, для підвищення силових здібностей – 15-25% часу, вправи на витривалість у даних населених пунктах повинні бути обмежені до досягнення середнього рівня фізичного стану. При досягненні даного рівня – 5-10%. При цьому до занять необхідно включати від 15 до 20% вправ профілактично-оздоровчої спрямованості. У підлітків з м. Овруча співвідношення повинно бути дещо іншим: силова спрямованість – 25-40%, швидкісно-силова – 15-25%, вправи на витривалість – 7-10%, профілактично-оздоровча – 20-25%. У підлітків з м. Чернігова – швидкісно-силова спрямованість – 35-50%, силова – 25-35%, витривалість та профілактично-оздоровчі вправи необхідно дозувати так, як і для підлітків з смт Народичі (5-10% часу – вправи спрямовані на розвиток витривалості, 15-20% - вправи профілактично-оздоровчої спрямованості).

У дівчаток співвідношення повинно бути наступним:

смт Народичі - швидкісно-силова спрямованість – 20-30% часу; силова спрямованість – 20-35% часу; вправи на витривалість – 10-20% часу; профілактично-оздоровчої спрямованості – 10-15%.

м. Овруч - швидкісно-силова спрямованість – 20-35% часу; силова спрямованість – 15-25% часу; вправи на витривалість – 7-10% часу; профілактично-оздоровчої спрямованості – 20-25%.

м. Чернігів - швидкісно-силова спрямованість – 35-50% часу; силова спрямованість – 10-15% часу; вправи на витривалість – 5-15% часу; профілактично-оздоровчої спрямованості – 15-20%.

Разом з тим, було б помилковим переносити дані рекомендації в цілому на різні типи територіально-адміністративних округів та місцевостей у зв'язку з тим, що в подібному випадку необхідно враховувати екологічні та клімато-географічні фактори впливу на організм дитини. Наші дослідження лише підтверджують необхідність диференціювання співвідношення засобів фізичного виховання, фізичного навантаження, розробки адекватних методів педагогічного контролю, враховуючи фактори зовнішнього середовища. Разом з тим, аналіз рівня фізичного стану дітей, які мешкають у різних населених пунктів дозволяє визначити суттєві відмінності. В наших дослідженнях показано, що 90% хлопчиків з смт Народичі мають низький рівень фізичного стану, у підлітків з м. Овруча – 40% низький рівень, 22% - нижче середнього і 4-5% - вище середнього і високий рівень фізичного стану. В м. Чернігові 35% хлопчиків мають низький РФС, 38% - нижче середнього, 25% - середній і вище середнього [7]. Таким чином, можна зробити висновок, що різниця у факторній структурі фізичного стану дітей полягає не в проживанні

на різних місцевостях, а в різних якісних рівнях, в основі яких є різні функціональні взаємозв'язки між забезпечуючими системами.

Висновки

1. В результаті проведеного дослідження нами визначено спрямованість та співвідношення засобів для досягнення належного фізичного стану підлітків, які мешкають в різних територіально-економічних умовах з різним забрудненням навколишнього середовища.

2. Нами доведено, що різниця у факторній структурі фізичного стану дітей полягає не в проживанні на різних місцевостях, а в різних якісних рівнях, в основі яких є різні функціональні взаємозв'язки між забезпечуючими системами.

3. Одним з методів визначення спрямованості та співвідношення засобів фізичного виховання аналізу є математичний аналіз та інтерпретація показників, які відображають характер навантажень.

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

Література

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. -К.: Вежа, 1997.-128 с.
2. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №8. - С.24-25.
3. Данчук П.С. Особливості розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку в умовах радіаційного забруднення // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 1999.- С. 329-332.
4. Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.- Киев: Здоров'я, 1988.-136 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. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников/Под редакцией Л.Е. Любомирского.- М.: Просвещение, 1989.- 190 с.
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. Романенко В. А. Двигательные способности человека. - Донецк: Новый мир УК-Центр, 1999. - 336 с.
9. Сонькин В.Д. Растем сильными и выносливыми. - М.: Знание, 1987. - 96 с.
10. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: Автореф. дис... докт. пед. наук: 13.734/ ГЦОЛИФК.- М., 1970 - 50 с.

Надійшла до редакції 18.03.2004р.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ОЦІНКА ДИНАМІКИ ЇХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Борейко М.М.

Тернопільська Академія народного господарства

Анотація. Стаття присвячена одній із актуальних проблем ефективності фізичного виховання студентів через оцінювання їх діяльності на заняттях та в процесі самостійної роботи. Подано динаміку приросту результатів, досягнутих через системну оцінку наслідків їх діяльності та показано перевагу цього методу порівняно з традиційним.

Ключові слова: фізичне виховання, оцінювання, динаміка приросту.

Аннотация. Борейко М.М. Оптимизация физического воспитания студентов и оценка динамики их результатов. Статья посвящена одной из актуальных проблем эффективности воспитания студентов через оценивание их деятельности на занятиях и в процессе самостоятельной работы. Показана динамика возрастания результатов, достигнутых через системную оценку последствий их деятельности, а также преимущества этого метода в сравнении с традиционным.

Ключевые слова: физическое воспитание, оценивание, динамика возрастания.

Anotation. Boreiko M.M. "Optimization of the students' physical training and the dynamic's of their results". The article is dedicate to one of the actual problems – effectiveness of the students' physical training through the estimation of their activity at the classes and individually. The dynamics of results' increasing reached through the system of estimation of their activity results is reflected here and the advantage of this method comparing with the traditional one is shown in the article.

Key words: physical training, estimation, dynamics of increase.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовка фахівця європейського рівня в економічних вищих навчальних закладах, вирішення проблем еквівалентності освіти відповідно до міжнародних стандартів, якісного покращення навчального процесу вимагає не тільки вдосконалення професійної освіти, але й забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. Сьогодні під поняттям сучасного спеціаліста оцінюють не тільки як професіонала своєї справи, який багато знає та уміє, а й особистість, яка вміє підтримувати своє здоров'я, веде здоровий спосіб життя, має належний рівень фізичної культури.

На активність студента в процесі фізичного виховання впливають як зовнішні стимули, так і внутрішні мотиви. Мотиви занять фізичними вправами пов'язані з процесом діяльності та з її результатом. У першому випадку студент задовольняє потребу в руховій активності, одержує задоволення від виконання фізичних вправ. При цьому зауважимо, що мотиви одержання задоволення від фізичних вправ при опитуванні становили лише 23%. Незначна кількість студентів (11,1%) мотивом занять

вважає виконання програмних нормативів [1].

Програмні нормативи складені під середнього студента і не враховують рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рухових навичок, стану здоров'я, типу нервової системи кожного з них. На думку багатьох вчених (В.П.Філін, М.А.Фомін,1980. Л.В.Волков,1991. В.А.-Запорожанов, А.Н.Кузмин, Х.Созански,1994. М.М.Линець,1997) при організації навчального процесу з фізичного виховання потрібно враховувати морфофункціональні особливості які залежать від темпів біологічного розвитку.

Зв'язок роботи з практичними завданнями. Важливе значення в оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах має система оцінювання, яка є стимулом для занять студентів фізичними вправами і виступає мотиваційним фактором.

Водночас успіхи студентів, виражені в оцінці, відбивають якість педагогічної праці, результат діяльності викладача, його уміння висувати завдання, опановувати відповідні засоби і методи організації фізичного виховання.

Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес до фізичного виховання швидко падає. Тому, при оцінці фізичної підготовленості рекомендується враховувати реальні можливості кожного учня на основі попереднього тестування і оцінювати динаміку приросту результатів [2].

У вищих закладах освіти України фізична підготовленість студентів оцінюється на основі виконання нормативних вимог Державних тестів і програмних нормативів (1997), які є визначальними що до залікових вимог [3].

При цьому вирішували два завдання :

1. Покращити ставлення студентів до фізичного виховання через принцип – мета не норматив , а індивідуально можливий результат.
2. Через оцінювання за приростом результату активізувати студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. Зважаючи на рекомендації науковців та враховуючи власний досвід нами розроблена таблиця оцінки досягнень студентів у процесі фізичного виховання. За основу оцінювання було взято динаміку приросту результату у порівнянні з попереднім тестуванням.

Враховуючи викладене, ми поставили собі за мету дослідити став-

лення студентів вищих навчальних закладів до оцінювання за динамікою приросту результату та його вплив на їх активність.

Методика дослідження. Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань зверху в таблиці по горизонталі ми розташували попередні результати. Першим розташовувався найвищий результат оцінки фізичної підготовленості за державними тестами. Проти кожного попередньо показаного студентом результату і оцінки, яку можна одержати внаслідок сумлінного тренування, розміщено величини приросту, якого слід досягнути (Таблиця 1), або результат, який треба показати (Таблиця 2).

Таблиця 1

Таблиця оцінки за динамікою приросту результату в бігу на 100м юнаки

Попередній результат	13,2*	13,4	13,6	13,9*	14,0	14,2	14,4*	14,6	14,8	14,9*	15,1	15,3	15,5	15,8	16,0	16,4	16,8
Оцінка (балів)	Приріст результату																
5	0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	1,0	1,0
4				0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,9	0,9
3							0	0,1	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8
2										0	0,2	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7
1													0	0,4	0,4	0,6	0,6

Таблиця 2

Таблиця оцінки за динамікою приросту результату в бігу на 100м юнаки

Попередній результат	13,2*	13,4	13,6	13,9*	14,0	14,2	14,4*	14,6	14,8	14,9*	15,1	15,3	15,5*	15,8	16,0	16,4	16,8
Оцінка (балів)	Показаний результат																
5	0	13,3	13,5	13,7	13,8	13,9	14,1	14,2	14,4	14,5	14,6	14,7	14,9	15,0	15,2	15,4	15,8
4				0	13,9	14,1	14,2	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	15,0	15,1	15,3	15,5	15,9
3							0	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9	15,1	15,2	15,4	15,6	16,0
2										0	14,9	15,0	15,2	15,3	15,5	15,7	16,1
1													0	15,4	15,6	15,8	16,2

* - за Державними тестами фізичної підготовленості: 13,2с – 5 балів, 13,9 – 4 бали, 14,4 – 3 бали, 14,9 – 2 бали, 15,5 – 1 бал.

Організація дослідження. В дослідженні взяли участь 64 студенти Тернопільської Академії народного господарства, що складало 4 навчальні групи (2 експериментальні та 2 контрольні). Дослідження змін при оцінюванні за динамікою приросту результату проводилось у два етапи: вересень-жовтень (початок першого триместру) та лютий-бере-

зень (кінець другого триместру). Види тестування були підібрані в залежності від умов занять в осінньо-зимовий період. Тестування було проведено за такими вправами: човниковий біг 4x9м; стрибок у довжину з місця; підйом в сід за 1хв; підтягування на перекладині. Результати тестування наведені в таблиці 3.

Таблиця 3.

Результати тестування фізичної підготовленості студентів ТАНГ при оцінюванні за динамікою приросту результату

Вид тестування	Етап	Човниковий біг 4x9м	Стрибок в довжину з місця	Підтягування на перекладині	Підйом в сід за 1 хв
Експериментальна	I	9,7	2,08	6	29
	II	9,3	2,21	9	46
Контрольна	I	9,6	2,08	5	31
	II	9,5	2,17	7	36

Аналіз проведених досліджень виявив, що значно кращі результати досягнуті студентами експериментальної групи. Найбільш помітно покращились результати з стрибка у довжину з місця, підйому в сід за 1 хв, човниковому бігу 4x9м, дещо менший приріст у підтягуванні на перекладині. Реалізація методики оцінювання студентів за динамікою приросту результату дала позитивний ефект. В контрольних групах ми не отримали таких результатів, які спостерігались в експериментальних групах.

Як показало дослідження, в експериментальних групах покращення результатів було у 28 студентів, у порівнянні з контрольними – 12 студент.

Аналізуючи відвідування студентів під час експерименту, виявлено, що воно зросло в експериментальній групі на 10%, що свідчить про покращення ставлення студентів до фізичного виховання.

Висновки.

1. Оцінювання за приростом результату студентів вищого навчального закладу дало позитивний ефект, що вказує на зміни ставлення студентів до власного розвитку.

2. Активність студентів та поліпшення відвідування ними занять з фізичного виховання в експериментальних групах підтверджує доцільність застосування оцінювання за динамікою приросту.

Практичні рекомендації: З початку нового навчального року застосовувати оцінювання за динамікою приросту у студентів 1 курсу ТАНГ.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших проблем оптимізації фізичного виховання студентів та оцінка динаміки їх результатів.

Література:

1. Хоменко Н., Шпак В. Формування здорового способу життя в майбутніх учителів. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – Тернопіль, 2003. – с.80-83.
2. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ, 1996.

Надійшла до редакції 22.03.2004р.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ХОДЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Камаев О.И.

Национальный университет внутренних дел

Аннотация. В статье установлена степень эффективности разных тренировочных программ, даётся оценка физической, функциональной, технической подготовленности юных лыжников.

Ключевые слова: подготовленность, частота пульса, дыхания, гармоничность хода, коэффициент ритма.

Анотация. Камаєв О.І. Аналіз рівня підготовленості юних лижників в ході експерименту. У статті визначено ступінь ефективності різних тренувальних програм, надається оцінка фізичної, функціональної та технічної підготовленості юних лижників.

Ключові слова: підготовленість, частота пульсу, дихання, гармонічність ходу, коефіцієнт ритму.

Annotation. Kamaev O. The analysis of efficiency level of young skiers in the experiment. The level of the effectiveness of different training programs is determined in the article. The physical, functional, technical efficiency of young skiers is evaluated.

Key words: efficiency, pulse rate, respiration rate, motion harmonicity, rhythm coefficient.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. На этапе начальной подготовки создается предпосылка для дальнейшей успешной специализации. Во избежание 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» (5), т.е. постепенным увеличением нагрузок индивидуально для каждого спортсмена в зависимости от предшествующих и готовности к выполнению планируемых.

Физические нагрузки не должны превышать адаптивные возможности организма юных спортсменов, т.к. в этот временной период их организм начинает нести двойную нагрузку: 1) естественного изменения антропо-морфологических и функциональных показателей органов и систем организма; 2) приспособление к воздействию физических нагрузок. В связи с этим, тренировочный процесс должен способствовать нормальному естественному развитию организма юных лыжников (6,9)

При развитии физических качеств подростков следует учитывать гетерохронность их развития (6,7,9). Физические качества рекомен-

дуются развивать в том порядке, в котором они вступают в фазу интенсивного развития – быстрогу, гибкость, ловкость, координацию, силу, скоростно-силовые качества и выносливость (4,8).

Работа выполнена согласно плана научно-исследовательской работы национального университета внутренних дел.

Основная цель исследования – установить динамику подготовленности юных лыжников-гонщиков в ходе эксперимента и определить оптимальное соотношение различных средств тренировки и разных режимов тренировочных нагрузок.

Результаты исследования. Врачебное обследование в ходе педагогического эксперимента, а также определение функциональных показателей кардиореспираторной системы у всех занимающихся обнаружило положительные изменения в улучшении приспособляемости организма к физическим нагрузкам.

Контрольные проверки уровня физической, функциональной, специализированной и технической подготовленности проводились в начале сезона (осенью), во время ответственных соревнований (зимой) и в конце каждого учебного года. Произведено более 12 тысяч измерений по всем видам контрольных испытаний и обследований. Основные полученные данные экспериментальных и контрольной групп представлены в таблице 1.

В итоге систематических занятий с использованием различных средств и методов тренировки во всех четырех группах произошли существенные сдвиги в исследуемых показателях функциональной, общефизической, специализированной и технической сторон подготовленности юных лыжников-гонщиков.

С целью оценки функциональной подготовленности спортсменов исследованы: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолический показатель (СП), динамика изменения длительности интервала Т-Р во II стандартном отведении, частота дыхания, аэробная и анаэробная метаболическая емкость и показатели ритмотестометрии в диапазоне 400 и 600 мс. (Табл. 1).

Анализ динамики частоты пульса показал, что во всех экспериментальных группах ЧСС достоверно снижается. Более выраженные изменения наблюдались во второй экспериментальной группе. В четвертой контрольной группе изменение ЧСС не достоверно.

Известно, что относительная величина электрической систолы к продолжительности сердечного цикла ($Q-T/RR \cdot 100$) с повышением тренированности спортсменов снижается (1,3). В нашем эксперименте в первой и второй группах 13-14 летних подростков, несмотря на то, что

в этом возрасте нередко отмечается снижение эффективности приспособительных реакций кардиодинамики на физическую нагрузку (1,9), было получено достоверное снижение систолического показателя, а в третьей группе снижение не существенно.

Анализ динамики изменения длительности интервала Т-Р показал достоверное увеличение диастолической фазы деятельности сердца во всех группах, что по данным Н.Д. Граевской (2), значительно увеличивает функциональные резервы сердца за счет улучшения условий для кровенаполнения и обменных процессов в сердечной мышце. При этом наиболее выраженное увеличение было зарегистрировано у юных спортсменов III группы (Табл. 1).

Таким образом, анализ показателей электрокардиографического метода исследований определил общее направление на экономизацию сердечной деятельности (2,3). Но наряду с повышением функционального состояния сердца юных спортсменов, у двух лыжников второй экспериментальной группы, с сравнительно большей долей интенсивных нагрузок, в период основных соревнований на ЭКГ были зарегистрированы признаки перенапряжения. Более глубокие изменения наблюдались у 14 летнего спортсмена Р.А. Так, на ЭКГ отмечалось диффузное изменение зубца Т почти во всех исследуемых отведениях, что по данным Л.А. Бутченко (1); А.Г. Дембо (3) свидетельствует о признаках начала перенапряжения сердечной мышцы.

Изменение частоты дыхания во всех группах, включая и контрольную, в сторону урежения позволяет говорить о высокой эффективности дыхания (5).

Изучение особенностей изменения аэробной и анаэробной метаболических показателей позволило установить, что они достоверно повысились только во второй группе, где в тренировках преобладали интенсивные нагрузки, а в первой и третьей группах, соответственно, анаэробный и аэробный компоненты метаболизма выросли, но недостаточно.

Показатели ритмотестирования свидетельствуют о том, что в контрольной, первой и второй группах эксперимента было уделено недостаточное внимание развитию способности усваивать и воспроизводить ритм. В третьей группе, где увеличена доля игровых заданий с указанной направленностью существенно снизился процент ошибок при воспроизведении заданных ритмов (на 25%).

Анализ функциональных показателей юных лыжников показал, что развитию экономичности сердечной деятельности, повышению аэробных возможностей во многом способствует оптимальное сочета-

Таблица 1.

Динамика изменения основных исследуемых показателей в процессе эксперимента на этапе начальной подготовки

Показатели	4 экспериментальная группа			1 экспериментальная группа		
	до эксперимента	после эксперимента	Р	до эксперимента	после эксперимента	Р
Функциональные показатели						
ЧСС	70,7 ± 1,09	68 ± 1,2	> 0,05	70,2 ± 0,81	67,7 ± 0,26	< 0,05
СП	44,4 ± 0,51	43,3 ± 0,65	> 0,05	44,8 ± 0,56	43,1 ± 0,38	< 0,05
Т-Р	0,35 ± 0,012	0,37 ± 0,08	< 0,05	0,353 ± 0,014	0,38 ± 0,008	< 0,05
ЧД	19,6 ± 0,16	18,3 ± 0,26	< 0,01	19,5 ± 0,13	18,3 ± 0,19	< 0,01
АМЕ	211,3 ± 5,23	213,9 ± 7,45	> 0,05	208,5 ± 4,18	219,8 ± 3,21	< 0,05
АнАМЕ	94,2 ± 3,9	95,8 ± 5,13	> 0,05	96,8 ± 4,1	98,9 ± 6,39	> 0,05
РТМТ	26,61 ± 1,78	22,3 ± 1,54	> 0,05	25,8 ± 2,01	21,1 ± 3,03	> 0,05
Общезначимая подготовленность						
б.300	64,5 ± 0,8	57,3 ± 0,5	< 0,01	63,1 ± 0,6	54,5 ± 0,9	< 0,001
Кр.1500	365 ± 4,8	353 ± 3,4	> 0,05	367 ± 3,5	356 ± 2,7	< 0,05
5 ск	877 ± 6,7	896 ± 5,5	< 0,05	884 ± 4,8	908 ± 3,9	< 0,01
Fn	1,97 ± 0,32	2,35 ± 0,41	> 0,05	2,18 ± 0,06	2,61 ± 0,04	< 0,001
Fr	1,95 ± 0,02	1,58 ± 0,04	< 0,05	1,47 ± 0,05	1,65 ± 0,03	< 0,01
Специализированная подготовленность						
PWC170	2,58 ± 0,05	2,72 ± 0,03	< 0,05	2,61 ± 0,08	2,99 ± 0,04	< 0,001
б.12	2575 ± 27,1	2661 ± 19,2	< 0,05	2603 ± 21,2	2695 ± 12,3	< 0,01
ССП	6,56 ± 0,26	7,34 ± 0,14	> 0,05	6,71 ± 0,17	7,63 ± 0,13	< 0,001
Вд	3,49 ± 0,05	3,64 ± 0,03	< 0,05	3,51 ± 0,08	3,76 ± 0,02	< 0,01
Л.3	856 ± 9,48	827 ± 6,8	< 0,05	851 ± 8,6	814 ± 13,2	< 0,001
Техническая подготовленность						
Лш	2,14 ± 0,05	27,9 ± 0,07	> 0,05	2,12 ± 0,05	2,33 ± 0,02	< 0,01
Нш	106 ± 2,2	108 ± 1,6	> 0,05	109 ± 1,5	105 ± 0,09	< 0,05
Г-ть	1,21 ± 0,06	1,27 ± 0,08	> 0,05	1,17 ± 0,08	1,33 ± 0,02	> 0,05
КРТМ	1,37 ± 0,05	1,46 ± 0,03	> 0,05	1,56 ± 0,1	1,84 ± 0,04	< 0,05
Вису	3,51 ± 0,11	3,63 ± 0,06	> 0,05	3,54 ± 0,07	3,73 ± 0,04	< 0,05
Функциональные показатели						
ЧСС	70,8 ± 1,11	66,4 ± 0,39	< 0,01	69,9 ± 0,45	67,6 ± 0,93	< 0,05
СП	44,12 ± 0,17	41,9 ± 0,53	< 0,05	43,9 ± 0,87	42,1 ± 0,52	> 0,05
Т-Р	0,357 ± 0,011	0,398 ± 0,03	< 0,01	0,342 ± 0,011	0,386 ± 0,014	< 0,05
ЧД	19,9 ± 0,16	17,5 ± 0,26	< 0,001	18,8 ± 0,2	17,5 ± 0,26	< 0,01
АМЕ	210,6 ± 3,7	231 ± 4,13	< 0,05	216 ± 3,81	225 ± 4,69	> 0,05
АнАМЕ	95,2 ± 4,3	106,1 ± 1,6	< 0,05	97,3 ± 2,8	105,2 ± 2,79	< 0,05
РТМТ	20,7 ± 1,82	16,5 ± 2,38	> 0,05	24,3 ± 2,14	14,6 ± 3,7	< 0,05
Общезначимая подготовленность						
б.300	64,2 ± 0,8	52,7 ± 0,3	< 0,001	64,9 ± 0,7	57,7 ± 1,4	< 0,01
Кр.1500	368 ± 3,8	354 ± 2,7	< 0,01	364 ± 3,7	354 ± 2,7	< 0,05
5 ск	881 ± 3,1	890 ± 0,9	< 0,05	879 ± 3,3	887 ± 1,2	< 0,05
Fn	2,16 ± 0,09	2,53 ± 0,02	< 0,01	2,15 ± 0,08	2,41 ± 0,06	< 0,05
Fr	1,49 ± 0,06	1,61 ± 0,03	< 0,01	1,44 ± 0,05	1,58 ± 0,04	< 0,05
Специализированная подготовленность						
PWC170	2,57 ± 0,06	3,06 ± 0,05	< 0,001	2,62 ± 0,07	2,84 ± 0,06	< 0,05
б.12	2581 ± 32,3	2689 ± 12,3	< 0,001	2592 ± 2435	2674 ± 13,1	< 0,05
ССП	6,51 ± 0,19	7,32 ± 0,09	< 0,01	6,59 ± 0,21	7,35 ± 0,15	< 0,01
Вд	3,47 ± 0,07	3,73 ± 0,05	< 0,05	3,49 ± 0,07	3,71 ± 0,05	< 0,05
Л.3	853 ± 7,4	827 ± 6,8	< 0,05	852 ± 8,1	8241 ± 5,9	< 0,05
Техническая подготовленность						
Лш	2,15 ± 0,06	2,30 ± 0,03	< 0,05	2,14 ± 0,07	2,31 ± 0,03	< 0,05
Нш	107 ± 1,8	111 ± 1,08	< 0,05	107 ± 1,5	110 ± 0,98	> 0,05
Г-ть	1,20 ± 0,05	1,25 ± 0,03	> 0,05	1,19 ± 0,17	1,26 ± 0,04	> 0,05
КРТМ	1,43 ± 0,09	1,64 ± 0,05	> 0,05	1,41 ± 0,01	1,74 ± 0,07	< 0,01
Вису	3,42 ± 0,04	3,68 ± 0,05	< 0,05	3,51 ± 0,07	3,68 ± 0,03	< 0,05

ние тренировочных нагрузок различной интенсивности и сравнительно широкое использование скоростно-силовых упражнений, используемых в первой и во второй экспериментальных группах.

Анализ изменения показателей общефизической подготовленности юных лыжников-гонщиков под воздействием экспериментальных нагрузок свидетельствует о достоверном улучшении исследуемых данных во всех экспериментальных группах. Более глубокое сравнение полученных результатов показывает, что тренировочная программа первой экспериментальной группы более предпочтительна.

Проведенный анализ данных специализированной подготовленности выявил, что аэробная подготовленность и аэробные возможности юных лыжников достигают больших значений при более широком использовании в тренировочном процессе интенсивных нагрузок в диапазоне IV и V зон. А скоростно-силовые возможности и сила разгибателей ног более заметно развиваются под сравнительно широким воздействием скоростно-силовых упражнений вспомогательной направленности. Подобная методика подготовки позволяет юным спортсменам подойти к основным стартам на высоком уровне специальной подготовленности, о чем свидетельствуют скорость на дистанции лыжных гонок и спортивный результат. (Табл. 1).

Результаты анализа показателей технической подготовленности юных лыжников позволяют отметить, что во всех экспериментальных группах сдвиги в лучшую сторону более выражены по сравнению с контрольной. По отдельным показателям можно выделить первую экспериментальную группу, в которой длина шага при передвижении попеременным двухшажным ходом несколько больше.

Что касается гармоничности хода, позволяющей судить об оптимальности соотношения длины и частоты шагов, то ни в одной из групп не было получено достоверное изменение. Такое явление, видимо, объясняется критическим возрастом подростков и несовершенством регуляции двигательных действий в этом возрастном периоде.

Коэффициент ритма лыжного хода, свидетельствующий об экономичности техники лыжника, значительно выше в первой экспериментальной группе.

Скорость передвижения на исследуемом участке у всех возросла достоверно (Табл. 1).

Экспериментальное исследование на начальном этапе подготовки юных лыжников 12-14 лет позволило определить оптимальные варианты сочетания нагрузок различной интенсивности и видов физической подготовки.

Из трех вариантов экспериментального распределения тренировочных нагрузок по различным этапам интенсивности, доли скоростно-силовых упражнений, видов физической подготовки наиболее оптимальным является первый вариант эксперимента. (33 часа/ 18% от общего объема нагрузок).

Но, как было установлено, и во втором, и в третьем варианте эксперимента также есть положительные стороны в отдельных видах подготовки. Так, во второй экспериментальной группе зарегистрированы более высокие функциональные показатели. Но подобный вариант соотношения интенсивных нагрузок может приводить к перенапряжению и, соответственно, к главным стартам сезона сложно сохранить высокий уровень специальной работоспособности.

Третий вариант распределения нагрузок интенсивности и средств физической подготовки позволили определить эффективность игр и игровых упражнений, способствующих развитию координации, чувства ритма, становлению техники лыжных ходов.

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%.

Кроме этого, в первой группе основной зоной интенсивности выполнения нагрузок циклического характера была третья зона, соответствующая пульсовому режиму 156-175 ударов в минуту.

Такое распределение направленности тренировочных занятий и нагрузок по зонам интенсивности стало наиболее оптимальным и по-

зволило спортсменам выйти на более высокий уровень подготовленности, что подтвердилось на одном из основных соревнований сезона. Так из одиннадцати спортсменов продемонстрировавших высокий уровень результативности соревновательных действий, шесть спортсменов было из первой группы.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение проблем индивидуализации тренировочных программ юных лыжников-гонщиков.

Литература

1. Бутченко Л.А. Поражение сердца при остром и хроническом физическом перенапряжении //Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991. – С.415-430.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. К вопросу об унификации оценки функционального состояния спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №2. – С. 11-15.
3. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295с.
4. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. – М., Физкультура и спорт, 1986. – 96с.
5. Манжосов В.Н. Принципы подготовки лыжников-гонщиков // Теория и практика физической культуры, 1992.-№1. – С.2-5.
6. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982, - 280-с.
7. Раменская Т.И. использование закономерностей развития организма в подготовке лыжников-гонщиков // Теория и практика физической культуры. – 1992. - №1. – С.12-14.
8. Фомин С.К. Специальные упражнения лыжника. – К.: Здоров'я, 1988.-111с.
9. Хрипкова А.Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. – М.: Педагогика, 1982. – 240с.

Поступила в редакцию. 20.03.2004г.

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ МЕНЕДЖЕРОВ НА ЛИЦЕНЦИАТСКОМ УРОВНЕ В ПОЛЬШЕ

Эдвард Щепаник

Высшая школа им. Павла Влодковица в Плоцке

Анотація. Едвард Щепаник. Деякі проблеми підготовки менеджерів на ліценціатському рівні в Польщі. Автор статті описує проблеми підготовки менеджерів, яка провадиться у вищій школі Польщі на ліценціатському рівні. Автор демонструє багатозначність поняття «менеджер» та його еволюцію. Він акцентує увагу на тим, що для того що би стати добрим менеджером потрібно бути керівником і лідером. Звертає увагу також і на сенс керівництва у сучасному розумінню цього слова і його основні функції.

В Польщі на рівні вищої школи менеджерів готує 120 державних і приватних інститутів (а також економічних факультетах політехнічних вузів). Рівень ліценціатської підготовки відрізняється за складом програм навчання. Умови їх навчання

читач знайде в подальшому тексті статті.

Ключові слова: менеджер, освіта, лідер, безробіття.

Аннотация. Эдвард Щепаник. Некоторые проблемы образования менеджеров на лицензиатском уровне в Польше. Автор статьи описывает проблемы подготовки менеджеров, проводимой в высшей школе Польши на уровне лицензиата. Автор показывает многозначность понятий «менеджер» и его эволюцию. Акцентирует внимание на том, что для того, чтобы стать хорошим менеджером необходимо быть руководителем и лидером. Обращает внимание также на смысл руководства в современном смысле этого слова и его основные функции.

В Польше на уровне высшей школы менеджеров готовят 120 государственных и частных институтов (а также на экономических факультетах политехнических вузов и т.д.). Уровень лицензиатской подготовки отличается по содержанию программ обучения. Условия их обучения читатель найдет в дальнейшем содержании статьи.

Ключевые слова: менеджер, образование, лидер, безработица.

Adnotacja. Edward Szczepanik. Wybrane problemy edukacji menedżerskiej na poziomie licencjackim w Polsce. Autor artykułu omawia problematykę edukacji menedżerskiej realizowaną w szkolnictwie wyższym na poziomie licencjackim w Polsce. W artykule prezentuje m.in. wieloznaczność pojęć «menedżer» i ewolucje tego pojęcia. Zwraca uwagę, że aby być dobrym menedżerem trzeba być przywódcą i liderem. Przytacza również rozumienie przywództwa w najnowszym «wydaniu» i jego podstawowe funkcje.

W Polsce menedżerów na poziomie wyższym kształcą się w 120 uczelniach prywatnych i państwowych (również na wydziałach ekonomicznych o profilach: politechnicznych, rolnych itp.). Poziom kształcenia menedżerów na poziomie licencjackim jest zróżnicowany pod względem programowym. Uwarunkowania kształcenia menedżerów czytelnik znajdzie w treści artykułu.

Kluczowe słowa: menedżer, edukacja menedżerska, lider, bezrobocie.

Annotation. Edward Szczepanik. Some problems education of the managers on licencjackim a level in Poland. The writer of a paper features problems of preparation managers, Poland, spent for a higher school, at a level licencjackim. The writer displays a multivalence of concepts «manager» and his changes of aircraft attitude. Stresses attention that for this purpose to become good managers it is necessary to be the principal and leader. Pays attention also to sense of guiding in modern sense of this word and his trial function.

In Poland at a level of a higher school of the managers plot 120 state and private institutes (and also at economical faculties of technical of high schools). A level licencjackim of preparation distinguish on a content of programs of learning. Requirements of their learning the reader will discover in further a content of a paper.

Keywords: manager, education, leader, unemployment.

1. Многозначность понятия «менеджер»

В отечественной и зарубежной литературе понятие «менеджер» рассматривается как многозначное. В условиях нашей страны, когда наблюдается трансформация народного хозяйства и неуправляемого процесса глобализации рынка менеджер будет рассматриваться по раз-

ному в зависимости от занимаемого положения - он нанимает работников как хозяин фирмы или его профессиональные знания будут использованы другим работодателем.

Мы считаем, что в нашей стране это понятие используется неадекватно к его сущности и по содержанию подобной деятельности в организации. В этом плане мы можем встретиться с тем, что некоторые субъекты хозяйствования ищут «менеджера магазина», «менеджера склада» и т.п. А ведь речь идет наверное о личности, которая должна работать на какой-то должности и не всегда руководящей.

По Р. Ф. Друкеру правильная, соответствующая дефиниция «менеджера» - это признание лица, которое отвечает за применение и использование знаний (Р.Ф. Друкер, 1994:44). J. Пенс в своей работе считает, что «...лицо затрудненное на руководящей должности обладает многосторонними знаниями и умениями обязательными для управления людьми и организациями в неустойчивых условиях и постоянной изменчивости среды, в которой эти организации работают (J. Pens, 1997 : 209).

Иное мнение, касающееся это термина представляет J.A.F. Stoner, который считает, что «менеджер» это член высшего управления, отвечающего за общее управление организацией. Он определяет политику организации и направляет ее деятельность и ее окружение (J.F.A. Stoner, R.E. Freeman, 1999: 32).

Менеджер (англ. Manager) это «...руководитель или директор большого капиталистического предприятия (M. Szymczak, 1997:138), специалист по организации и управлению...» (Nowa Encyklopedia Powszechna, 1996:164).

В общем можно принять, что «менеджер это лицо управляющее предприятием с точно определенными границами его деятельности. Термин «менеджер» связан с возникновением так называемого менеджерского капитализма, который характеризовался возникновением объединений анонимных капиталов (капиталистическое объединение) и, в связи с этим, отделением функции собственности предприятия от функций управления его деятельностью. Лицо уполномоченное хозяевами предприятия для его управления текущей деятельностью и имеющей характер наемной рабочей силы, принято называть менеджерами.

Обычно термином «менеджер» одинаково называют наемных работников, занимающих высокие управляющие должности, а также хозяев предприятий непосредственно принимающих участие в управлении ими. Это часто имеет место в случаях низких уровней хозяйствования (Nowa Encyklopedia Powszechna, 1996:164).

Из последнего определения вытекает, что рыночное хозяйство в понятии «менеджера» вкладывают лицо выполняющее функции управления на различных ступенях управления, которые управляют другими людьми (работниками) и организациями, несут ответственность за эффективность деятельности хозяйственной организации. К этой категории лиц можно отнести директоров, управляющих, президентов, бизнесменов, а также работников разнообразных хозяйственных объектов.

Еще недавно бытовало мнение, что менеджерами стали люди, которые были выпускниками экономических вузов, включая Высшую Торговую Школу в г. Варшава и, кроме того, 89 частными школами. В том числе, Селезянской Высшей Школой Экономики и Управления в г. Лодзь.

Высшие частные школы, о которых написано выше, прежде всего дают специальности по таким направлениям – управление, банковского дело, финансы, маркетинг, подготовка студентов на уровне лицензиата, магистра и курсы повышения квалификации.

Направления обучения управлению и маркетингу с различными «особенностями» проводится в настоящее время в 120 государственных и частных вузах и, кроме того, в вузах с профилем наук технических, экономических, управленческих, сельскохозяйственных и т.д.

В польском рыночном, европейском и глобальном хозяйстве менеджеры стали постоянным элементом каждой области народного хозяйства, как изменяющегося сектора государственного хозяйства, так и частного сектора.

В настоящее время, говоря о менеджестве, мы не имеем в виду только экономику, выпускника высшего экономического учебного заведения, но и включаем выпускников разных учебных заведений, таких как технические, управленческие и организационные, гуманитарные, т.е. таких, которые выполняют некую профессиональную деятельность. Сегодня менеджерами являются экономисты, люди из области техники, социологии, психологии и представители других гуманитарных наук, которые имеют желание получать знания и работать в сфере этой новой профессии – менеджера.

Высказываются и такие взгляды, что понятие «менеджер» вошло в употребление в молодых и более технически заавансированных организациях. Все чаще вместо менеджеров имеем дело с лидерами коллективов, руководителями проектов, координаторами или, говоря в общем, кадрами исполнителей (A. Kosińska, 1999:105).

Подвергается изменению в современных организациях и понятие «менеджер» и одновременно роль руководства преобразуется в

консультационно-интегрирующую (E. Karpowicz, 2002 s. 15). Через практику, науку, опыт и размышление менеджер овладевает функциями управления с большим успехом, которые станут его ведущими способностями.

Руководство в современном понимании опирается на три базовые функции:

- определении направления (pathfinding), которое состоит в том, что пропагандируются знания и помыслы, привитие культуры и развитие ее огромных познавательных чувства цели; связано с системой ценностей, с видением потребностей клиентов и других деловых групп при посредничестве стратегического плана,

- коррелировании (aligning), так называемой гарантии, что организационная структура, система и операционные процессы вносят вклад в реализацию принятой миссии и видения, не мешают им, не конкурируют с ней, не доминируют над ней,

- управлении (empowering), возникающему из предположения, что люди обладают огромными талантами, изобретательностью, умом и творчеством.

Большинство этих достоинств остается, однако, в скрытом виде; если удастся достигнуть настоящей корреляции деятельности, наступит удовлетворение индивидуальной цели с точки зрения организации – все начинают реализовывать единую, ту же самую миссию (S.R. Covey, 1997: 160). Особо необходимо отметить тот факт, что не каждый менеджер является лидером. Лидер имеет сторонников, без которых не мог бы выполнять свою роль. Предводительство не означает определенной позиции, привилегий, званий или денег. Предводительство это ответственность (P.F. Drucker, 1997: 14).

В связи с этим представим некоторые проблемы подготовки менеджеров в Польше.

В этой сфере деятельности принимают участие 127 высших государственных школ и 257 частных учебных заведений, так называет профессиональных школ, характеризующихся большим различием в сфере реализации программ обучения, оборудованием лекционных аудиторий (т.н. аудиовизуальные средства), количества студенческих групп (часто объединяются большие группы, в которые входило более 100 студентов), количества мест в студенческих общежитиях. В большинстве случаев недостает студенческих библиотек, читальных залов и других помещений, позволяющих студентам обмениваться мнениями (т.н. студенческих клубов, кафе и т.п.). В связи с этим студенты, особенно вечерних и заочных факультетов, не имеют в широком понимании сту-

денческой среды, не очень принимают образцы, нормы, основы о которых говорится во время лекций, не принимают участие в жизни данного института, к студенческим научным кружкам, дискуссионным клубам и т.п. Много фактов из поведения студентов подтверждают, что за пассивным наблюдением жизни вуза и есть иногда сопротивление на принятие желательных образцов студента, с которыми знакомятся в литературе и на собственном опыте. Приезжают на занятия в институт с различных уголков страны, временами очень отдаленных, а после окончания занятий быстро возвращаются в семью или работу, не демонстрируют интеллектуальной активности, интереса к изучаемым предметам. Отрицательно это влияет на уровень их подготовки к написанию дипломных или магистерских работ.

По моим наблюдениям – как преподавателя вуза – следует, что множество негосударственных высших школ, но и также и государственных снижается уровень процесса воспитания студента и будущего выпускника вуза. Направления образования (специальности) избираемые студентами в некоторых случаях случайны.

Самыми популярными направлениями в 2001/2002 учебном году были:

1. Управление и маркетинг - 260 283 чел.
2. Педагогика - 128 766 чел.
3. Экономика - 119 020 чел.
4. Администрирование - 85 582 чел.
5. Юриспруденция - 59 695 чел.
6. Финансы и банковское дело - 56 271 чел.
7. Политология - 47 881 чел.
8. Механика и строительство машин - 43 011 чел.
9. Информатика - 42 490 чел.
10. Филология польская - 32 992 чел.

Источник: Newsweek Polska z 2002 г., (31 marca) s. 13.

2. Образование менеджеров на лицензиатском уровне в Польше

Проблематика обучения на лицензиатском уровне по направлениям: экономика, финансы и банковское дело, информатика и эконометрия, управление и маркетинг регулируются Постановлением № 494/99 Главного Совета Высшего Образования от 24 июня 1999 года (Dz. Urz. MEN № 3, poz. 31) с указанием минимальных требований для такого уровня образования.

Постановление определяет количество обязательных часов на

такого рода образования, а также минимальные программные требования. В зависимости от направлений образования количество часов и программный минимум незначительно отличается. Программа образования менеджера несомненно является программой честолюбивой, а ее реализация, главным образом, в отдельных частных высших учебных заведениях, вызывает некоторую осторожность. Автор брал участие в нескольких таких учебных заведениях в создании программ образования, в которых делались попытки снизить минимальные программные требования, несмотря на то, что это является нарушением выше цитированного Постановления Министерства образования Польши. Одна из руководительниц (канцлер сомнительного учебного заведения в Варшаве) выразила точку зрения, что программный минимум следует уменьшить на половину в сравнении с программным минимумом, приведенном в цитируемом Постановлении т.к. «...она не видит своего...». Канцлер как базарная баба хотела исключительно зарабатывать, делать свой недобросовестный бизнес, а образование трактовала как вид воспитательной деятельности. Государственная Акредитационная Комиссия (ГАК) указанную высшую школу оценила отрицательно и предложила Министерству ее ликвидировать. Примитивная канцлер и руководимая ее школа перестали компрометировать высшую школу Польши. И это был не единственный случай, когда ГАК поступала таким образом и по отношению к нескольким другим школам, независимо от того, были ли эти школы государственными или частными. Учитывая тот факт, что подготовка студентов на указанных выше направлениях учащихся, особенно на дневных факультетах, можно увидеть, что в большинстве как выпускники частных высших школ – не будут хорошо подготовлены к деятельности менеджеров организаций.

Движущей причиной этого является то, что наблюдается относительно невысокий уровень подготовки при «массовом» образовании, недостаточное знание большинством студентов административных структур государственной и самоуправления, отсутствие гарантий всех школ в проведении стажировки в своих государственных и зарубежных организациях, незнание иностранных языков и международной коммуникации.

В несколько иной ситуации находятся студенты-лиценциаты, продолжающие вечернее и заочное обучение. Часть из них работает, но на самых низких должностях и получение высшего образования поднимает их ранг, личный статус и престиж в этой среде. Довольно редко студенты вечерних, заочных, экстерналиных факультетов работают на руководящих должностях, большинство из них работают на должностях

поварих, строителей, почтальонов, работающих в почтовых организациях в деревне, или также на крестьянских хозяйствах, у родителей. Значительную группу представляют в этой группе студентов (студенты вечерних и заочных факультетов), которые до настоящего времени нигде еще не работали. Положительным явлением, без сомнения, является то, что их мотивация к обучению, инвестиция тяжело добытых денег в себя, личное развитие. Но важно ответить на вопрос – каждая ли высшая школа дает им возможность получения знаний, приобретения умений в выполнении избранной профессии, в том числе – менеджера?

Необходимо решительно ответить, что не каждый институт, особенно частный, представляет такие шансы на современном этапе. Если студенты не получают необходимых знаний в институте (отсутствие библиотек, ограниченные закупки для них книг, отсутствие читальни, не функционирующие студенческие кружки и т.п.), а учитывая условия проживания существует недостаточный доступ в специальным библиографическим фондам, центрам культуры, то не имеется никакой возможности для интеллектуального развития, а пробелы в образовании быстро определяются отделами кадров и управлениями, а также работодателями. Таких выпускников работодатели без сомнения не желают трудоустроить.

Из выявленных мною фактов и, в том числе, бесед со студентами следует, что принятие решения об обучении принимается очень часто в случайном порядке и выбираются направления, специальности в частных институтах, где не только низкий уровень, но относительно просто завершить такое обучение (в большом количестве частных вузов).

Иногда студенты выражают свое мнение прямо, что обучение избрано потому, что есть мало предметов с использованием математики. Если рассмотреть процедуру набора на учебу без оценки элементарных знаний, можно заметить, что абитуриенты записываются на учебу и часто считают, что экзамены и зачеты состоят только в записывании оценок в зачетные книжки. В принципе каждый из выпускников экономического факультета, организации и управления думают о быстрой карьере, о получении руководящего поста. С точки зрения низких требований к абитуриентам, зачетную книжку вуза получает практически каждый подающий заявление о приеме. Поэтому можем говорить о массовости образования на уровне высшей школы и имеем в виду явление массового приема с одновременным отходом от правила качественной селекции абитуриентов. Это явления не является новым и относится только к Польше, ибо имеет место во многих европейских государствах.

Там массовость обучения была возможна благодаря развитию высшей школы исходя из предложений «дешевого образования». Имея в виду, что во множестве стран возродилась тенденция к созданию таких систем, и, хотя высшие профессиональные школы – основа (столб, опора) системных реформ на высшем уровне – начали сравнительно быстро отходить от приписанных для них заданий, принимая качества и функции университетов, это подобно так, как в Польше через несколько лет практически появляются и до сегодняшнего дня (К. Teichler, 1999)

Очень много говорится в преподавательских коллективах (и не только) о качестве образования в высшей школе и особенно в частной. До настоящего времени нет однозначного понятия, которое бы определило это явление. Определение понятия качества образования является трудным заданием (А. Dudek, 2002:56).

Принята временная точка зрения, в которой высоким качеством признается понятие, имеющее двойную реализацию:

1) обучение в данном институте, характеризующимся высоким качеством, поскольку институт этот готовит лучше, чем «средние» институты,

2) обучение в данном институте, характеризующимся высоким качеством, поскольку длительно и систематически получает суммарный результата в виде качества «продукта» - выпускника, который:

а) обладает знаниями и умениями, а также психические склонности и общественно-культурные компетенции, позволяющие на хорошее функционирование в условиях современного рынка труда,

б) усвоил правила саморазвития и обучения и, кроме того, имени саморазвития, а также способности к приспособлению к изменяющимся требованиям рынка труда.

Своеобразие высокого качества образования как общего вида услуг состоит в том, что он является результатом системы «продукт - выпускник»:

а) человеческий капитал рассматривается как определенная субъективность, которая для института является не только клиентом или потребителем, но также и партнером (J. Auleytner, 2000: 80).

б) он должен быть соотнесен с условиями и окружением, которые то высокое качество «продукта» подтверждается в личности – субъекте или работодателе.

Если рассматриваем менеджерское образование, не можем обойти ее роли в деятельности в различных субъектах хозяйствования, как в секторе государственном, так и частном.

В связи с тем, что необходимо рассмотреть общественные уме-

ния выпускников институтов и, прежде всего, системы образования, которая должна рассматривать характерные для XXI века качества.

В сфере образования менеджеров наблюдаем значительные различия от стран европейского сотрудничества, но достигнуть высшего уровня образования нашей высшей школы и, в том числе, менеджерского, вполне возможно. Можно это сделать – по мнению специалиста по данной проблематике А. Козминского – путем высокой гибкости и международной мобильности менеджерских кадров, интернационализацию системы менеджерского образования. Эта проблематика? по мнению того же автора? должна быть рассмотрена в различных плоскостях.

К ключевым измерениям необходимо отнести:

1. Обеспечение выпускников средних школ «европейским стандартом» основных знаний из области механизмов самостоятельного функционирования рыночного хозяйства, предпринимательства, управления дающих возможность самостоятельного функционирования молодых людей как экономических творческих работников. Программы обучения должны быть созданы при международном сотрудничестве и давать возможность международного сотрудничества.

2. Программы всех высших школ должны содержать организационные и управленческие модули, позволяющие сознательно и компетентно функционировать в учреждениях всех квалифицированных работников, в том числе врачам, лесникам и т.д. Это обозначает, очевидно, это и то, что они должны быть приготовлены для работы в международных связанных сетях.

3. Специализированные обучающие программы в области управления (как на уровне специалиста, так и магистра) должны сосредотачиваться на общих знаниях, позволяющих понимать деятельность современных организаций, а также на базовых умениях необходимых в области функционирования управленцев (такие как маркетинг, финансы, управление людьми). Одинаково как в первой, так и второй области международные нормативы являются абсолютно необходимыми. Его можно достичь посредством обмена кредитами между институтами различных стран, позволяющим проводить учебу с помощью ротации в разных странах, обмен преподавателей, совместном приготовлении базовых учебных материалов, проведения практик за границей. Основанием является, очевидно, как минимум практической знание международного языка бизнеса – или английского языка. Работодатели, стремясь к созданию конкурентоспособности должны предлагать в своих услугах работникам систематическую систему обучения. Такая система должна создавать возможности одновременного понимания механизмов

функционирования организации и межорганизационных связей (в том числе и международных), так и получение конкретных умений (в таких областях как, на пример, системы финансовой отчетности, работа в коллективах, адаптация к стрессам, управление качеством). Достигается это, как правило, путем комбинирования внутреннего обучения (in-house training) и направление на обучения в специализированные институты. Одинаково содержание такого вида обучения и его организация должны иметь уровень международный.

4. Последипломное обучение в области управления, реализуемые через институты управления (business schools) должны иметь следующие базовые элементы:

1) Теоретические знания должны иметь международный характер.

2) Инструменты и техники должны предоставлять возможности выполнения функций управления (аналитических и оперативных), согласно международным стандартам.

3) Развитие таких способностей, как коммуникативность, умение вести переговоры, автоанализировать, чувствовать состояние других людей, работать в коллективах, устранять конфликтные ситуации и т.п., должны опираться на достижения мировой науки и учитывать культурные условия.

4) «Руководство изменяющееся» (transformational leadership) – реализация изменений путем подготовки видения будущего – должно иметь международный уровень.

Детально цитируемый автор оговаривал эту проблематику в своем выступлении на научной конференции, опубликованном в ее материалах (A. Koźminski, 1995 s. 33-42).

3. Рынок труда и выпускники высших школ

Рынок труда в Польше изменяется в необычно высоком темпе. Прежде всего, приспособляясь к европейскому рынку труда и это связано с нашим вхождением в структуры Европейского Союза.

Опираясь на государственных информационных материалах, в том числе и экономических, следует утверждать, что существует недостаток достоверной информации касающейся развития хозяйства страны и потребностей в высококвалифицированных кадрах. В настоящее время не имеется каких-либо данных о том, какие профессии будут наиболее необходимыми в ближайшие 5, 10 или 15 лет.

Из исследований Межведомственного Союза по прогнозированию потребностей в труде вытекает, что существующая структура обучения в высшей школе не приспособлена к современным потребностям

рынка труда.

Показательно количество институтов, подготавливающих в области управления, маркетинга и банковского дела. Рынок труда даже в Варшаве очень сократился, наступила «перепродукция» выпускников таких направлений обучения, который в значительном количественном измерении стали безработными.

Безработный выпускник – это человек, который до 12 месяцев после окончания учебы в институте не может найти работу. После указанного времени он переходит в категорию обычных безработных.

По мнению работодателей, знания выпускников вузов тех специальностей являются недостаточными и не дают шансов ее применения на рынке труда.

Главным замечанием в адрес выпускников высших школ со стороны работодателей является их теоретическое образование, не подкрепленное никаким практическим опытом. В связи с этим, выпускник высшей или средней школы не приговорен к выполнению своих служебных обязанностей данной должности, а работодатель не заинтересован в инвестировании молодого работника, в то время когда в такой ситуации он имеет возможность принятия работника в меру подготовленного и опытного.

Поэтому профессор Zbigniew Strzelecki – директор Союза программирования спроса на труд считает, что подготовка на указанных выше направлениях должна быть по двум специальностям, это значит, что студент по специальности управление должен получить и вторую специальность, которую мог бы использовать на рынке труда.

Соглашаясь в точкой зрения проф. Z. Strzeleckiego хочу подчеркнуть, что такая форма обучения была и есть применяемая в Польской Армии. Это потребность возникает оттого, что в технических войсках (танковых, автомобильных, летных) не всегда были загружены на полный оклад и в некоторых случаях была потребность в специалистах других специальностей. В связи с этим солдаты обязательной службы и профессиональные кадры получали во время переучивания т.н. сменную специальность, что позволяло более широко использовать солдат и закрытие недостатка в специалистах. Получение второй специальности было связано с финансовыми расходами.

Предложения по нахождению удовлетворяющей работы при получении второй специальности предлагают Межинститутские Курсы.

В современном польском хозяйстве в ближайшие годы будет снижаться спрос на специалистов по информатике, как со средним, так и высшим образованием.

На основании анализа современного рыночного хозяйства и тенденций развития новых технологий труда научные работники идентифицировали девять областей, в которых происходят наибольшие изменения, где встают потребности в новых квалификациях.

Это – информатика, телекоммуникация, Интернет и информационные технологии и их применение, охрана среды, эксплуатация моря и его дна, обеспечение процессов региональной интеграции, современные финансовые операции и электронное банковское дело, электронная продажа; охрана здоровья, формирование основ профилактики здоровья, домашняя опека старых людей, информация, популярная культура и развлекательный бизнес; образование.

Сегодня трудно однозначно описать новые профессии, которые могут в будущем возникнуть и какие они будут. Предвидится, что до 2010 г. может возникнуть около 300 новых профессий, которые еще не сформировались.

Хотя такие оценки могут быть не адекватными к количеству возникших профессий, они представляют собой определенный прогноз и демонстрируют динамику ситуации в области использования интеллектуального потенциала в хозяйственной деятельности.

По мнению проф. Z. Strzeleckiego, современная структура профессий в Польше значительно отличается от Европейской Унии и поэтому важно, чтобы отход от сохранения профессий в традиционных областях работ (например, металлургия, горная промышленность, сельское хозяйство) как предметы формирования современных профессий (Z. Strzelecki, *Zawody z przyszłością. Wystąpienie na konferencji Instytutu Spraw Publicznych w Warszawie, w dniu 15 lipca 2002 r.*) (Z. Strzelecki, 2002).

Помимо того, что в 2002 году было зарегистрировано снижение выпускников средних школ и в последнем году, который характеризовался демографическим пиком выпускников школ, и далее поступают сведения в Министерстве народного образования и спорта («MENiS») о создании частных высших школ с факультетами, которые и дальше производят безработных. К ним необходимо причислить: управление и маркетинг, педагогика во многих разновидностях, социология и т.п.

Необходимо отметить, что из 200 тысяч студентов на факультеты управления и маркетинга приходится 170 тысяч, которые продолжают обучение заочно. От активности этих студентов будет зависеть в большой степени нахождение работы, когда рынок труда таких специалистов и в таком количестве не в состоянии поглотить. Определенным шансом для тех студентов есть возможность создание собственных фирм, рабо-

та в области самоуправления. Подобная ситуация наблюдается с педагогами, которых обучается около 130 тысяч в то время, когда, начиная с 2004 года проявляется пик демографического снижения. Относится это явление также и к другим направлениям гуманитарным.

Можно судить, что уже в ближайшие годы государственные и частные вузы, если не изменят профили обучения, должны будут ограничить набор, а иногда институты смогут обанкротиться. Хотя большим достижением для высшей школы было обучение в 2000-2001 году 1.711.367 студентов и подготовку 303.074 выпускников, это с горечью необходимо заметить, что в течение последних пяти лет более семи раз возросло количество безработных выпускников после окончания вузов. С каждым годом тяжелее найти работу по окончании модных факультетов. Дискутировали об этом на заседании Сейма, где был представлен «Отчет об образовании высшем», в котором приведены данные о безработице среди выпускников вузов.

Следует из отчета такие отрицательные явления:

- в течение пяти лет количество безработных выпускников возросло более, чем в семь раз – с 3,7 тысяч в 1996 году (что составляло 4,4 % от всех безработных выпускников высших школ) до 27,3 тысяч в декабре 2001 года (составляло более 15 % всех безработных выпускников),
- наибольшие трудности в нахождении работы имели экономисты, специалисты по управлению и маркетингу, кроме того учителя и педагоги (из исследований проф. Elżbiety Kryńskiej с кафедры экономической политики Университета в Лодзи),
- наибольшее количество безработных выпускников в декабре 2001 года (почти 2,2 тысячи) имели дипломы экономистов; почти 2 тысячи – специалисты экономического анализа,
- более 1,3 тысячи имели специальности маркетинга и торговли, а около 1 тысячи – факультеты финансовые,
- в головной группе были школьные педагоги (1.091), политологи (512), инженеры сельского хозяйства (507), а также учителя истории и польского языка (более 300 безработных выпускников в декабре 2001 г.). По мнению проф. Kryńskiej, такие явления проявились как следствие:
- широкого предложения этих профессий, интереса молодежи, а также потребностей развивающегося хозяйства,
- низких цен образования студентов (без лабораторий, мастерских, оборудования и препаратов),
- очень большого предложения выпускников и снижения активности хозяйства и насыщения рынка труда выпускниками этих специальностей,

- демографического кризиса в школе – произошло насыщение рынка труда учителями,
- отсутствием ориентировки на рынке труда специалистов. Это свидетельствует о том, что большое количество выпускников на рынке труда таких специальностей как бизнес, администрация, педагогика. В 2000/2001 учебном году факультеты, связанные с бизнесом и администрацией окончили около 100 тысяч человек, в педагогические факультеты – 50 тысяч выпускников.

По мнению проф. Kryńskieј, сегодняшние студенты должны осознавать, что не имеют гарантии получения работы после окончания вуза, что институт не в состоянии предвидеть будущей потребности рынка труда (Z. Pendel, 2002: 7).

Еще совсем недавно диплом высшей школы был основанием для предоставления работы, охранял от безработицы и создавал выпускникам шанс в карьере. Он был гарантией профессиональных и финансовых успехов. В больших городах выпускники высших учебных заведений сравнительно легко находили работу. Фактом является то, что было таких учебных заведений значительно меньше, чем теперь.

Современные институты выпускают каждый год свыше 200 тысяч человек, когда 10 лет ранее только 56 тысяч.

Очередные выпуски студентов высших школ не были прекрасными для работодателей, когда институты не гарантировали получения практических знаний необходимых для занятия должности. Не все выпускники, наряду с полученным образованием и квалификацией, могут хорошо представиться во время квалификационных бесед с работодателями. Не все и коммуникабельны, не могут толково представить проблему, хорошо работать в коллективе, управлять собственной работой и других специалистов. Бывают случаи с выпускниками институтов, которые демонстрируют низкий уровень собственной культуры, плохого знания языка, неопрятной одежды и внешнего вида, что имеет место во время проведения квалификационных бесед, проводимых перед принятием их на работу.

Все это положения очень важные, особенно в настоящее время, когда большие фирмы, организуют прием на работу, а также малые и средние, которые имеют преимущественно семейный характер. Поэтому выгодно для Z. Pendel, Bezrobocie magistrów. «Gazeta Wyborcza» z 20 grudnia 2002 г. (nr 296.4204), s. 7.) каждого работодателя отклонить предложение каждого выпускника, образовательное предложение как не отвечающего требованиям фирмы.

В 2001 году 20 тысяч выпускников высших школ не могли най-

ти работу до конца года, что составляло около 20 % больше, чем год ранее. Каждый восьмой из 153 тысяч безработных, которые закончили учебу в это время имели диплом об окончании института. Безработица в этой группе непрерывно растет и не имеет перспективы быстрого замедления или исчезновения. Безработные магистры есть уже как в больших, так малых городах и деревнях.

Многие из них отходят от своих честолюбивых стремлений и ищут какую-либо работу, чтобы заработать на содержание. Работают в супермаркетах на самых низких постах, выполняя самую простую работу, укрывают перед окружающими наличие диплома о высшем образовании. Драматическая ситуация переживаемая выпускниками высших учебных заведений, проживающих в малых городках и деревне, откуда они должны доехать до большого города, состоящих в некоторых случаях несколько десятков километров.

Действующие в институтах Институтские бюро трудоустройства различными способами хотят помочь выпускникам и студентам в поисках работы, но их возможности также сильно ограничены. Существуют определенные надежды связанные с государственными программами «Первая работа». Финансовые средства с Polish Hungary Assistance for Restructuring (PHARE), мирового банка и Фонда работы должны быть использованы для мотивации работодателей с целью предоставления работы выпускникам.

Можно признать тревожным «использование» выпускников школ. Появляются предложения, чтобы охранить их от безработицы, в связи с этим должны быть приняты решения, касающиеся продолжения им учебы в филиалах, загородных центрах, которые должны быть организованы институтами и местными органами самоуправления. Известны такие филиалы институтов, в которых есть соответствующие учебно-научные кадры, но есть и такие, которые не располагают такими кадрами. Зарегистрированы такие факты, что выпускников некоторых частных высших учебных заведений не желают принимать на работу. Возникает вопрос: дает ли образование на уровне высшей школы в филиалах соответствующий уровень подготовки и приготавливает ли к выполнению профессиональной деятельности в стране и Европейском союзе? В моем представлении будет больше тень, чем света. Состояние неудовлетворенности этой части молодежи будет неизбежна, так как и испытание судьбы безработного выпускника, и это замечание, что безработица будет переставлена во времени.

По мнению проф. А. Rajkiewicz, нужно надеяться, что до 2015 года 7,5 млн. Молодых людей закончат школу среднего уровня; 2,5 млн.

– институты, 5 млн. Появятся на рынке труда и только половина заменит тех, которые придут в состояние профессиональной бесполезности. Отсюда проблема расширения возможностей затруднения становится ключевой и это не только для нахождения основ существования, возникающих от трудовых доходов, но и прав использования, знаний, полученных в процессе подготовки (А. Rajkiewicz, 2002: 307-308).

Трудоустройство выпускников в условиях нашей страны является большой многослойной проблемой и требует продолжения исследований в этом направлении

Литература

1. Auleytner J. (2002), Kontrola jakości kształcenia, W: Jakość kształcenia.
2. Konferencja Rektorów i Założycieli Uczelni Niepaństwowych, zorganizowanej w Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości, Warszawa.
3. Covey S.R. (1997), «Trzy role lidera w nowym paradygmacie» w: Hasselbein F., Goldschmidt M., Beckard R., Lider przyszłości, Wyd. Business Press, Warszawa.
4. Drucker P.F. (1997), Nowe wizje, strategie i metody działania na nadchodzącą erę w: Lider przyszłość Wyd. Business Press, Warszawa
5. Drucker P.F. (1994), Post-Capitalist Society, New York: Harper-Business
6. Dudek A., Kpel J. (2002), Jakość kształcenia w szkolnictwie wyższym – bariery zewnętrzne w: Zarządzanie Jakością w Szkolnictwie Wyższym. Materiały z konferencji pod red. I. Dietla i Z. Sapijaszki, Wyd. Fundacja Edukacyjna Przedsiębiorczości, Łódź.
7. <http://wiem.onet.pl/0055fb.html/Wielka> Internetowa encyklopedia Multimedialna
8. Kozińska A. (1999), Edukacja i Szkolenie menedżerów: wyzwania przyszłości w: Szkoleniu i rozwój pracowników. Materiały z konferencji pod red. A. Ludyczyńskim, Wyd. Polska Fundacja Promocji Kadr, Warszawa
9. Karpowicz E. (2002), Menedżerowie w nowych rolach w: Zarządzanie Zasobami Ludzkimi, Wyd. IPiSS, Warszawa
10. Koźmiński A. (1995), globalizacja rynku a internacjonalizacja studiów menedżerskich w: Internacjonalizacja Studiów Zarządzania – doświadczenia, dylematy, perspektywy, Wyd. Fundacja Edukacyjna Przedsiębiorczości Łódź
11. Najpopularniejsze kierunki studiów (2002) Newsweek Polska, Warszawa
12. Nowa Encyklopedia Powszechna (1996), PWN, Warszawa
13. Pendel Z. (2002), Bezrobocie magistrów w «Gazeta Wyborcza», Warszawa
14. Penc J. (1997), Strategie zarządzania, Wyd. Placet, Warszawa
15. Rajkiewicz A. Praca dla młodzieży w: Praca i polityka społeczna w perspektywie XXI wieku, Wyd. IPiSS – Krajowy Urząd Pracy, Warszawa
16. Stoner J.F.A., Freeman R.E., Gilbert D.R., Kierowanie, PWE, Warszawa
17. Strzelecki Z. (2002), Zawady z przyszłością – wystąpienie na konferencji Instytutu Spraw Publicznych, Warszawa
18. Szymczak M.(1979) red. Słownik języka polskiego, PWN, Warszawa
19. Teichler K. (1999), Higher Education Policy and The World of Work. Changing Conditions and Challenges, «Higher Education Policy».

Поступила в редакцию 24.02.2004г.

**ZJAWISKO NIKOTYNIZMU WŚRÓD MŁODZIEŻY
GIMNAZJALNEJ
(w oparciu o badania własne)**

Agata Dżereń

Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku

Annotation. Agate Dzeren. An appearance of nicotinic dependence among gymnasia pupil of youth (on an example of natural examinations). The examinations, conducted in 2002/2003 educational year, of youth dependent from a nicotine of a grammar school № 6 Słupsk are conducted with usage of one of methods questionnaire design - diagnostic assessment. 94 schoolboys, including 44 young men and 50 girl from 13 classes shared in examination. The outcomes of examinations confirm, that the appearance of nicotinic dependence is present at medium of school youth and one of the causes of this pathology is the desire the equality with the coevals, and also influence of advertising and negative influence of friendly environment of the young man is pleasant to environment. The relevant referring role from this point of view should be played by school, which one is powered up in cooperation with the parents and attracts authorities occupied with preventive activity, which one will be disturbed about the conforming intellectual, public and emotional development of the schoolboys.

Keyword: the schoolboys, nicotinic dependence.

Анотація. Агата Джерень. Явище нікотинової залежності серед молоді, яка вчиться в гімназії (на прикладі власних досліджень). Проведені у 2002/2003 навчальному році дослідження молоді, яка залежи від нікотину (курців) гімназії № 6 м. Слупська проведені із використанням одного з методів анкетування – діагностичної оцінки. В дослідженнях брали участь 94 учня, з них 44 юнака і 50 дівчат з 13 класу. Результати досліджень підтвердили, що явище нікотинових залежності присутнє у середовищу шкільної молоді і однією з причин такої патології є бажання подібатися оточенню, рівність з однолітками, а також вплив реклами і негативний вплив оточення молоді особи. Важливу керуючу роль з цієї точки зору повинна грати школа, яка включається до співпраці з батьками і залучає інстанції, які займаються профілактикою і які будуть турбуватися про відповідний інтелектуальний, суспільний і емоційний розвиток учнів.

Ключові слова: учні, нікотинова залежність.

Аннотация. Агата Джерень. Явление никотиновой зависимости среди гимназической молодежи (на примере собственных исследований). Проведенные в 2002/2003 учебном году исследования молодежи зависимой от никотина (курильщиков) гимназии № 6 г. Слупска проведены с использованием одного из методов анкетирования - диагностической оценки. В исследовании принимали участие 94 ученика, в том числе 44 юноши и 50 девушек из 13 класса. Результаты исследований подтверждают, что явление никотиновой зависимости присутствует в среде школьной молодежи и одной из причин этой патологии является желание нравиться окружению, равенство с ровесниками, а также влияние рекламы и отрицательное влияние приятельского окружения молодого человека. Важную направляющую роль с этой точки зрения должна играть школа, которая включается в сотрудничество с родителями и привлекает инстанции, занимающиеся профилактической деятельностью, которые будут беспокоиться о соответствующем интеллектуальном, общественном и эмоциональном развитии учеников.

Ключевые слова: ученики, никотиновая зависимость.

Adnotacja: Agata Dżereń. Zjawisko nikotynizmu wśród młodzieży Gimnazjalnej (w oparciu o badania własne). Przeprowadzone w roku szkolnym 2002/2003 badania nad uzależnieniem od nikotynizmu młodzieży gimnazjalnej nr 6 w Słupsku wykonano przy pomocy metody sondażu diagnostycznego. Do badań zakwalifikowano 94 uczniów, w tym 44 chłopców i 50 dziewcząt z klas 13. Wyniki badań potwierdzają iż zjawisko nikotynizmu jest obecne w środowisku młodzieży szkolnej a jedną z przyczyn tej patologii jest chęć imponowania otoczeniu, dorównanie rówieśnikom, a także oddziaływanie reklam oraz negatywny wpływ środowiska towarzyskiego młodego człowieka. Ważną rolę naprawczą w tym względzie powinna odegrać szkoła, która włączając do współpracy rodziców i powołane instancje rozpowszechniające profilaktykę działania zadba o odpowiedni rozwój intelektualny, ale również społeczny i emocjonalny uczniów.

Kluczowe słowa: używki, nikotynizm.

Wstęp

Nikotynizm to jedna ze złych cech cywilizacji w której żyjemy. Palenie tytoniu potencjalnie stanowi najpopularniejszą używkę wśród dzieci i młodzieży. W Polsce w roku 1977 nikotynizm został uznany jako problem patologiczny.

Wiek szkolny w ocenie teoretyków wychowania jest niezwykle ważny dla podejmowania działań mających wpływ na przyszły kształt osobowości.

Uzależnienie jest zjawiskiem złożonym, powodowanym przez wiele różnorodnych czynników, dlatego szkoła wychodzi młodym ludziom naprzeciw i powstał szkolny Program Profilaktyki Uzależnień, który zakłada realizację treści na godzinach wychowawczych oraz na zajęciach wychowania fizycznego i biologii. Zakres programu przewiduje opanowanie określonej wiedzy i umiejętności oraz kształtowanie świadomości uczniów.

Uzależnienie jest zjawiskiem złożonym, powodowanym przez wiele różnorodnych czynników. Podejmowane działania zapobiegawcze muszą więc być wielokierunkowe, nastawione zarówno na ograniczenie podaży jak i ograniczenie popytu.

Dzieci i młodzież szkolna to grupa najbardziej zagrożona, to też działania mające na celu zmniejszenie popytu adresowane są głównie do uczniów. Zagrożone uzależnieniem czyli niekorzystne cechy, sytuacje i warunki tzw. czynniki ryzyka tkwią w samym dziecku oraz w jego środowisku, gdyż dziecko niedojrzałe emocjonalnie, z niskim poczuciem własnej wartości, lękowe, wychowujące się w rodzinie nie zaspokajającej jego najważniejszych potrzeb psychicznych (miłości, akceptacji i bezpieczeństwa) odrzucane przez nauczycieli i rówieśników, jest podatne na różne zagrożenia.

Z kolei korzystne czynniki, zwane czynnikami chroniącymi zwiększają odporność dziecka na negatywne wpływy. Najważniejsze czynniki

chroniące dorastającego człowieka to: silna więź między dzieckiem a rodzicami, zainteresowanie nauką szkolną, poszanowanie norm wartości i autorytetów oraz przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej.

Material i metody

Badania przeprowadzono w roku szkolnym 2002/2003 w Gimnazjum nr 6 w Słupsku przy pomocy metody sondażu diagnostycznego. Spośród trzech klas gimnazjalnych zostały wybrane dwie klasy pierwsze i dwie klasy trzecie.

Badaniu poddałam 45 uczniów I klasy gimnazjum w tym 20 chłopców i 25 dziewcząt oraz 49 uczniów III klasy gimnazjum w tym 24 chłopców i 25 dziewcząt. Ogółem badanie objęło 94 osoby, w tym 44 chłopców i 50 dziewcząt, wśród których została przeprowadzona ankieta pozwalająca zorientować się czy i w jakim stopniu w środowisku klas gimnazjalnych zarówno pierwszych jak i trzecich tej szkoły występuje zjawisko nikotynizmu.

Przedstawione poniżej wyniki badań zostały miały odpowiedzieć na następujące pytania:

1/ Jaka jest wiedza uczniów o szkodliwości palenia papierosów.

2/ Czy uczniowie zetknęli się bezpośrednio lub pośrednio z paleniem papierosów i jakie mają doświadczenia w tym zakresie.

3/ Jaką postawę uczniowie reprezentują wobec zjawiska nikotynizmu.

4/ Czy istnieje zależność między paleniem papierosów przez uczniów, a ich sytuacją rodzinną, wynikami w nauce i pozycją zajmowaną w grupie rówieśniczej.

Cel pracy

Celem pracy jest poznanie czy i na ile istnieje zjawisko nikotynizmu wśród uczniów klas gimnazjalnych.

WYNIKI BADAŃ

Z przeprowadzonych badań w Gimnazjum w Słupsku wśród uczniów klas pierwszych i klas trzecich, w których problem szczegółowy wyznaczało pytanie: Czy i na ile istnieje zjawisko palenia papierosów w gimnazjum wśród młodzieży, wynika iż :

1. Zjawisko nikotynizmu jest obecne wśród dzieci i młodzieży.
2. Młodzież w większości rozpoczyna palenie papierosów w klasach (4-6) szkoły podstawowej.
3. Przyczyną rozpoczynania palenia papierosów jest chęć oraz ciekawość

respondentów.

4. Osobami, które mają bezpośredni lub pośredni udział w nakłanianiu do palenia papierosów jest najczęściej sam respondent oraz rówieśnicy ze środowiska w którym przebywa.
5. Uczniowie klas 1 i 3 Gimnazjum mają odpowiedni zasób wiedzy o szkodliwości palenia papierosów, a znaczną rolę w osiągnięciu tej wiedzy odgrywają środki masowego przekazu oraz rówieśnicy ze środowiska w którym najczęściej spędzają czas wolny.
6. Respondenci zdają sobie sprawę ze szkodliwości palenia papierosów, ukazując jednocześnie duży zasób wiedzy o najlepszych oraz najgorszych markach papierosów,
7. Papierosy są bardzo łatwo dostępne dla młodzieży, można je kupić bez większego problemu w sklepie jak i kiosku oraz od klasowego kolegi.
8. Zarówno dzieci klas młodszych jak i klas starszych mają odwagę mówić o szkodliwości palenia papierosów oraz odmówić kiedy ktoś ich nakłania do palenia papierosów, wykazując jednocześnie chęć dodatkowego uświadomienia ich o szkodliwości palenia tytoniu.
9. Zarówno sytuacja rodzinna jak i osiągnięte wyniki w nauce oraz przynależność do grupy rówieśniczej nie wpływają w znaczący sposób na podjęcie decyzji o paleniu papierosów.

WNIOSKI

Przedstawione wyniki badań wskazują iż zagrożenie nikotynizmem wśród dzieci i młodzieży w Polsce jest obecne. Istota sprawy to w porę zapobieganie nieodpowiednim wpływom otoczenia nie tylko rówieśników, ale i osób dorosłych, które świadomie lub też nieświadomie dostarczają negatywnych wzorców stylu życia i zachowania.

Wiele przyczyn rozpoczęcia palenia tytoniu to motywy o podłożu wewnętrznym czyli psychiczne np. imponowanie otoczeniu, dorównanie rówieśnikom itp., a także motywy o podłożu zewnętrznym czyli społeczne jak oddziaływanie reklam, a także negatywny wpływ środowiska towarzyskiego młodego człowieka. Nadmiernemu rozprzestrzenianiu zjawiska nikotynizmu wśród dzieci i młodzieży sprzyja również tolerancja zadymiania miejsc rozrywki, wizualna propaganda palenia tytoniu w środkach masowego przekazu, a także niezrozumiała łatwość dostępu dla dzieci i młodzieży do papierosów.

Ważną rolę naprawczą w tym względzie odgrywa szkoła, która włączając do współpracy rodziców i powołane instancje rozpowszechniające profilaktykę działania, w tym względzie dbając o odpowiedni rozwój

интеллектуалны, але również społeczny i emocjonalny, gdyż młodzi ludzie w wieku szkolnym natrafiają na różne trudne sytuacje, a kierowani odpowiednio będą podejmować właściwe, samodzielne decyzje, bo im silniejsze są działania profilaktyczne w edukacji, wychowaniu i terapii pedagogicznej tym zmniejsza się ilość zachowań negatywnych uczniów kwalifikujących się do grupy „ryzyka”.

Literatura:

1. Gaś Z., Profilaktyka uzależnień, Warszawa 1993.
2. Pilch T., Zasady badań pedagogicznych, Warszawa 1998.
3. Zajączkowski K., Nikotyina, alkohol, narkotyki-profilaktyka uczniów, Kraków 2001.

Поступила в редакцию 05.03.2004г.

ANALIZA WSKAŹNIKÓW WAGOWO - WZROSTOWYCH MŁODZIEŻY „USPORTOWIONEJ” W ASPEKTCIE UŁOŻSAMIANIA ICH NADWAGI Z OTYŁOŚCIĄ

Tadeusz Jasiński, Volodymyr Tkaczuk

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej w Warszawie,

Instytut Sportu Akademii Wychowania Fizycznego

Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Анотація. Тадеуш Ясиньскі, Володимир Ткачук. Аналіз зросто-вагових показників спортивної молоді в аспекті їх над ваги тіла і ожиріння. Ціль праці пов'язана з тим, що велика вага тіла є негативним моментом і особливо у молоді, що займається спортом. Проведено аналіз зросто-вагових показників такої молоді (n=84) і осіб, які не займаються спортом (n=58), але мають рухову активність тільки на уроках з фізичної культури. Порівняння досліджуваних показників (QII-BMI, Rohrer, «худорлявості» і ДМТ – потрібна вага тіла) спортивної молоді і молоді, яка не займається спортом, показано, що не має різниці між показниками Rohrer і «худорлявості» (WS).

Ключові слова: молодь, що займається спортом, зросто-вагові показники, худорлявість і ожиріння.

Анотация. Тадеуш Ясиньски, Владимир Ткачук. Анализ роста-весовых показателей молодежи, занимающейся спортом в аспекте их избыточного веса и ожирения. Цель работы связана с демонстрацией того, каким отрицательным моментом является чрезмерный вес тела и особенно у спортивной молодежи. Проведен анализ роста-весовых показателей такой молодежи (n=84) и молодых людей, не занимающихся спортом (n=58), а имеющих двигательную активность только на уроках физической культуры. Сравнение изучаемых показателей (QII – BMI, Rohrer, «худощавости» и ДМТ – должной массы тела) спортивной молодежи и молодежи, не занимающейся спортом, показало, что не имеется различий по показателю Rohrer и «худощавости» (WS). По другим изучаемым показателям (QII-BMI и ДМТ) установлена статистически различающаяся разница. Избыточный вес у представителей спортивной молодежи можно объяснить как оценку степени мезоморфности данной личности, если

одновременно отсутствует значительное количество подкожного жира.

Ключевые слова: спортивная молодежь, росто-весовые показатели, избыточный и недостаточный вес.

Annotation. Tadeusz Jasinski, Volodymyr Tkaczuk. Analysis of body height of weight parameters of youth which is playing sports in aspect of their overweight and an obesity. The purpose of work is connected to demonstrating what negative moment is the excessive weight of a skew field. Specially for sporting youth. The analysis of body height of weight indexes of such youth (n = 84) and young people, undealing by sports (n = 58) is conducted. The matching of studied parameters of sporting youth and youth, undealing by sports, has shown, that there are no differences on parameters. On other studied parameters (QII-BMI and ДМТ) the distinguishing variance is fixed statistically. It is possible to explain an overweight for representatives of sporting youth as an assessment of a degree mesomorphic of the given person.

Keywords: sporting youth, body height weight indexes, exuberant and poor weight.

Adnotacja: Tadeusz Jasiński, Volodymyr Tkaczuk. Analiza wskaźników wagowo - wzrostowych młodzieży „usportowionej” w aspekcie utożsamiania ich nadwagi z otyłością. Celem pracy była próba wykazania jak niesłuszne jest utożsamianie nadwagi z otyłością zwłaszcza w odniesieniu do młodzieży „usportowionej”. Analizie poddano wskaźniki wagowo - wzrostowe młodzieży „usportowionej” (n=84) i „nie uprawiającej sportu” (n=58), (aktywnej ruchowo tylko na lekcjach wychowania fizycznego). Porównanie wskaźników wagowo - wzrostowych (QII - BMI, Rohrera, Smukłości i NMC - należnej masy ciała), młodzieży usportowionej i nie uprawiającej sportu, wykazało brak różnic w odniesieniu do wskaźnika Rohrera i smukłości (WS). W pozostałych wskaźnikach (QII-BMI i NMC), zaobserwowane różnice okazały się istotne statystycznie. Nadwagę, w przypadku młodzieży usportowionej można traktować jako ocenę stopnia mezomorficzności danego osobnika, jeśli jednocześnie istnieje stwierdzony brak wyraźnie dużego otłuszczenia podskórno.

Słowa kluczowe: wskaźniki wagowo - wzrostowe, nadwaga i niedowaga, młodzież usportowiona.

Wprowadzenie

Zjawisko nadwagi i otyłości przybrało rozmiary światowej epidemii. W poszukiwaniu jego przyczyn znaczną wagę zwraca się na uwarunkowania genetyczne [Kozieł 1999, Skład Skibińska 1977] i czynniki środowiskowo - ekonomiczne [Jaczewski i wsp. 1985, Markowska, Suliga 1998, Woynarowska 1980] oraz zróżnicowanie aktywności dzieci i młodzieży [Szeklicki i wsp. 1999, Żak 1994]. Biopsychospołeczne przyczyny nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży są tematem zainteresowań wielu naukowców [np. Abraham, Llewellyn-Jons 1995, Chonduszek-Salska 2000, Gutowska-Wyka 2000, Jablow 1993, Luszawska 1976, Witkowska 1987].

W praktyce, zarówno stan zdrowia jak i rozwój dzieci i młodzieży podlegają okresowej kontroli i ocenie. Zazwyczaj badania, mające na celu wykrywanie nieprawidłowości w rozwoju, uwzględniające zjawisko nadwagi i otyłości, wykonuje personel szkolnej służby zdrowia [Dębic i wsp. 1981].

Dzieci najmłodsze podlegają opiece i kontroli lekarza z poradni „D” (poradnie dla dzieci zdrowych).

Najbardziej popularne metody oceny stanu rozwoju opierają się na analizie pomiaru wysokości i masy ciała [Charzewski 1997, Wolański 1975]. Nie jest to jedyne kryterium, niekiedy dochodzi do tego pomiar bardziej szczegółowy, na przykład długości kończyn, obwodu głowy itd. Wszystkie te pomiary mają tę zaletę, że są stosunkowo łatwe do wykonania i do ich oceny oraz porównania z tzw. przeciętnym dzieckiem. Mają one jednak zasadniczą wadę. Są to bowiem kryteria rozwoju morfotycznego, kryterium oceny rozrostu. Na ich podstawie możemy ustalić, czy dziecko jest dość wysokie, ewentualnie jakie są proporcje jego ciała, czy występuje nadwaga lub niedowaga.

Dla zorientowania się, jak przeciętnie rosną dzieci, nanosić się dokonany pomiar na siatki (np. centylowe), specjalnie do tych celów opracowane. Należy jednak pamiętać, że powstała krzywa jest wypadkową bardzo wielu pomiarów i rzadko kto będzie odpowiadał tej przeciętnej. Wykreślając kolejne pomiary, możemy śledzić dynamikę wzrastania. Jeśli krzywa badanego dziecka będzie równoległa do przeciętnej, to nie ma powodu do niepokoju. Poważniejsze wahania bądź odkształcenie od takiej krzywej wymaga konsultacji lekarza. Siatki, na których się opieramy, powinny być opracowane na materiale tego regionu, w którym zamieszkuje dziecko.

Posługując się siatką centylową bardzo istotne jest analizowanie współzależności wzrastania i przyrostu masy ciała, ponieważ mówi nam to o pewnej harmonii rozwoju. Obok siatek centylowych istnieją siatki standardowe o szerokim zasięgu oraz inne metody, pozwalające na określenie poziomu rozwoju somatycznego i jego ewentualnych zaburzeń, jak również na śledzenie tempa i rytmu rozwoju (np. graficzna metoda oceny rozwoju wg Nowakowskiego i Perkla, metoda oceny tempa i harmonii rozwoju Wolańskiego [1975] czy nomogram do oceny masy ciała opracowany przez Garrowa [1981]).

Znane są i używane powszechnie specjalne tablice do odczytywania właściwych dla danego wieku wysokości i masy ciała. Niezależnie od ogólnej wielkości ciała niezwykle istotne informacje dają wzajemne relacje dwóch (lub większej liczby cech) u danego osobnika. Dostarczają one informacji o względnej wielkości cech, tzn. jakie są proporcje. Najczęściej proporcje ciała określane są wskaźnikami ilorazowymi, w których wartość jednej cechy wyrażona jest w odsetkach drugiej. Wskaźniki takie konstruowane są w zależności od potrzeb badawczych. Szereg z nich jest znanych od dawna w literaturze antropologicznej jako tzw. wskaźniki wagowo-wzrostowe, wskaźniki proporcji budowy lub wskaźniki dymorfizmu. Niektóre z nich noszą nazwy urabiane

od nazwisk ich twórców [Charzewski 1997].

Problem, cel badań, hipotezy

Wskaźniki wagowo-wzrostowe czyli stosunek masy ciała do wysokości ciała są najczęściej stosowanymi metodami oceny proporcji budowy człowieka. Stosując je określa się relacje pomiędzy masą i wysokością z uwzględnieniem wieku osobnika, często z punktu widzenia jego wydolności, sprawności fizycznej czy estetyki. Odstępstwa czy wahania tych wskaźników od tzw. norm rozwojowych bywają utożsamiane z nadwagą, z otyłością, lub zaburzeniami w odniesieniu do niedowaga lub niskiego wzrostu.

Sportowcy czy studenci AWF są zazwyczaj bardziej mezomorficzni niż przedstawiciele populacji przeciętnej. Przejawiana przez młodzież aktywność sportowa również powinna wykazywać zróżnicowanie ich we wskaźnikach wagowo-wzrostowych. Interesującym wydaje się sprawdzenie na ile systematyczna działalność sportowa wpływa na wskaźniki rozwoju somatycznego młodzieży.

Celem badań była analiza wskaźników wagowo - wzrostowych młodzieży „usportowionej” i nie przejawiającej takiej aktywności w aspekcie utożsamianie nadwagi z otyłością. Cel ten starano się zrealizować poprzez próbę odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy nadwaga i niedowaga młodzieży systematycznie trenujących różne dyscypliny sportowe w widoczny sposób wpływa na wskaźniki rozwoju somatycznego?
- W jakim zakresie występuje nadwaga i niedowaga u młodzieży usportowionej w odniesieniu do ich rówieśników podejmujących aktywność fizyczną tylko na lekcjach wychowania fizycznego?

Hipotezy

Odpowiedź na powyższe pytania pozwoli na zweryfikowanie następujących hipotez:

- Zasadnym jest stosowanie wskaźników wagowo – wzrostowych przy ocenie rozwoju somatycznego młodzieży usportowionej.
- Młodzież systematycznie uczestnicząca w treningach sportowych jest bardziej mezomorficzna w odniesienia do swych rówieśników nie podejmujących działalności sportowej.

Charakterystyka badanych

Badania przeprowadzono z udziałem młodzieży zamieszkującej na terenie miasta Toruń i powiatu Toruńskiego. Pierwszą grupę stanowili „sportowcy” z czterech klubów sportowych: Uczniowski Klubu Sportowy

„Jordan” przy Gimnazjum Nr 1 w Obrowie reprezentowali „siatkarze” – sekcja siatkówki, Klub Kolarski PACYFIC Nestle Toruń – „kolarze”, Klub Sportowy „DRAGON” Toruń – „kickboxerzy” (light contact) i Przystań Żeglarska AZS UMK Toruń – „wioślarze”. Staż sportowy tej młodzieży wynosił od 1 roku do 3 lat. Drugą grupę (odniesienia) stanowili uczniowie Gimnazjum Nr 1 w Obrowie, aktywnych ruchowo tylko na lekcjach wychowania fizycznego. Łącznie przebadano 5 grup (n=142) młodzieży w wieku od 14 do 16 lat (tab. 1).

Tabela 1

*Średnie wartości badanych zmiennych w grupach
różnicowanych aktywnościami ruchową*

Parametry	Średnia	Odch. Std	Rozstęp
Sportowcy (n=84)			
WIEK	14,988	0,768	14-16
WZROST	174,905	8,256	156-193
WAGA	61,762	9,811	42-84
Nie trenujący (n=58)			
WIEK	15,000	,858	14-16
WZROST	167,017	8,591	147-184
WAGA	52,775	9,490	37-80

Charakterystyka somatyczna badanych osób w zakresie wysokości i masy ciała

Grupą wyróżniającą się wśród badanych pod względem wysokości i masy ciała byli wioślarze. Wysokość ciała tej młodzieży wynosiła od 167 do 193 centymetrów (średnia 180,3 cm, Sd 8,279). Masa ciała średnia 66,15 kilogramów (Sd 11,595; rozstęp 50-84kg).

Kickboxing trenowało 20 chłopców trzy razy w tygodniu po 1,5 godziny. Ich średnia wysokość ciała wynosiła 169,6 centymetrów (Sd – 6,492), rozstęp 160-182. Masa ciała zawierała się w przedziale od 44 do 70 kilogramów (średnia – 57,6, Sd – 7,351).

Dwudziestu badanych chłopców trenowało kolarstwo. Treningi odbywały się cztery razy w tygodniu po 1,5 godziny. Średnia wysokość ciała – 172,4 (Sd – 7,976), rozstęp 156-184 centymetrów. Masa ciała; rozstęp 42 – 69 kilogramów, średnia 58,55 (Sd -7,487).

Siatkarze, to 24 chłopców trenujących dwa razy w tygodniu po 1,5 godziny. Wysokość ciała 161-188 centymetrów (średnia 176,917 cm; Sd – 6,52). Masa ciała – 46- 84 kilogramów (średnia 64,250 kg; Sd – 9,905).

Grupę odniesienia stanowiło 58 chłopców „nie uprawiających sportu”

i aktywnych ruchowo tylko na lekcjach wychowania fizycznego. Średnia ich wysokość ciała wynosiła – 167,017 cm, rozstęp – 147-184 centymetrów. Masa ciała badanych wynosiła 37 – 80 kilogramów (średnia 52,8 kg, Sd – 9,49). Analizowane dane zawiera tab. 2.

Tabela 2

Średnie wartości badanych zmiennych w grupach sportowców i w grupie młodzieży nie przejawiającej aktywności sportowej

Parametry	Średnia	Odch.Std	Minimum	Maksimum
Wioślarstwo (n=20)				
WIEK	15,000	0,795	14	16
WZROST	180,300	8,279	167	193
WAGA	66,150	11,595	50	84
Kickboxing (n=20)				
WIEK	15,000	0,725	14	16
WZROST	169,600	6,492	160	182
WAGA	57,600	7,351	44	70
Kolarstwo (n=20)				
WIEK	14,850	0,813	14	16
WZROST	172,400	7,976	156	184
WAGA	58,550	7,487	42	69
Siatkówka (n=24)				
WIEK	15,083	0,776	14	16
WZROST	176,917	6,520	161	188
WAGA	64,250	9,905	46	84
Nie trenujący (n=58)				
WIEK	15,000	0,858	14	16
WZROST	167,017	8,591	147	184
WAGA	52,776	9,491	37	80

Metody i przebieg badań

W badaniu zastosowano najbardziej popularne metody oceny stanu rozwojowego, które opierają się na analizie pomiaru wysokości i masy ciała. Pomiaru dokonywano rano, zwracając uwagę na właściwą postawę ciała. Podczas badań była obecna pielęgniarka szkolna. Badaną młodzież zmierzono miarą centymetrową i zważono za pomocą wagi lekarskiej zapisując wyniki pomiaru w tabeli. Uzyskane wartości wpisywano w siatki centylowe opracowane przez Kurniewicz, Mięśowicz, Niedźwiecką i Pietrzak [1980] aby określić ich prawidłowość rozwojową. Do oceny masy ciała wykorzystano nomogram według Garrowa [1981].

Dla porównania „sportowców” i nie trenujących obliczono wskaźniki

wagowo – wzrostowe. Wzory stosowane do obliczania wskaźników wagowo-wzrostowych ilustruje tab. 3.

Tabela 3

Wzory wskaźników wagowo – wzrostowych

WSKAŹNIKI WAGOWO - WZROSTOWE	
(1)	$Queteleta - II(BMI) = \frac{mc(kg)}{wc^2(m)}$
(2)	$Rohrera = \frac{mc(g)}{wc^3(cm)} * 100$
(3)	$Ws = \frac{wc(cm)}{\sqrt[3]{mc(kg)}}$
(4)	$NMC = \left(w - \frac{w - 150}{4} \right) - 100$

Objaśnienia:

Ws – wskaźnik smukłości,
 NMC – należna masa ciała,
 mc - masa ciała,
 wc – wysokość.

Wyniki

Analiza ilościowa zebranych danych wykazała znaczne różnicowanie badanej młodzieży w zakresie wysokości i masy ciała. Ocena tych cech wg siatki centylowej pozwala zaobserwować największy odsetek sportowców o prawidłowej wysokości i masie ciała w grupie kickboxerów (65-70%). Wyniki powyżej tzw. „normy” odnotowano w odniesieniu do wzrostu ciała w grupie wioślarzy (85%). Pojedyncze osoby z grupy kickboxerów i kolarzy przejawiały „niedobór wysokości i masy ciała” (Wc – wysokość ciała, Mc – masa ciała, 10-15% - tab. 3).

Odniesienie cech somatycznych sportowców do ich rówieśników nie przejawiających aktywności sportowej wykazało, że stosunkowo duży odsetek tych ostatnich, posiadał w chwili badania prawidłową wysokość i masę ciała (62,07% i 44,83%). Odnotować jednak należy, że w grupie przejawiających aktywność sportową tylko na zajęciach wychowania fizycznego, znaczny odsetek młodzieży wykazywał niedobór wysokości i masy ciała (Wc – 24,14% i Mc – 41,38%). W grupie sportowców 55,95% posiadała wysokość ciała i

35,71% masę ciała powyżej „normy” (tab. 4).

Tabela 3

Ocena wskaźników wzrostu i masy ciała według siatki centylowej w badanych grupach sportowców

Dyscyplina sportu Badany wskaźnik	Wioślarstwo %		Kickboxing %		Kolarstwo %		Siatkówka %	
	Wc	Mc	Wc	Mc	Wc	Mc	Wc	Mc
Niedobór wysokości i masy ciała			15,00	10,00	10,00	15,00		4,16
Prawidłowa wysokość i masa ciała	15,00	50,00	65,00	70,00	35,00	55,00	37,50	54,17
Powyżej normy wysokość i masa ciała	85,00	50,00	20,00	20,00	55,00	30,00	62,50	41,67
Suma	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Tabela 4

Zróźnicowanie oceny wskaźników wzrostu i masy ciała młodzieży usportowionej i nie trenującej

Badany wskaźnik	Sportowcy %		Nie trenujący %	
	Wc	Mc	Wc	Mc
Niedobór wysokości i masy ciała	5,95	7,14	24,14	41,38
Prawidłowa wysokość i masa ciała	38,10	57,14	62,07	44,83
Powyżej normy wysokość i masa ciała	55,95	35,71	13,79	13,79
Suma	100,00	100,00	100,0	100,0

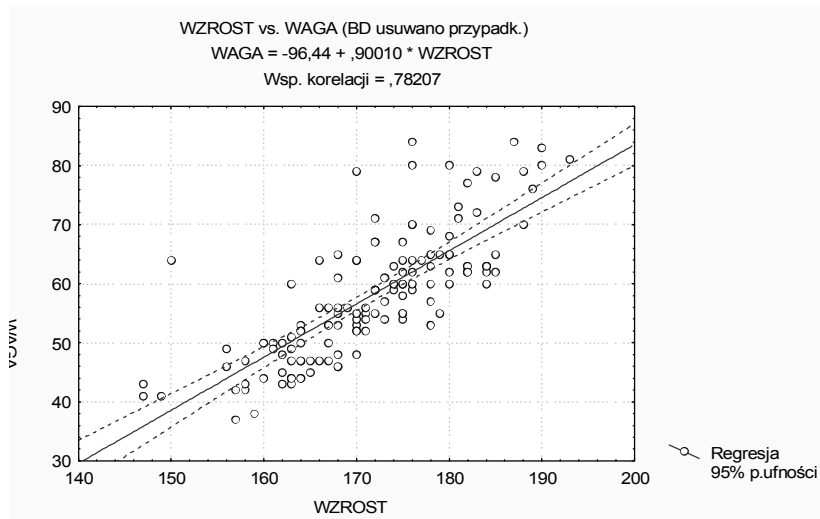
Zgodnie z oczekiwaniami w obu badanych grupach młodzieży, zaobserwowano dodatnią i istotną statystycznie korelację wysokości i masy ciała na poziomie $p < 0,05$ (tab. 5 i ryc. 1).

Tabela 5

Współczynnik korelacji liniowej Pearsona (N=142)

Zmienne	WIEK	WZROST
WZROST	0,462 p=0,000	
WAGA	0,342 p=0,000	0,782 p=0,000

Oznaczone współczynniki korelacji są istotne z $p < ,05000$



Ryc. 1. Wykres korelacji wysokości i masy ciała badanych osób

Analiza statystyczna wskaźników wagowo-wzrostowych QII, R, WS (smukłości) i NMC (nałężnej masy ciała) wykazała brak istotnych statystycznie różnic jedynie w odniesieniu do dwóch wskaźników. Są nimi wskaźnik Rohrera i smukłości. W pierwszym przypadku prawdopodobnie nie istotny przyrost masy i wysokości ciała spowodowany jest tym, że liczony dla kolejnych grup osób, wymiar wysokości występuje jako sześcienny, co może wywoływać pomniejszenie tego wskaźnika. W drugim, niskie wartości wskaźnika smukłości (budowa smukła) są charakterystyczne dla młodzieży w wieku 14-16 lat.

Tabela 6

*Ocena istotności rozkładów wskaźników wagowo- wzrostowych.
 Test T Studenta dla grup niezależnych*

WSKAŹNIKI WAGOWO-WZROSTOWE	G1 \bar{x}	G2 \bar{x}	G1 Sd	G2 Sd	t	df	p
WZROST	174,905	167,017	8,256	8,591	5,504	140	0,000
WAGA	61,762	52,776	9,811	9,491	5,437	140	0,000
QUETELETA II (BMI)	20,087	18,841	2,066	2,591	3,180	140	0,002
ROHRERA	1,149	1,130	0,114	0,166	0,805	140	0,422
SMUKŁOŚĆ	44,404	44,732	1,421	1,886	-1,182	140	0,239
NMC	68,679	62,763	6,192	6,443	5,504	140	0,000

Objaśnienia:

Grupująca: SPORT

Grupa 1 – sportowcy (n=84),
Grupa 2 – nie trenujący (n=58),

\bar{x} - średnia arytmetyczna,

Sd – odchylenie standardowe,

t- wartość statystyki,

df- przedział ufności,

p- poziom istotności różnicy,

Potwierdzeniem powyższych analiz jest porównanie wskaźnika smukłości i QII (MBI) badanej młodzieży za pomocą testu nieparametrycznego (rangowanych znaków U Manna-Whitneya (tab. 7).

Tabela 7

Porównanie smukłości i Queteleta II (MBI) w grupach zróżnicowanych ze względu na przejawianą aktywność sportową. Test U Manna-Whitneya

PARAMETRY	G1Σ rang	G2 Σ rang	U	Z	poziom p
SMUKŁOŚĆ	5565,000	4588,000	1995,000	-1,83024	,067224
QII (MBI)	6910,000	3243,000	1532,000	3,75178	,000176

Objaśnienia:

Σ rang - suma rang,

U i Z wartości statystyki testu,

p- poziom istotności różnicy.

Dyskusja

Nadwaga i niedowaga oraz jej przyczyny występujące u młodzieży w wieku szkolnym od lat są tematem zainteresowań wielu badaczy. Na przykład, Koziół [1999] badał wpływ czynników dziedzicznych na rozwój tkanki tłuszczowej mierzonej grubością trzech fałdów skórno-tłuszczowych. W badaniach tych do analizy wariancji wykorzystano model Christiana i wsp. [1974], a odziedziczalność wyrażono za pomocą współczynnika odziedziczalności Holzingera (η^2). Autor tej pracy wykazał, że sumy fałdów istotnie zmieniają się wraz z wiekiem. W okresie późnego dzieciństwa i pokwitania u chłopców odziedziczalność wyraźnie wzrasta. Rozwój podskórnej tkanki tłuszczowej ciała, zwłaszcza w okolicy bioder pozostaje, zdaniem cytowanego autora, pod większą kontrolą czynnika genetycznego u dziewcząt, a u chłopców w okolicy ramion.

Krzemiń [1997] poddał ocenie wynik badań prowadzonych w latach 1977/78 i 1987/88 na licznych i reprezentatywnych próbach dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat, pochodzących z różnych środowisk i regionów Polski. Badania zostały przeprowadzone w ramach programu tzw. III i IV Zdjęcia Antropologicznego. Dodatkowo przeprowadzono ankietę, która dostarczyła

danych na temat wykształcenia rodziców oraz liczby dzieci w rodzinie. W wyniku przeprowadzonych analiz stwierdzono, że zarówno pod koniec lat 70 i 80 otłuszczenie określane grubością fałdu ramiennego maleje wraz z obniżeniem poziomu wykształcenia obojga rodziców, wzrostem liczby dzieci w rodzinie. Za przyczynę odmienności poziomu otłuszczenia dzieci i młodzieży pochodzącej różnych grup społecznych uważa się zróżnicowane nawyki żywieniowe. Dotyczą one głównie jakości i ilości spożywanych pokarmów, tworzące społecznie i kulturowo determinowany poziom poboru kalorycznego. Zaobserwowane w tej dekadzie zjawisko nadwagi u dzieci miało jeszcze charakter incydentalny.

Górecki [2001], cytując wyniki badań zjawiska otyłości przeprowadzonych przez Światową Organizację Zdrowia, zawarte w dokumencie „Report of WHO Consultation on Obesity”, stwierdza, iż zjawisko otyłości przybrało rozmiary światowej epidemii. Okazało się bowiem, że większość badanych kobiet ma nadwagę lub jest otyła (od 50 do 75%). W populacji badanych mężczyzn również ponad 50% ma problem z otyłością lub nadwagą. Autorzy raportu biją na alarm dowodząc, że we współczesnym świecie istnieją populacje, w których 75% stanowią osoby z nadwagą lub otyłe. Problem nadwagi i otyłości jest szczególnie dotkliwy w Stanach Zjednoczonych AP, Europie „zachodniej”, a także w Anglii gdzie liczba otyłych ostatnio się podwoiła.

Badania prowadzone wśród warszawskiej populacji dzieci i młodzieży (1414 dziewcząt i 1464 chłopców) w wieku 6-19 lat opisał Orlicz [1994]. Dotyczyły one społecznych uwarunkowań otyłości i nadwagi. Analizowane dane obejmowały pomiar cech antropometrycznych oraz informację o wykształceniu rodziców. Obliczono wskaźnik QII i procentową zawartość tłuszczu w ustroju. Wykazano, że z wiekiem wzrastają wartości wskaźnika Queteleta II (BMI), a układ krzywych obrazujących te zmiany jest bardzo podobny u obu płci. Zaobserwowano również wzrost procentowej zawartości tłuszczu w ustroju z wiekiem, ale krzywe chłopców i dziewcząt przebiegają w innym zakresie wartości. Orlicz, podsumowując wyniki badań wykazuje zmniejszenie częstości występowania otyłości i nadwagi u dziewcząt wraz z rosnącym wykształceniem rodziców, co zgodne jest z obserwacjami innych autorów. Niską częstość występowania otyłości obserwuje się u chłopców pochodzących z rodzin o niskim statusie społecznym.

Społeczne uwarunkowania nadwagi i otyłości badało wielu autorów. Charzewski [1981] stwierdził, że dzieci rodziców posiadających wykształcenie oboje wyższe i średnie mają grubszą warstwę tłuszczu podskórnego. Zdaniem Niedźwieckiej [1986], dzieci z rodzin o dobrych warunkach środowiskowych wykazywały cieńszą warstwę tłuszczu podskórnego. Według

Eveletha'a i Tannera [1976] większym otłuszczeniem charakteryzuje się młodzież z rodzin o niższym statusie ekonomicznym w porównaniu z młodzieżą z wyższych warstw społecznych.

W określaniu prawidłowej wysokości i masy ciała coraz większego znaczenia nabierają badania polegające na analizie wskaźników wagowo – wzrostowych. W przeprowadzonych badaniach wykorzystano ogólnie znane wskaźniki wagowo – wzrostowe. Celem badań było wykazanie jak niesłuszne jest utożsamianie nadwagi z otyłością zwłaszcza w odniesieniu do młodzieży „usportowionej”.

W pierwszej kolejności, aby określić prawidłowość rozwojową badanych, wartości wysokości i masy ciała wpisywano w siatki centylowe opracowane przez Kurniewicz, Mięśowicz, Niedźwiecką i Pietrzak [1980]. Do oceny masy ciała wykorzystano nomogram według Garrowa [1981]. Podkreślić należy, że w Polsce opracowano szereg siatek, na które nanosi się dane pomiarowe. Wprawdzie, różnią się one między sobą, ale dla odbiorcy teoretyczne różnice w ich konstrukcji nie są istotne. Najczęściej stosowaną siatką jest siatka centylowa wysokości i masy ciała dziewczynek i chłopców, opracowana przez Brzezińskiego i Kopczyńską oraz nomogramy do oceny masy ciała Garrowa.

Przeprowadzone badania i analizy potwierdziły założenia badawcze. Okazało się bowiem, iż istotnie młodzież systematycznie uczestnicząca w treningach sportowych jest bardziej mezomorficzna w odniesienia do swych rówieśników nie podejmujących działalności sportowej. W przypadku stosowania wskaźników oceniających, zwłaszcza masę należną, młodzież ta charakteryzuje się sporą nadwagą. Zdaniem Charzewskiego [1997] nadwaga ta jest wywołana szczególnie silnym rozwojem układu mięśniowego. Stąd też „normy” stosowane zazwyczaj do populacji przeciętnej nie nadają się dla przedstawicieli wielu dyscyplin sportowych. Z przeprowadzonych badań wynika, że młodzież trenująca wioślarstwo, kajakarstwo w przeważającej większości wykraczała poza tzw. normy wysokości i masy ciała ogólnopolskie. Natomiast wśród młodzieży nie trenującej znaczny ich odsetek ujawnia niedobory w zakresie wysokości i masy ciała. Zatem stosowanie wskaźników wagowo – wzrostowych wydaje się bardziej zasadne przy ocenie rozwoju somatycznego młodzieży. Zwłaszcza wskaźnika, QII (BMI), bowiem wysokie wartości wskaźnika Queteleta wskazują, że osobnik jest tęgi. W przypadku wskaźnika smukłości, tęgość określają niskie wartości tego drugiego wskaźnika [Piechaczek i wsp. 1996].

Porównanie wskaźników wagowo – wzrostowych (QII – BMI, Rohrera, Smukłości i NMC – należnej masy ciała), młodzieży usportowionej i nie uprawiającej sportu, wykazało brak różnic w odniesieniu do wskaźnika

Rohrera i smukłości. W pozostałych wskaźnikach, zaobserwowane różnice okazały się istotne statystycznie. Uzyskane wyniki sugerują, że nadwagę w przypadku sportowców można traktować jako ocenę stopnia mezomorficzności danego osobnika, jeśli jednocześnie istnieje stwierdzony brak wyraźnie dużego otłuszczenia podskórnego.

Przedstawione sposoby określania niedowagi i otyłości są stosunkowo proste, choć nie uwzględniają niektórych zmiennych, od których także może zależeć wysokość i masa ciała. Np. nie uwzględniają one wieku, płci, lub tęgości budowy szkieletu. Tę niedogodność mogą kompensować liczne tablice skonstruowane w oparciu o masowe badania populacyjne.

Wnioski

Analiza wskaźników wagowo - wzrostowych młodzieży „usportowionej” i „nie uprawiających sportu” pozwoliła na sformułowanie (z pewną ostrożnością, bowiem nie mierzono grubości tkanki tłuszczowej, tęgości budowy szkieletu itd.) następujących wniosków:

1. Zasadnym jest stosowanie wskaźników wagowo – wzrostowych przy ocenie rozwoju somatycznego młodzieży usportowionej.
2. Wskaźniki wagowo – wzrostowe QII (BMI) i NMC (należnej masy ciała) istotnie statystycznie różnicują młodzież usportowioną w odniesieniu do ich rówieśników nie uprawiających sportu.
3. Nadwagę w przypadku młodzieży usportowionej można traktować jako ocenę stopnia mezomorficzności danego osobnika.

Piśmiennictwo

1. Abraham S., Llewellyn-Jones D.: Anoreksja, bulimia, otyłość. PWN Warszawa 1995.
2. Charzewski J.: Wskaźniki antropologiczne, W: T. Łaska-Mierzejewska (red.): Ćwiczenia z antropologii. Zeszyty Naukowo-Metodyczne, AWF Warszawa 1997.
3. Chonduszek-Salska J.: Pojęcie nadwagi i otyłości oraz kryteria oceny. Zeszyty Naukowe WSHE Łódź 2000, (6).
4. Christian J.C., Kang K.W., Norton J.A.: Choice of an estimate of genetics variance from twin data. Am. J. Hum. Genet., 1974, 26, 154-161.
5. Dębic B., Radiukiewicz S., Chojnacka I.: Metodyka pracy higienistki szkolnej w placówkach oświatowo-wychowawczych. PZWL Warszawa 1983.
6. Głowacka I.: Żywnienie dzieci i młodzieży szkolnej w placówkach oświatowo-wychowawczych. MAW Warszawa 1981.
7. Górecki P.: Przepowiadanie wagi. Wprost 2001, (37).
8. Grójec M.: Otyłość bez tajemnic. PZWL Warszawa 1978.
9. Gutowska-Wyka A.: Biopsychospołeczne przyczyny nadwagi i otyłości dzieci i młodzieży. Zeszyty Naukowe WSHE Łódź 2000, (6).
10. Ignar-Golinowska B.: Wiedza rodziców o żywieniu a sposób żywienia ich dzieci. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 1975, (8-9).
11. Jablow M.: Na bakier z jedzeniem. Anoreksja, bulimia, otyłość. Gdańskie Wyd. Psychologiczne, Gdańsk 1993.

12. Jaczewski A., Korczak Z., Popielarska A.: Rozwój i zdrowie ucznia. WSiP Warszawa 1985.
13. Kozieł S.: Zmiany wpływu czynnika genetycznego na stopień otłuszczenia ciała w późnym dzieciństwie i okresie pokwitania dziewcząt i chłopców. Wychowanie Fiz. i Sport 1999, (3).
14. Krzemiń A.: Zróżnicowanie otłuszczenia dzieci i młodzieży pochodzących z różnych środowisk społeczno-ekonomicznych w 1978 i 1988 roku. Wychowanie Fiz. i Sport 1997, (4).
15. Luszawska H.: Niektóre uwarunkowania środowiskowe występowania otyłości prostej u dzieci w wieku szkolnym. *Pediatrica Polska* 1976.
16. Markowska M., Suliga E.: Wpływ niektórych czynników środowiska społecznego na wysokość i budowę ciała dzieci w wieku 8-15 lat. *Kieleckie Studium Edu. Wczesnoszkolnej* 1998, (1).
17. Skład M., Skibińska A.: Genetyczne uwarunkowania typu otłuszczenia człowieka. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 1977, (3).
18. Szeklicki R., Osiński W., Stemplewski R.: Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci i młodzież o różnym stopniu otłuszczenia ciała. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 1999, (3).
19. Witkowska S.: *Jak żywić dziecko*, PWE Warszawa 1987.
20. Wolański N.: *Metody kontroli i norm rozwoju dzieci i młodzieży*. PZWL Warszawa 1975.
21. Woynarowska B.: *Otyłość u dzieci i młodzieży*. Wychowanie Fizyczne i Sport 1980, (7).
22. Ziemska M.: *Rodzina i dziecko*. PWN Warszawa 1986.
23. Żak S.: *Společne i pedagogiczne skutki zróżnicowania aktywności ruchowej dzieci i młodzieży*. Wychowanie Fizyczne i Sport 1994, (1).

Поступила в редакцию 15.03.2004г.

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 - щоденно;

pedagogy@mail.ru - щоденно;

artdesign@online.kharkiv.com - постійно включена на протязі робочого

дня.

Web-сторінка:

www.pedagogy.narod.ru

www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

- загальна інформація;

- архів статей за 1996-2003pp.

- російськомовна сторінка.

ЗМІСТ

Бабенко В.Г., Янків О.А. Взаємодія і роль психолого-педагогічних процесів в системі професійного навчання працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України.....	3
Бордюгова А.Ю. Правові аспекти професійної діяльності спортсмена.....	9
Головко Д.П. Особливості психологічної підготовки легкоатлетів - спринтерів, що знаходяться на заключних етапах багаторічної підготовки.....	14
Іванов В.І., Римар М.П. Шляхи формування активно-позитивного відношення студентів до занять з фізичного виховання.....	22
Кротов Г.В. Метрична оцінка соматотипів дівчаток 7-10 років.....	27
Куліш І.М. Роль дидактичної гри у процесі вивчення іноземної мови студентами факультету фізичного виховання.....	32
Олешко В.Г. Перспективи виступу важкоатлетів України на іграх XXVIII Олімпіади.....	38
Перевозицький Ю.О. Функціональні зміни в системах організму за умов екстремальних фізичних навантажень.....	45
Піддубний О.Г., Ольховий О.М., Лисак Г.Г., Смірнов Б.П. Модульна програма самостійної підготовки офіцерів, що залучені для проведення занять з курсантами в період початкової військово-професійної підготовки.....	53
Примасюк В.А. Фізичний стан організму підлітків північного регіону України.....	58
Чаплигін В.П. Теоретичні аспекти розвитку і формування валеологічних знань.....	63
Шептицький В.Ф. Роль гри у фізичному та інтелектуальному розвитку дитини.....	72
Штангєєва О.О., Філатова З.І. Особисто-орієнтований підхід до студентів спеціальної медичної групи з ризиком розвитку серцево – судинних захворювань під час фізкультурно-оздоровчих занять.....	75
Фурман Ю.М. Вплив бігових тренувань на динаміку відновлення частоти серцевих скорочень при дозованих велоергометричних навантаженнях.....	82
Приймак С.Г. Спрямованість та співвідношення засобів при заняттях фізичною культурою підлітків, які мешкають в різних адміністративно-економічних умовах.....	86
Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання студентів та оцінка динаміки їх результатів.....	92
Камаєв О.И. Аналіз урвня подготовленности юных лыжников-гонщиков в ходе эксперимента.....	97
Эдвард Щепаник. Некоторые проблемы образования менеджеров на лицензиатском уровне в Польше.....	103
Agata Dżereń. Zjawisko nikotynizmu wśród młodzieży gimnazjalnej (w oparciu o badania własne).....	120
Tadeusz Jasiński, Volodymyr Tkaczuk. Analiza wskaźników wagowo - wzrostowych młodzieży „usportowionej” w aspekcie utożsamiania ich nadwagi z otyłością.....	124
Вимоги до статей.....	138

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Збірник видається за благодійні внески.

Банківські реквізити: рахунок №262085113 в Харківській обласній
дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095.

Призначення платежу: перерахування коштів на о/р №П07000308
Єрмакову С.С. на видання збірника.

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

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

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

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ
Коректор: Єрмакова Т. Комп'ютерна верстка: Єрмакова Т.
Підп. до друку 24.03.2004. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.
Ум. друк. арк. 8.75. 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.