

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№11 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

№ 11

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. - №11. - 156 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..

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СИСТЕМИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я З МОТИВАЦІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ

Бабенко В.Г.

Національна академія внутрішніх справ України (м. Київ)

Навчально-науковий інститут управління

Анотація. Пошук нових і удосконалення основних напрямків підвищення професіоналізму працівників органів і підрозділів внутрішніх справ України, курс на зміцнення здоров'я засобами фізичної культури та спорту, досягнення високих результатів і показників особистої фізичної підготовленості можливий на основі визначення рівня мотиваційного спрямування в системі організації кадрового, нормативного і матеріально-технічного забезпечення навчального процесу.

Ключові слова: зміцнення здоров'я, мотивація, професійна підготовка, фізичні кондиції, фізична підготовка.

Аннотация. Бабенко В.Г. Взаимосвязь системы укрепления здоровья с мотивационным направлением к физической подготовке работников МВД Украины. Поиск новых и усовершенствование основных направлений повышения профессионализма работников органов и подразделов внутренних дел Украины, курс на укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта, достижение высоких результатов и показателей личной физической подготовленности возможен на основе определения уровня мотивационного направления в системе организации кадрового, нормативного и материально-технического обеспечения учебного процесса.

Ключевые слова: укрепление здоровья, мотивация, профессиональная подготовка, физические кондиции, физическая подготовка.

Annotation. Babenko V.G. Correlation of a system of hardening of health with motivational by a direction to physical preparation of the workers the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Search new and improvement of the basic directions of increase of professionalism of workers of bodies and subitems of internal affairs of Ukraine, a rate on strengthening of health by means of physical training and sports, achievement of high results and parameters of personal physical readiness possible on the basis of definition of a level of a motivational direction in system of the organization personnel, normative and material support of educational process.

Key words: strengthening of health, motivation, vocational training, physical standards, physical preparation.

Постановка проблеми. Підвищення рівня фізичної підготовленості і здоров'я працівників правоохоронних відомств є одним із головних завдань чинної Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації”. У зв'язку з цим, **актуальність теми дослідження** обумовлена необхідністю обґрунтування та створення оптимальних умов для зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту, подальшо-

го вдосконалення професійної загальної і спеціальної фізичної підготовки та відповідної мотивації до неї у працівників практичних органів та підрозділів Міністерства внутрішніх справ України (далі – ОВС).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Чинними нормативними документами МВС України, які визначають багатоступеневу підготовку особового складу практичних ОВС, встановлено, що обов'язкове навчання в системі професійної підготовки є одним з найважливіших процесів, що має конкретно-спрямований вплив на якість службової діяльності [4] і рівень здоров'я працівників. Історіографія не багата на дослідження в цій області і незважаючи на суттєву наукову та практичну актуальність дослідження, проблеми зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту у поєднанні з мотивацією працівників ОВС до занять фізичною підготовкою спеціально не вивчалися. Більшість наукових праць та досліджень, які видавалися і проводилися у межах цієї галузі, присвячувалися, в основному, спеціальній фізичній підготовці курсантів і слухачів в рамках навчання у вищих закладах освіти МВС України.

Дослідження виконано у відповідності до плану НДР Національної академії внутрішніх справ України.

Формулювання цілей роботи. Мета дослідження – виявлення можливостей зміцнення здоров'я на основі мотиваційного спрямування до фізичної підготовки працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України та визначення подальших шляхів його вдосконалення.

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

Виклад основного матеріалу. Специфіка фізичної праці працівників ОВС, психоемоційна стомленість, негативний вплив соціально-економічних факторів, складність оперативної обстановки в регіонах та постійний ризик примушують витримувати надмірні навантаження, які проявляються не тільки у вигляді або відчутті фізичної втоми. Велику стурбованість викликає наявна кількість працівників, які за станом здоров'я віднесені до групи лікувальної фізкультури (ЛФК). Так, у м. Севастополі до цієї категорії працівників практичних ОВС віднесено 14% від їх загальної кількості, у Запорізькій області 11%, у Миколаївській області 10%, у Хмельницькій області 8%, у Вінницькій та Донецькій

області по 7%.

Обсяг службових навантажень дуже часто перебільшує індивідуальні можливості людини і вимагає надмірної мобілізації структурних та функціональних ресурсів органів і систем організму. Без виконання спеціальних рухових вправ, фізичної, психоемоційної розрядки і відпочинку, це призводить до переадаптації, яка виражається у виснаженні та дуже швидкому зношуванні функціональних систем організму, які несуть основне фізично-психологічне навантаження [5].

Встановлено, що надмірні навантаження визначеної спрямованості містять у собі ряд небезпек [1,2,5], а саме:

1) можливість виснаження тих систем організму, які домінують під час адаптації до надмірних навантажень;

2) зниження функціонального резерву інших систем організму, які приймають участь у адаптації;

3) виникнення відрази до будь-яких навантажень.

Між тим характерно, що повне або часткове зниження інтересу і бажання, припинення тренувань і самостійних занять фізичними вправами, використання на заняттях навантажень низького рівня, не здатних забезпечити підтримання належного рівня всебічної підготовленості працівника міліції, призводять до дезадаптації організму.

Встановлено [5], що адаптаційні процеси в організмі розвиваються в суворій відповідності з характером і величиною впливу факторів зовнішнього середовища, а дезадаптація – це процес, абсолютно зворотній адаптації [5]. Відсутність систематичних занять фізичними поступово зменшує бажання і потяг до їх виконання і викликає у працівників міліції інтенсивне протікання процесів дезадаптації.

Проведені раніше в системі МВС України дослідження [3] показували, що рівень адаптації працівників міліції до різнохарактерних навантажень, набутий в результаті трьох-чотирьохрічних тренувань може бути втрачений протягом 6-8 тижнів детренувального періоду. Між тим встановлено, що під час протікання процесів дезадаптації спостерігається зменшення об'єму серця, значне зростання ЧСС та часткова атрофія ряду м'язових волокон [5].

Так, за дорученням управління професійної підготовки ДРП МВС України, протягом 2000–2002 років майже у всіх регіональних управліннях МВС України в областях проводилось цільове тестування випускників відомчих вищих навчальних закладів системи МВС України на предмет дослідження рівня їх фізичної підготовленості та готовності до самостійного несення служби [4]. Тестуванню підлягали майже всі випускники, які виконували спеціальний комплекс фізичних вправ (підтя-

гування на перекладині, біг 100 м, біг 1000 м., володіння заходами фізичного впливу). Обсяг цих навантажень був визначений чинною Настановою з фізичної підготовки для рядового і начальницького складу органів і підрозділів внутрішніх справ України.

Специфіка даного дослідження полягала в тому, що наприкінці навчання у навчальному закладі випускники повинні були здавати державні іспити (2-3 тижні), з фізичної підготовки в тому числі [3], а після їх здачі вони вибували у чергову відпустку протяжністю 4-5 тижнів. Під час цього періоду вони повинні були у самостійному порядку підтримувати свій стан здоров'я і належні фізичні кондиції.

У цілому, тестуванню підлягали 1185 випускників. Матеріали тестування, які були надіслані з областей і узагальнені показували, що при здачі випускного екзамену з фізичної підготовки отримали загальні оцінки:

- “відмінно” - 348 випускників або 29,3 %;
- “добре” - 436 випускників або 36,9 %;
- “задовільно” - 401 випускник або 33,8 %.

Слід зазначити, що після закінчення навчального процесу і здачі іспитів у закладі освіти, для цієї категорії працівників ОВС наступав детренувальний період. Цей факт підтверджується тим, що після відпустки, по прибуттю до місця постійної служби, перед отриманням допуску до самостійного виконання службових обов'язків також проводилось тестування з виконання спеціального комплексу фізичних навантажень.

За результатами тестування було отримано:

- “відмінно” - 274 випускники або 23,1 %;
- “добре” - 322 випускники або 27,1 %;
- “задовільно” - 378 випускників або 31,8 %;
- “незадовільно” - 211 випускників або 18,0 %.

Аналіз приведених даних свідчить, що загальна кількість працівників, у порівнянні з результатами вихідного контролю у навчальному закладі і за результатами вхідного контролю в ГУМВС, УМВС або УМВСТ отримали відмінні оцінки зменшилася на 6,2 % (або на 74 працівники), добрі оцінки – зменшилася на 9,6 % (або на 58 працівників), задовільні оцінки – збільшилася на 2,0 % (або на 23 працівники) і, крім того, характерно, що з'явилася ще одна категорія працівників (211 чол.), рівень фізичної підготовленості яких оцінюється як “незадовільний”, що становить 18,0 % від загальної кількості протестованих осіб.

Проведені заходи показали абсолютне підтвердження факту зниження або навіть відсутності інтересу і бажання до вдосконалення і самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту, рівня адаптації

до фізичних навантажень, а також виникнення негативного впливу процесу дезадаптації на стан фізичної підготовленості працівників міліції, які закінчили вищі навчальні заклади і прибули до місця подальшого проходження служби після відпускнуго (детренувального) періоду.

З метою зменшення негативного впливу детренувального періоду на стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості майбутніх працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ, поступового пристосування їх організму до фізичних навантажень після тривалої перерви, відновлення у них стійкого інтересу і бажання до власного вдосконалення, доцільно проводити комплексні заняття у тісній взаємодії з іншими навчальними дисциплінами (вогневою, тактико-спеціальною і загальнопрофільною підготовкою) при умові наявності належно спланованого навчального процесу під керівництвом досвідчених інспекторів зі службової підготовки. Крім поступового відновлення попередньо-належних професійно-фізичних кондицій, це сприяло б відновленню інтересу і бажання у досліджуваних категорій працівників з поступовим їх переростанням у невід'ємну потребу до самостійного вдосконалення і самовдосконалення.

У якості одного із робочих варіантів поступового пристосування працівників ОВС до фізичних навантажень після детренувального періоду, керівникам або відповідальним особам пропонується перед початком навчального процесу приділити особливу увагу вивченню стану здоров'я, віку і психоемоційному стану працівників міліції. Далі, протягом перших двох-трьох занять не рекомендується одразу давати великі навантаження, а пропонується розпочинати заняття з повільної ходьби на дистанцію 200-300 м під час якої виконується імітація ухилення з "ймовірної лінії атаки або вогню", імітація рухів "від укриття до укриття" з поступовим прискоренням, яке переходить у біг на дистанцію 700-1000 м без урахування часу. Після бігу знову йде поступовий перехід на ходьбу з виконанням нескладних вправ на відновлення дихання з переходом у виконання вільних вправ у якості розминки. Далі необхідно здійснювати плавний перехід від вільних вправ до імітації відпрацювання ударів руками, ногами та проводити "бій з тінню". Після цього працівникам пропонується у самостійному порядку, але під наглядом керівника заняття, виконати декілька нескладних кидків, способів обеззброєння і затримання "порушників", як у індивідуальному порядку, так і у складі парного наряду.

Слід зазначити, що під час цих заходів повинна панувати доброзичлива обстановка у поєднанні з незначними фізичними навантаженнями. Основну частину занять бажано було б закінчувати проведенням

спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол), які б певною мірою сприяли б емоційному розряджанню працівників, пробуджували в них інтерес до подальших занять, налаштовували їх на подальше зміцнення здоров'я та вдосконалення власної фізичної підготовленості засобами фізичної культури і спорту.

Висновок

З'ясовано, що системи зміцнення здоров'я та підтримання належних фізичних кондицій мають тісний взаємозв'язок і залежать від заздалегідь сформованої позитивної мотивації працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України до вдосконалення і самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту.

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. Бальсевич В.К., Запорожанов В. О. Фізична активність людини. – К., Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Заходи Міністерства внутрішніх справ України по виконанню Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К.: МВС України. № 5983/Чр від 4.11.98. – 5 с.
4. Наказ МВС України від 25 листопада 2003 року № 1444 "Про стан професійної підготовки особового складу органів внутрішніх справ України".
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. 1997. – 583 с.

Надійшла до редакції 06.06.2004р.

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ЕХОКАРДІОГРАФІЇ У ГЛУХИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гуринович Х.Є., Гузий О.В.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Проаналізовано ехокардіографічні показники у глухих дітей 6-10 років. Пропалс мітрального клапану та ревмокардит свідчать про порушення в структурі серцевого м'язу у глухих дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: глухі діти, ехокардіографія.

Аннотация. Гуринович К., Гузий О. Особенности показателей эхокардиографии у глухих детей младшего школьного возраста. Проанализировано эхокардиографические показатели у глухих детей 6-10 лет. Пропалс митрального клапана и ревмокардит свидетельствуют о нарушении в структуре сердечной мышцы у глухих детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: глухие дети, эхокардиография.

Annotation. Gurinovysh H., Guziy O. The peculiarities of echocardiographical

indicators of junior deaf children. The indicators of echocardiography of deaf children of 6-10 years old have been analyzed. Prolaps valvulae mitralis and rheumocardite can state the violation in the hearts structure of junior deaf children.

Key words: deaf children, echocardiography.

Актуальність. На початку III тисячоліття актуальною є проблема здоров'я людини. В наш час здоров'я розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства [4]. Особливо гостро це питання постає для неповноправних людей, в тому числі і для глухих дітей. Рання медична діагностика сприяє своєчасному виявленню та обліку таких дітей, а також організації лікувально-профілактичної допомоги [7]. В результаті досліджень виявлено зниження показників фізичної працездатності у глухих дітей, недостатній розвиток м'язової тканини, нижчі показники маси тіла у порівнянні зі здоровими дітьми [5, 6]. Дослідження серцево-судинної системи для даної категорії дітей є дуже важливим, так як відсутність слуху негативно позначається на функціональному стані кардіо-респіраторної системи.

В літературі особливості ехокардіографічних показників у глухих дітей молодшого шкільного віку висвітлені недостатньо, що спонукало нас до цих досліджень.

Робота виконана за планом НДР Львівського державного інституту фізичної культури.

Мета дослідження: визначити особливості ехокардіографічних показників у глухих дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; ехокардіографія; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Львівської спеціальної школи-інтернату №101, у кардіологічному відділенні Львівської обласної клінічної лікарні та виконувалося згідно теми: 2.2.3 "Психофізична реабілітація неповносправних дітей засобами фізичного виховання" Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України. В обстеженні брали участь 37 глухих дітей 6-10 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Функціональний стан серцевих клапанів і скоротливу здатність міокарду у глухих дітей ми оцінювали методом ехокардіографії (Ехо-КГ). В основі цього методу лежить здатність середовищ з різною щільністю по-різному відобража-

ти ультразвуку. Ехокардіографія дозволяє в реальному масштабі часу доносити інформацію про всі характеристики серця: морфологію, кінетику окремих структур та всього серця в цілому, а також оцінювати стан гемодинаміки організму [1, 3, 8, 11].

Ехо-КГ проводили в М-режимі з використанням Допплера. Під час проведення обстеження визначали розмір правого шлуночка, міжшлуночкової перегородки, розмір лівого шлуночка під час діастоли, товщину лівого шлуночка під час діастоли, фракцію викиду, діаметр висхідної аорти, товщину лівого передсердя. Було обстежено мітральний, аортальний, тристулковий та легеневий клапани, сегментарну скоротливість лівого шлуночка.

В опрацьованій нами літературі немає розподілу показників ехокардіографії у даному віці стосовно статевих ознак. Це дозволяє нам розглядати отримані результати разом як у глухих дівчаток, так і у глухих хлопчиків.

Проведений аналіз ехокардіографії показав, що у глухих дітей 6-7 років величина правого шлуночка складає $1,58 \pm 0,05$ см, що є в межах норми. Товщина міжшлуночкової перегородки в середньому складає $0,65 \pm 0,02$ см, що також є в межах норми ($0,6 - 0,9$ мм). Величина лівого шлуночка під час діастоли складала $3,98 \pm 0,11$ см (відповідає нормі). Показники товщини стінки лівого шлуночка під час діастоли також знаходилися в межах норми. Фракція викиду у глухих дітей складала від 65% до 75%, в середньому $70,06 \pm 0,74\%$. Діаметр висхідної аорти та товщина лівого передсердя складали відповідно $2,27 \pm 0,06$ см та $2,28 \pm 0,05$ см.

При дослідженні мітрального клапану у п'яти дітей даного віку (29%) виявлено пролапс мітрального клапану I ступеня. Пролабування (пролапс) мітрального клапану (ПМК) зустрічається у 3-12% випадків та характеризується вибуханням однієї або обох стулок в ліве передсердя під час систоли шлуночків. Пролабування стулок може виникати при ураженні самих стулок, сухожильних хорд, дисфункції капілярних м'язів, або при порушенні скоротливості лівого шлуночка локального чи дифузного характеру. Виникнення пролапсу спричинюють різні фізіологічні та патологічні стани, які викликають зменшення порожнини шлуночка і його наповнення: зниження венозного надходження крові до серця, дефект міжпередсердної перегородки, обструктивна кардіоміопатія.

Клінічна картина ПМК може проявлятися у двох варіантах: аускультативній та скритій формах. Аускультативна форма за даними Белоконь Н.А. та співавторів (1987) найчастіше зустрічається у дітей шкільного віку і у 5-6 разів частіше виявляється у дівчат, особливо світловолосих

та голубооких. Скрита форма ПМК однаково зустрічається як серед хлопчиків, так і серед дівчаток. Діти з ПМК можуть скаржитися на болі в грудній клітці, серцебиття, іноді на головні болі, особливо зранку, головокружіння. Досить часто ПМК може проходити безсимптомно (у 30%) [2, 8, 9, 10].

На ЕКГ дітей з ПМК можливі порушення ритму та реполяризації. При порівнянні електрокардіограми цих дітей нами було виявлено порушення реполяризації у трьох дітей, порушення скоротливості міокарду у однієї дитини та у чотирьох із них була дихальна аритмія. При аналізі анамнезу цих дітей нами виявлено, що у них в сім'ях були ревматичні захворювання, самі діти часто хворіють ангінами. Це пояснює причину виникнення пролапсу, так як при ангінах відбувається ураження стулок мітрального клапану. У однієї дівчинки підтверджено наявність синдрому Джеверла – Ланге – Нільсена.

У глухих дітей 8-10 років спеціальної школи-інтернату №101 м. Львова величина правого шлуночка складає $1,77 \pm 0,04$ см, що є на верхній межі норми. У п'яти дітей цього віку даний показник складає від 2,0 до 2,1 см, що дещо перевищує норму для дітей. Величина лівого шлуночка під час діастолі - $3,96 \pm 0,11$ см. У п'яти дітей (25%) спостерігалось збільшення даного показника – він складав від 4,3 до 4,8 см. Товщина міжшлуночкової перегородки складала $0,70 \pm 0,02$ см, у п'яти дітей вона знаходилася на нижній межі норми. Стінка лівого шлуночка під час діастолі та фракція викиду були в межах норми та складали відповідно $0,72 \pm 0,02$ см та 70,4%. Діаметр висхідної аорти та товщина лівого передсердя також були в межах норми. Пролапс мітрального клапану поставлено 15% (3 дітям). У двох дітей є підозра на ревмокардит. Їх скеровано для подальшого обстеження.

Висновки: Аналізуючи Ехо-КГ глухих дітей можна зробити висновок, що дана патологія не впливає на роботу клапанного апарату і скоротливу функцію міокарду. Лише супутні патології, такі як часті ангіни, ревмокардити є причиною пролапсу мітрального клапану, так як вони пошкоджують структуру серцевого м'язу. Необхідно продовжувати спостереження за такими дітьми, щоб не допустити серйозніших змін в серці.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення результатів інших методик обстеження серцево-судинної системи глухих дітей молодшого шкільного віку.

Література

1. Абдуллаєв Р.Я., Шиллер Н., Фостер Е., Соболь Ю.С. Современная эхокардиография. – Харьков: Фортуна-Пресс, 1998. – 240 с.
2. Белозоров Ю.М., Потыленко Г.Н., Болбиков В.В., Гнусаев С.Ф. Ультразвуковая се-

- миотика и диагностика в кардиологии детского возраста. – М., 1995. – 164 с
3. Воробьев А.С. Клиническая эхокардиография у детей и подростков: Рук-во для врачей. – М, 1999. – 423 с.
 4. Гавриш Н.П. Виховання особистості через здоровий спосіб життя / Здоровий спосіб життя: Збірник матеріалів II міжрегіональної науково-практичної конференції (13-14 вересня 2002 року м. Славута) Львів - 2002. – 10-13 с.
 5. Гуринович Х. Є., Грибовська І. Б., Трач В. М. Оцінка фізичної працездатності глухих дітей 9-10 років / Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. Ч.П. – Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного університету „РЕГП” імені С. Дем’янчука, 2003. – 114 с.
 6. Гуринович Х.Є. Особливості фізичного розвитку глухих дітей молодшого шкільного віку за показниками екскреції креатиніну з сечею // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. №6. – С. 23-27.
 7. Рахманов В.М. Медико-социальные аспекты воспитания и обучения детей с нарушением слуха. – Харьков: Основа, 1990. – 153 с.
 8. Шиллер Н., Осипов Н. Клиническая эхокардиография. – Москва, 1993. – 347 с.
 9. Appleton C.P., Hatle L.K., Nellessen U., Schnittger I., Popp R.L. Flow velocity acceleration in the left ventricle: a useful Doppler echocardiographic sign of hemodynamically significant mitral regurgitation. J. Am. Soc. Echo. 3:35, 1990.
 10. Pearson A.C., St. Vrain J., Mrosek D., Labovitz A.J. Color Doppler echocardiographic evaluation of patients with a flail mitral leaflet. J. Am. Coll. Cardiol. 16:232, 1990.
 11. Weyman A. Principles and practice of echocardiography /2-nd/ - Philadelphia: Lea & Febier, 1994. – P. 1300.

Надійшла до редакції 18.06.2004р.

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ФАКТОР СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Ковальов А.О.

**Кіровоградський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка**

Анотація. У статті висвітлено програму залучення дітей до самостійних занять оздоровчим бігом. Подано співвідношення засобів фізичного виховання, пульсові, режими навантажень відповідно до морфофункціональних особливостей дітей.

Ключові слова: оздоровчий біг, школярі, самостійні заняття.

Аннотация. Ковалев А.А. Оздоровительный бег как фактор социальной адаптации детей и молодежи В статье освещено программу привлечения детей к самостоятельным занятиям оздоровительным бегом. Представлены соотношения средств физического воспитания, пульсовые, режимы нагрузок соответственно морфофункциональным особенностям детей .

Ключевые слова: оздоровительный бег, самостоятельные занятия, школьники.

Annotation. Covalov A.A. Healthy run as a faktor of social adaptation of children and youth. In the article reflected the programme which enlist childrens into the self-dependent work of healthy reen. The article deals with the correlation of the physical

bringing means the pulse rates of the morphological functional peculiarities of the children.

Key words: healthy run, school-children, the self-dependent work.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що питання фізичного виховання дітей тісно пов'язані з проблемами їхнього здоров'я. Сучасні умови життя різко підвищили кількість хвороб у дітей. Основна – гіподинамія, яка є результатом не завжди повноцінного харчування і недостатньої рухливості. Одним із важливих чинників, що мають сприяти зміцненню здоров'я підростаючого покоління, сьогодні – «Державна програма введення обов'язкових щоденних занять з фізичної культури в дошкільних закладах»; «Основи здоров'я і фізична культура» З.О.С.Ш. яка передбачає введення третього уроку фізкультури. Але і ці заходи не компенсують недостатньої рухової активності дітей. Особливо це стосується школярів, адже більшість із них ведуть малорухливий спосіб життя і не реалізують свій руховий потенціал. Установлено, що рухова активність учнів 1-го і 2-го класів скорочується в порівнянні з дошкільнятами на 50 %, а у старшокласників – на 75%. Після 5-6 уроків в учнів знижуються основні показники кардіодинаміки. Особливо страдають від дефіциту рухової активності п'яти-шести класники: навчальні навантаження у них особливо великі, потребують напруги, а фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі в цей період, складні. В цілому, наслідки гіподинамії протягом усього періоду навчання в школі є причиною відставання у фізичному розвитку і фізичній підготовці навіть здорових дітей, яких із кожним роком стає все менше. Це у свою чергу веде до обмеження у виборі професії, недостатнього володіння життєво-необхідними руховими навичками та вміннями, а в майбутньому створює для юнаків труднощі при проходженні військової служби.

Водночас, сучасні умови життя висувають високі вимоги щодо всебічної фізичної підготовленості на всіх етапах індивідуального розвитку людини. Тому завданням оздоровлення є спрямування зусилля на ліквідацію наслідків гіподинамії, відставання у фізичному розвитку, накопичення резерву сил, що допоможе школярам справитися з ускладненими програмами, протистояти втомлюваності, боротися з хворобами і забезпечити їх, профілактику./1/

Ще стародавні греки, обгрутовуючи свої погляди на фізичне виховання, зазначали: «Спочатку потрібно створити міцну посудину, а потім наповнити її вином освіти». А найкращих наслідків людство досягло там, де фізичне й розумове виховання здійснювалося, взаємоді-

помагаючи одне одному.

У науково – методичній літературі постійно звертається увага на необхідність самостійних занять оздоровчим бігом [2,5]. Розроблені окремі методики для самостійних занять оздоровчим бігом [2,4]. Водночас в них не розроблено технологію підготовки школярів до самостійних занять оздоровчим бігом, що обумовило актуальність дослідження.

Робота виконана за планом НДР Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Ціль роботи полягає у розробці технології залучення школярів до самостійних занять оздоровчим бігом.

Виклад основного матеріалу.

Протягом 15 років роботи з інвалідами різних нозологій разом зі спортивно медичним диспансером прийшли до висновку, що стан початкового тренування, пов'язаний з ліквідацією наслідків гіподинамії і накопиченням резерву сил, немислимий без поступового нарощення, помірного за інтенсивністю навантаження. Нині медицина і спортивна наука наполегливо рекомендують включати вправи на витривалість до режиму життя людини, в тому числі і для інвалідів різних нозологій. Як свідчать сучасні дослідження з усіх видів фізичних вправ, найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконуються тривалий час і при достатньо повному забезпеченні організму киснем, тобто в аеробному режимі.

Одним із засобів, що може компенсувати недостатність рухової активності школярів і дітей інвалідів, є найпростіша природна й доступна вправа, виконання якої не потребує спортивних залів – оздоровчий біг. Він упевнено завойовує в останні роки все більшу популярність серед людей різного віку у більшості країн світу.

Біг краще за інші засоби розвиває таку важливу якість, як витривалість, яка відіграє протягом усього життя важливу роль у підтриманні здоров'я, нормальній діяльності таких важливих фізіологічних систем, як серцево-судинна й дихальна.

По скільки ж бігати дітям? Стільки, скільки вони хочуть і стільки, скільки вони зможуть без шкоди для себе. Діти завжди бігали багато і люблять бігати. “Дитина – природжений бігун на довгі дистанції, її гра – постійна біганина./1/

Численні рентгенівські знімки демонструють більш сприятливе співвідношення між об'ємом серця й вагою тіла у дітей, ніж у дорослих. Дослідження показують, що у звичайної дев'ятирічної дитини відношення серця до ваги тіла більше, ніж коли-небудь потім у житті, якщо тільки вона не буде тренуватись на витривалість на рівні спортсменів світового

класу – стверджує лікар Ернст Ван Аанен.

Коментарі зайві. Нам потрібно багато працювати, щоб довести до свідомості дітей, батьків-особливо інвалідів, учителів необхідність занять фізичними вправами, оздоровчим бігом для зміцнення їхнього здоров'я й поліпшення фізичної підготовленості, особливо школярів і дітей інвалідів.

Створюючи групи любителів оздоровчого бігу, ми враховували вік і біологічний розвиток школярів, серед інвалідів бажано за нозологіями. За віком, групи рекомендується ділити так: молодший (7-10), середній (11-14), старший (15-17 років).

У молодших групах заняття тривають 45 хв. і проводилися тричі на тиждень. Обсяг бігового навантаження в перші дні 200-300 м у поєднанні з ходьбою (залежно від самопочуття). До кінця року бігове навантаження в цьому віці може досягнути 2-2.5 км. Під час бігу фізичне навантаження контролювали за показниками серцевих скорочень (ЧСС) і зовнішніми ознаками – різке почервоніння, сильна задишка, втрата координації. Пульс не повинен перевищувати 160 уд/хв. У середніх і старших групах заняття тривають 60 хв. і проводяться 3-5 разів на тиждень. Бігове навантаження – в межах від 2-3 до 5-6 км. Частота пульсу 145-150 уд/хв.

Рухливим і спортивним іграм згідно з віком школярів відводиться 10-35 хв. у кожному занятті. Причому, розвиваючі вправи та ігри можуть проводитися як в основній так і в заключній частині уроку.

Підготовча частина заняття триває 10–12 хв., 5–7 хв. – ходьба у поєднанні з бігом і 5–6 хвилин загальнорозвиваючих вправ. Заключна частина триває 3–5 хв. і складається з вправ на розслаблення, виконаних як на місці так і у русі, після яких пульс має бути приблизно на 50 ударів нижчий ніж після навантаження в основній частині.

Для дівчат навантаження за обсягом повинно бути в групах 11–14 років менше на 10 %, в групах 15–17 років – на 15 %. У всіх дівчат, інтенсивність бігу може бути понижена на 3–5 %.

Перед тим, як приступити до занять оздоровчим бігом, слід порадити майбутнім бігунам дотримуватися таких основних методичних правил:

- Необхідно порадитися з лікарем, з метою виявити можливі приховані хвороби, які можуть стати на заваді заняття бігом, пройти медичне обстеження.
- Навантаження завжди має бути несильним і відповідати функціональним можливостям організму школярів, особливо інвалідів, тобто, бути адекватним. Треба пам'ятати, що краще “недобрати”, ніж “перебрати”.

а особливо на перших заняттях.

· Темп бігу – легкий, вільний, природний, ненапружений автоматично обмежить швидкість бігу і зробить його безпечним. Треба підібрати для себе оптимальну швидкість, свій темп, який не викличе утруднень і принесе задоволення

· Починати біг потрібно повільно. У разі швидкого початку бігу організм не встигає втягуватися в роботу, що призводить до швидкої втоми. Біг стає важким і неприємним, особливо в кінці дистанції.

При повільному початку встигають повністю розгорнутися аеробні процеси, організм не відчуває нестачі кисню і з другої половини дистанції стає легким і приємним.

· Навантаження не повинно викликати вираженої втоми і зниження працездатності протягом трудового дня. Млявість, сонливість удень – ознаки того, що навантаження слід зменшити. Школярі та інваліди, які вирішили самостійно зайнятися бігом, мають знати, що необхідно підібрати для себе відповідне, індивідуальним можливостям, бігове навантаження.

Практика показує, що на початковому етапі відсіюється до 30% новачків. Основні причини припинення занять такі:

1. Незадоволення від тренування і недостатнє терпіння. Щоб дібрати оптимальне навантаження, потрібні регулярні заняття упродовж деякого часу.

2. З початку занять, навіть при правильно підбраному навантаженні, можливі неприємні відчуття і появи болю в області серця, печінки, селезінки тощо. У такому разі, необхідно зробити перерву в заняттях і порадитися з учителем, лікарем. Звичайно, організм людини, яка вперше приступає до занять настільки вразливий, що найменший подразник може вивести його з рівноваги. Але це зовсім не означає, що біг недоступний. За умов дотримання правил організм поступово адаптується до навантажень і заняття бігом принесе задоволення.

3. В окремих випадках, причиною припинення занять у початківців може бути біль у м'язах, який потрібно перетерпіти. Можуть бути й інші причини, але, якщо людина хоче мати добре здоров'я, то до оздоровчого бігу потрібно підійти серйозно, здоров'я потрібно заробити.

Для новачків, які починають заняття зовсім невідготовленими, рекомендуються мінімальні навантаження. Пройде всього декілька тижнів занять і бігун зможе подолати самостійно додатковий кілометр, або два, і це буде для нього набагато легше, ніж 100–200 метрів в перший тиждень занять.

На початковому етапі занять бігом психологічно краще будувати свої тренування, орієнтуючись на затрачений час, а не на подолання відстані. Не так важливо, скільки часу витрачено на подолання одного кілометра, значно важливіше, скільки часу новачок біг в комфортному стані: 20-хвилинний біг у хорошому стані, порівняно з 15-хвилинним, на минулому тижні, це буде приблизно те, що потрібно./3/

Такі основні методи навчання оздоровчого бігу. Переваги, яких набудуть бігуни-новачки, внаслідок бігу приходять непомітно, їх неможливо досягнути, просто примушуючи себе працювати напруженіше.

Основна мета – біг у межах індивідуальних можливостей, в крайньому випадку, тричі на тиждень, а пізніше можливо і кожний день. Якщо почати заняття бігом спокійно, то пройде небагато часу і можливості бігунів значно виростуть. Додатково, кількість подоланих кілометрів так само, як і додаткова тривалість самого бігу, придуть самі собою.

На початковому етапі занять бігом необхідно дотримуватись принципів:

- краще бігати небагато, ніж зовсім не бігати.
- швидкість пробіжок (що зовсім не важливо для бігу) виросте непомітно і буде приємним сюрпризом.

Для тих, хто збирається зайнятися бігом підтюпцем у групі, радимо в кожному разі не перетворювати заняття у змагання, випробування витривалості. Не потрібно звертати увагу на темп тих, хто здатний бігати швидше. У деяких бігунів показники витривалості зростають більш високими темпами, ніж у інших, і, тому прогресують швидше. Потрібно визначити свої можливості і дотримуватися їх. Адже причини занять оздоровчим бігом у кожного свої. Переважно вони полягають у бажанні повернути і підтримувати здоров'я, енергію і бадьорість. Тому, краще дотримуватись темпу найслабшого серед бігунів, ніж бігти непосильним темпом.

Заняття оздоровчим бігом найкраще проводити на стежці, що пролягає через ліс, парк, луг або поле, тобто там, де багато зелені, оскільки під час бігу, організм потребує набагато більше кисню ніж звичайно. За інших умов бігають на стадіоні або по вулиці, де рухається мало автотранспорту. На вулицях з оживленим рухом транспорту, бігуни вдихатимуть дуже багато шкідливих газів, що зашкодить їхньому здоров'ю./4/

Кожне групове, чи індивідуальне заняття оздоровчим бігом організаційно поділяється на три взаємозв'язані між собою частини: підготовчу, основну, заключну. В побудові кожного заняття необхідно дотримуватися головного правила: поступове підвищення, підтримуван-

ня на певному рівні й зниження фізіологічного навантаження. Щоб успішно оволодіти основами оздоровчого бігу, на самому початку занять вчитель має ознайомити займаючихся з найпростішими способами самоконтролю, що є дуже важливим, при самостійному проведенні занять. Об'єктивну інформацію про функціональний стан свого організму можна одержати за простими й доступними показниками: пульсом, самопочуттям і працездатністю. Найбільш ефективним показником є пульс (за перші бс.). Після бігу та ходьби можна визначити інтенсивність навантаження. Однак, повної картини цей показник не дає, бо початкова ЧСС з різних причин може значно змінюватися. К.Купер, оцінюючи величину навантаження, пропонує орієнтуватись не на відносні, а на абсолютні значення пульсу. Він вважає, що через 10 хв. після закінчення бігу пульс не повинен бути вищим за 90-100 уд/хв. (16 уд/бс), а в іншому разі навантаження вважається надмірним./3/

Корисні дані, що відбивають оптимальність оборотного навантаження за тиждень, місяць і ступінь відновлення функцій, дістаю шляхом перевірки щоденників, де спортсмени нотують підрахунки ЧСС вранці кожного дня, в положенні, лежачи, зразу ж після нічного сну. Якщо коливання пульсу кожного дня не перевищує 2 – 4 уд/хв., то навантаження відповідає функціональним можливостям організму. Якщо ж зміни пульсу більші – має місце початок перевтоми.

Не менш важливим показником адекватності навантаження є сон і самопочуття. Нормальний міцний сон, швидке засипання і пробудження, добре самопочуття й настрої протягом дня, бадьорість і бажання займатися бігом – показники того, що навантаження підібрано вірно і відповідає функціональним можливостям організму. І, навпаки, поганий сон, погане самопочуття й настрої, млявість і сонливість протягом дня, небажання займатися бігом, свідчать про пере навантаження.

Висновки. Отже, оздоровчий біг у заняттях з школярами, інвалідами різних нозологій є один із основних і доступних засобів підвищення функціональних можливостей, насамперед, серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення здоров'я, розвитку інших функціональних систем організму, підвищення рівня різнобічної фізичної підготовленості, його застосування дасть змогу компенсувати недостатню рухову активність у структурі рухового режиму школярів, та інвалідів різних нозологій допоможе уникнути гіподинамії, ожиріння та інших хвороб.

Подальші дослідження слід спланувати у напрямку вивчення інших проблем соціальної адаптації дітей та молоді.

Література

1. Амосов Н.М. – Раздумья о здоровье – Искусство быть здоровым 42. М.ФИС 1987,92

- с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека – К.: Здоров'я, 1987.-224с
 3. Зациорский В. А. Секреты оздоровительного бега. Легкая атлетика. 1986, № 6 –27 с.
 4. Третьяков Н.А., Белов Р.А. Занятия физкультурой и спортом по месту жительства: Учебное пособие.-К.: Здоровье, 1988.-101 с.
 5. К.Г.И.Ф.К.- Тренировка легкоатлетов зимой на открытом воздухе. Ф.И.С. 1956 –98 с.

Надійшла до редакції 17.06.2004р.

ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ – ІНВАЛІДІВ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО – РУХОВОГО АПАРАТУ

Ковальова Ю.А.

Кіровоградський державний педагогічний
університет ім. Володимира Винниченка

Анотация. У статті приведені результати дослідження особливостей вольових, фізіологічних і суб'єктивних показників реакції на навантаження у спортсменів – інвалідів. Виявлено, що розроблена комплексна методика розвитку вольових і рухових якостей позитивно впливає на функціональний стан нервово – м'язового апарату, дозволяє суттєво поліпшити спортивні результати і має певне позитивний вплив на весь великий спектр психофізичної та соціальної реабілітації. Ключові слова: плавання, легка атлетика, навантаження, частота серцевих скорочень, сила нервової системи.

Аннотация. Ковалева Ю.А. Формирования волевых качеств у спортсменов – инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата. В статье приведены результаты исследования особенностей волевых, физиологических и субъективных показателей реакции на нагрузку у спортсменов – инвалидов. Выявлено, что разработанная комплексная методика развития волевых и двигательных качеств положительно влияет на функциональное состояние нервно - мышечного аппарата, разрешает существенно улучшить спортивные результаты и дает определенное положительное перенесение на весь большой спектр психо-физической и социальной реабилитации.

Ключевые слова: плавание, легкая атлетика, нагрузка, частота сердечных сокращений, сила нервной системы.

Annotation: Kovalyova J.A. The formation of the volitional characteristics of the sportsmen-invalids with disturbances of the supporting-efferent apparatus. In the article it is presented the results of research of the particularities of volitional physiological and subjective showings of reaction for loading that sportsmen-invalids. It is made known, that worked out complex methods of development of the volitional and efferent characteristics has a positive influence on the dynamic state of the neural-muscular apparatus, allowed perceptibly improving sport results essentially and have determined positive influences on all big spectrum of psychophysiological and social rehabilitation. Keywords: swimming, light athletics, loading, frequency of heart contractions, the

power of the nervous systems.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Гуманізація людського суспільства є одним з основних показників розвинутості кожної цивілізації. Тому одним із критеріїв ступені гуманізації є турбота про якість життя людей обділених природою – інвалідів.

Багаторічний досвід світової практики роботи з інвалідами переконливо свідчить, що саме фізична культура і спорт є для цього контингенту людей найбільш ефективним засобом реабілітації, що найбільш повноцінно забезпечує соціальну, психологічну і фізичну адаптацію до життя.

Визнанням цих положень стало широке розповсюдження і розвиток інвалідного спорту – “Інваспорт”. Про це красномовно свідчить той факт, що на сьогодні по лінії міжнародної федерації “Інваспорту” регулярно проводяться чемпіонати Європи, світу. Паралельно з літніми Олімпійськими іграми проводяться ігри для інвалідів Паралімпійські ігри.

В той же час активний розвиток інваспорту в світі і в Україні потребує вирішення цілого комплексу наукових, методичних та організаційних питань. Так на сьогодні відсутні фундаментальні праці з реабілітаційного і спортивного тренування інвалідів – спортсменів та теорії і методики інваспорту взагалі. З’являються лиш окремі публікації з деяких питань рухової активності інвалідів та методичні рекомендації щодо спортивного тренування.

В цих роботах фрагментарно розглядається, насамперед питання фізичної реабілітації інвалідів засобами фізичної культури і спорту, і взагалі не береться до уваги роль та значення волі і вольової підготовки в цьому процесі.

Але вивчення аспектів вольової підготовки в системах реабілітаційного тренування В. Дікуля, Ю. Власова, Б. Толкачова та інш. переконливо свідчить, що саме вольові якості інвалідів є тою рушійною і вирішальною силою, що забезпечує реалізацію потенціалу фізичної реабілітації, що закладений в цих найбільш ефективних за результатами, та не скрізь офіційно визнаних системах./1/

Робота виконана за планом НДР Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Мета роботи: є розробка методики спрямованого розвитку вольових якостей інвалідів – спортсменів з різним ступенем ураження опорно – рухового апарату /ОРА/ в річному тренувальному циклі.

Робоча гіпотеза: передбачалось, що спеціальний підбір засобів

та параметрів тренувальних навантажень, які використовуються системно, буде сприяти не тільки підвищенню рівня основних рухових якостей, але й дозволить спрямовано розвивати вольову сферу спортсменів – інвалідів, що загалом позитивно позначається як на суто спортивних результатах, так і на різних аспектах соціальної та психофізичної реабілітації.

Результати дослідження.

Спортивні групи складаються з людей, які перенесли захворювання ДЦП і поліомієліт. Вони спеціалізуються в таких видах спорту, як легка атлетика /4/ і плавання /7/.

Враховуючи ступінь захворювання спортсмена ураженість різних частин його тіла будується спортивно-тренувальне заняття. Інваліди з ураженням опорно-рухового апарату, які приходять систематично займатися спортом, мають дуже низький рівень рухових можливостей./3/ Тому на етапі початкової спортивної підготовки повинні домінувати фізичні вправи загальної фізичної підготовки та вправи, які направлені на відновлення м'язового тонусу уражених частин тіла. Ці вправи виконуються з інтенсивністю 60~80% від максимальних. На основі об'єктивного урахування вихідного рівня функціональних і рухових можливостей для кожного спортсмена-інваліда визначаються перспективні нормативи, які повинні бути досягнутими на цьому етапі спортивної підготовки./2/

На етапі поглибленої спеціалізації застосовуються такі педагогічні засоби, які забезпечують розвиток рухових і функціональних можливостей на високому спортивному рівні для участі у змаганнях. Навчально-тренувальний процес і змагальна діяльність повинні бути організовані на основі Єдиної спортивної класифікації України для спортсменів-інвалідів.

В основі досягнення тренувального ефекту дії фізичних вправ лежить проблема нормувань навантаження по спрямованості, обсягу та інтенсивності. Диференціація вказаних характеристик навантажень дозволяє деяким авторам /3,5/ запропонувати певну періодизацію реабілітаційно – тренувального процесу.

1. Загально-підготовчий період. Мета цього періоду полягає в оздоровленні і зміцненні організму, підготовці організму інвалідів до виконання різних тренувальних навантажень.

2. Спеціально – підготовчий період. Полягає у виконанні тренувальних і змагальних навантажень з метою психофізіологічної реабілітації спортсменів-інвалідів.

Кінцевим результатом реалізації вказаних періодів буде досяг-

нення певного рівня функціональної адаптації організму до навантажень, що приведе до корекції виниклих в результаті хвороби порушень. Надзвичайно важливим для побудови процесу реабілітаційного тренування є те, що саме нервові і нейро-гуморальні регуляції є основним механізмом в дії фізичних вправ на центральну нервову систему. Адекватне застосування навантажень сприяє відновленню порушеної рівноваги між основними процесами ЦНС - збудження і гальмування, створенню вірних кортико-вісцеральних взаємовідносин / 4 /.

Типовий зміст підготовчої частини навчально – тренувального заняття.

1. Вправи бігового характеру /300 - 400м/.

2. Загальноорозвиваючі вправи в л/а.

Розминка проводиться самостійно за суцільно індивідуальним комплексам. Основна увага приділяється групам і частинам тіла які найбільш уражені.

3. Спеціально бігові вправи. Усі спортсмени-інваліди виконують біг з підніманням стегна, закиданням гомілки, дріботливий біг, а деякі і стрибкоподібний біг.

В кінці розминки три прискорення: одне довге / 100 м / і два коротких /2 x 50м/.

Одним із основних структурних утворень тренувального процесу є тижневий цикл тренування. На сьогодні під час занять з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату побудова таких циклів досить важлива, особливо навантажувальних.

Таблиця 1

Схема тижневого мікро циклу у підготовчому періоді, спрямований на розвиток відповідних фізичних якостей /в л/а /.

Дні тижня	Направленість занять	Величина навантаження	Режим роботи
Понеділок	Розвиток швидкісної витривалості	70 –80%	“А” 120-135 у/хв
Середа	Розвиток швидкості /з бігу / та швидкісно-силових якостей /в метаннях/	70 –80%	“В” 95-115 у/хв
П'ятниця	Розвиток витривалості		“А”120-135 у/хв

Висновки

1. В результаті проведеного дослідження встановлено, що застосовуючи розроблену методику організації та проведення тренувального процесу, можливо спрямовано розвивати /виховувати/ вольові якості спортсменів-інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату.
2. Вольові процеси як складові механізми управління довільними діями

людини розвиваються у взаємозв'язку з руховою функцією спортсменів – інвалідів.

3. Вольові процеси спрямовано розвиваються на фоні підвищення основних рухових якостей спортсменів-інвалідів.

4. Комплексний розвиток вольових і рухових якостей позитивно впливає на функціональний стан нервово-м'язового апарату, що підтверджується змінами як показників мінімального порогу чутливості /МПЧ/ та порогу больового синдрому /ПБС/ так і спрямованістю цих змін. Це свідчить про те, що тренувальний процес носить виражений реабілітаційний характер.

5. Найбільш ефективними спортивними засобами розвитку вольових якостей слід вважати плавання, гімнастичні вправи, вправи на тренажерах легку атлетику. Обсяги навантажень в плаванні, повинні досягти 1,5 - 1,8 км за тренування. При цьому, швидкісна робота складає до 50 % тренування.

Обсяг бігових навантажень при виконанні легкоатлетичних вправ має складати 1 – 2 км. Діапазон швидкісної роботи складає 40 – 60% інтенсивності.

6. Інтенсивний розвиток “Інваспорту” в світі та в Україні вимагає створення теорії й методики “Інваспорту”. На сьогодні відсутні серйозні науково-методичні розробки основних питань побудови навчально – тренувального процесу інвалідів, що займаються спортом. Це відноситься й до питань вольової підготовки, як самої перспективної сторони реабілітаційного процесу в “Інваспорті”.

Подальші дослідження слід спланувати у напрямку вивчення інших проблем формування вольових якостей у спортсменів – інвалідів з порушенням опорно – рухового апарату.

Література

1. Беккер Л.М.. К постановке проблемы воли. Вопросы психологии. № 2, 1957.
2. Герон. Волевая подготовка как одна из сторон психологической подготовки спортсмена к соревнованию. Проблемы психологии спорта Учетные записки ГДОИФК им. Лесгафта, вып. 13, 1980. 24 – 31 с.
3. Гуменюк М.П. Развитие морально – вольовых качеств спортсменами физического воспитания и спорту.
4. Могендович М.Р. Регуляция кортико – висцеральных отклонений М. Медицина, 1968, 253 с.
5. Озолин Н.Г.. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. – М. Физкультура и спорт, 1958. – 48 с.
6. Пуни Л.У.. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте. В книге “Психология и современный спорт. Сборник научных работ психологов спорта социалистических стран. М. ФИС, 1973, 144 – 162 с.

Надійшла до редакції 17.06.2004р.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ В ЗАПОРІЗЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ

Конох А.П.

Запорізький державний університет

Анотація. В статті розглянуто основні аспекти стану спортивно-оздоровчого туризму, наведена динаміка та перспектива розвитку спортивно-оздоровчого туризму за результатами аналізу роботи обласної станції юних туристів. Розглянута проблема підготовки фахівців у сфері спортивно-оздоровчого туризму в Запорізькій області.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, розвиток, перспектива, фахівці у сфері туризму.

Аннотация. Конох А.П. Спортивно-оздоровительный туризм в Запорожской области на современном этапе и перспективы его развития. В статье рассмотрены основные аспекты состояния спортивно-оздоровительного туризма, приведена динамика и перспектива развития спортивно-оздоровительного туризма за результатами анализа работы областной станции юных туристов. Рассмотренная проблема подготовки специалистов в сфере спортивно-оздоровительного туризма в Запорожской области.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, развитие, перспектива, специалисты в сфере туризма.

Annotation. Konokh A.P. The tourism in Zaporozhye range at the present stage and perspective of his development is sports – improving. The basic aspects of being of sporting-health tourism are considered in the article, resulted dynamics and prospect of development of sporting-health tourism as a result of analysis of work of the regional station of young tourists. Considered problem of preparation of specialists in the field of sporting-health tourism in the Zaporozhian region.

Key words: sporting-health tourism, development, prospect, specialists in the field of tourism.

Постановка проблеми. У межах вітчизняної туристичної галузі чітко визначився окремий вид діяльності оздоровчо-спортивний туризм. Цей унікальний сегмент туризму виник на самодіяльних засадах з ініціативи туристів-аматорів. Він поєднує в собі спорт і відпочинок, виховує патріотизм і національну самосвідомість.

Оздоровчо-спортивний туризм має не лише велике соціальне значення, а й економічну ефективність. Фахівці підрахували, що людина, яка активно займається оздоровчо-спортивним туризмом, щороку заощаджує для державного бюджету кошти, еквівалентні майже 400 дол. США (виплата з фонду соціального страхування на лікування, непрацездатність, оздоровлення тощо), тоді як держава витрачає на це лише 1 дол. США за рік.

З розпадом СРСР і здобуттям Україною незалежності колишня

система управління туризмом була зруйнована. Величезні проблеми, пов'язані з економічною кризою, перебудовою системи управління державою, не могли не позначитися і на спортивно-оздоровчому туризмі, який на перших порах втратив свою популярність у суспільстві.

Однак історія оздоровчо-спортивного туризму свідчить, що масовим цей рух стає лише за умови стабільної економічної ситуації, коли створені порівняно достатні матеріальні умови життя та забезпечене зростання реальних доходів населення

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний та оздоровчий туризм завжди займав одне з провідних місць у суспільному житті України та Запорізькій області. Це значною мірою обумовлено тим, що бажання подорожувати по рідному краю, по його унікальних регіонах та важкодоступних, але прекрасних місцях і разом з цим підвищувати свою спортивну майстерність, є органічною потребою неспокійних людей, в основному тих хто дотримується здорового способу життя. Останнє є одним із соціальних завдань будь-якого прогресивного суспільства.

Таким чином, спортивний та оздоровчий туризм слід розглядати як складову загального унікального явища туризму не лише з точки зору прямих економічних надходжень, а і як галузь, що сприяє всебічному розвитку людини, її моральному та фізичному оздоровленню, виховує національну свідомість серед молодого покоління та прилучає його до постійних занять фізичною культурою.

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

Погіршення стану здоров’я молоді зумовлено такими факторами як: недостатня рухова активність, несвочасне і недостатнє харчування, великі розумові навантаження і стреси, недосипання, наявність різних шкідливих звичок та ін.

Однією із самих доступних форм активного відпочинку, одним із ефективних засобів укріплення здоров’я населення та особисто молодого покоління України є туристичні спортивно-оздоровчі походи. Відпочинок у подорожі, у мандрівках допомагають учасникам походів швидко відновлювати фізичну та розумову працездатність, зняти втому, покращити загальне самопочуття. Ті хто віддають перевагу активному відпочинку зберігають гарну фізичну форму, мають високий творчий потенціал [2].

На відміну від багатьох інших видів спорту, спортивний туризм не потребує від держави великих матеріальних витрат, адже, по-перше, розвивається в існуючому навколишньому середовищі і не вимагає значних капіталовкладень для проведення туристських заходів; по-друге, забезпечення цих заходів значною мірою здійснюється силами та засобами самих туристів.

Важливим чинником розвитку дитячо-юнацького спортивного туризму є проведення змагань, під час яких юні туристи мають змогу продемонструвати свої знання, набуті під час занять у гуртках зі спортивного туризму.

Отже, не зважаючи на наявні потенціально великі можливості і важливість розвитку спортивного та оздоровчого туризму, для всебічного розвитку і зміцнення здоров'я населення, рівень його розвитку в Україні, а саме в Запорізькій області розвинутий недостатньо. Труднощі, з якими зіткнувся спортивний та оздоровчий туризм у Запорізькій області пов'язані з економічними проблемами розвитку даного регіону: з майже повною відсутністю кадрового забезпечення в області спортивного туризму (на відміну від комерційного); недосконалістю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, яка б враховувала існуючі реалії розвитку спортивного та оздоровчого туризму; з внутрішніми організаційними проблемами в самому спортивно-туристському русі, що накопичились за останні роки.

Одним із недоліків, що стримує подальше зростання спортивного та оздоровчого туризму в Запорізькій області, є відсутність інформації про реальний стан розвитку цього наймасовішого всенародного руху; який на сьогоднішній день викреслено із загального заліку всіх спортивних заходів у вищих навчальних закладах, колективах фізичної культури, комплексних спартакіадах місцевого та обласного рівнів. І це, незважаючи на те, що передумови для повноправного включення спортивного туризму в загальний залік передбачені затвердженими Державним комітетом фізичної культури і спорту України "Правилами змагань зі спортивного туризму" на новий олімпійський цикл, що розроблені Федерацією спортивного туризму України. А про масовість можна сказати, пригадавши історію. До початку 90-х років в Україні діяло 18 тисяч секцій, в яких займалося туризмом більше 2,4 млн. осіб [3].

Метою даного дослідження є розглянути динаміку розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Запорізькій області, згідно аналізу роботи маршрутно-кваліфікаційної комісії (МКК) обласної станції юних туристів (ОСЮТУР) Запорізької області.

Результати дослідження. Згідно вимог єдиної спортивної кла-

сифікації України (ЄСКУ), всі багатоденні туристичні категорійні походи реєструються, а учасники беруть дозвіл на здійснення подорожі у маршрутно кваліфікаційній комісії (МКК), яка існує на обласній спортивно-юнацькій туристичній станції (ОСІОТУР) у м. Запоріжжі. Згідно архівних даних Запорізької ОСІОТУР про туристичну роботу за період з 1985 по 2002 роки нами було встановлено, що найбільшу кількість походів зроблено у 1985 році, потім був великий спад туристичних походів і лише з 2000 року почалось повільне зростання кількості походів (рис. 1). Обласні туристичні змагання зі спортивного туризму проводяться один раз на рік і кількість учасників у кожному році постійно змінюється (Рис. 2).

З аналізу роботи ОСІОТУР видно, що кількість учасників, які займаються спортивним туризмом в цілому залежить від кількості здійснених спортивних туристичних походів. Чим більше населення України буде приймати участь у категорійних туристських походах, тим більше буде людей, які ведуть здоровий образ життя, постійно тренуються для участі у спортивних змаганнях.

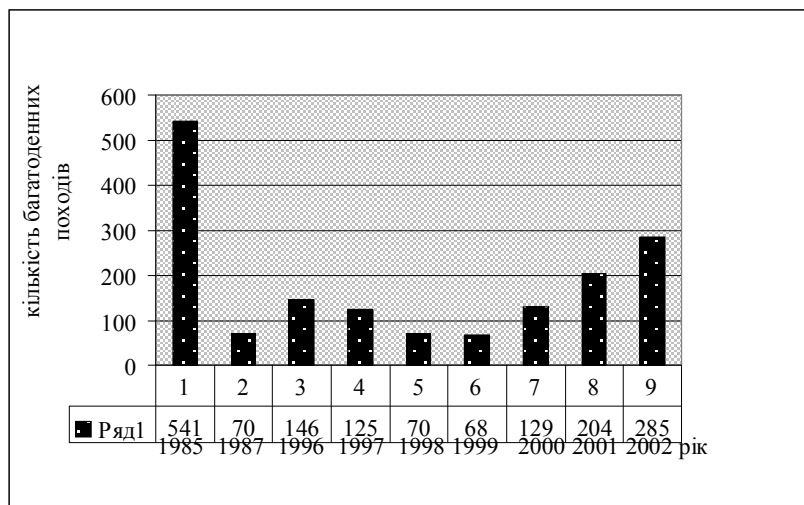


Рис. 1 Динаміка кількості багатоденних походів в Запорізькій області

Отже, не зважаючи на наявні потенційно великі можливості і важливість розвитку спортивного оздоровчого туризму для всебічного розвитку громадян України, зміцнення здоров'я населення, формування здорового способу життя, а також незважаючи на те, що рівень його роз-

витку впливає і на загальний розвиток вітчизняної туристичної галузі як високорентабельної галузі економіки, спортивний туризм в Україні а саме в Запорізькій області розвинутий на недостатньому рівні. Труднощі, з якими зіткнувся спортивно-оздоровчий туризм пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства; з майже повною відсутністю кадрового забезпечення в області спортивного туризму (на відміну від комерційного), недосконалістю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, яка б враховувала існуючі реалії розвитку спортивного та оздоровчого туризму; з внутрішніми організаційними проблемами в самому спортивно-туристському русі, що накопичились за останні роки.

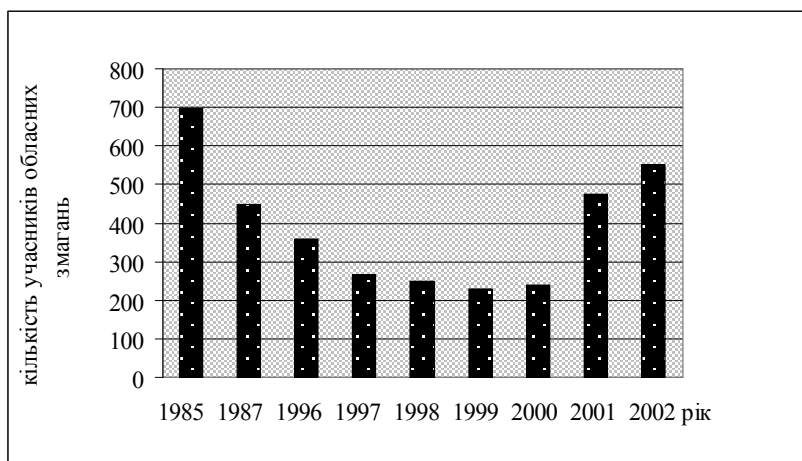


Рис.2 Динаміка кількості учасників в Запорізькій області змагань зі спортивного туризму.

Велике значення в розв'язанні питань розвитку спортивно-оздоровчого туризму, формування серед населення стійкого інтересу до спортивно-оздоровчого туризму має якість професійної підготовки фахівців і рівень наукових досліджень, що припускає розробку теоретичних і методичних основ розвитку і вдосконалення системи підготовки, підвищення кваліфікації і перепідготовки кадрів.

Підготовка кадрів у сфері спортивно-оздоровчого туризму має вже більш ніж 60-річну історію і була націлена, в першу чергу, на більш ефективне забезпечення безпеки в спортивному поході.

На сучасному етапі специфіка підготовки кадрів полягає в тому, що має місце перетин задач, цілей і потреб інфраструктури комерційно-

го туризму (підготовка гідів-провідників, у тому числі для екстремальних і пригодницьких турів); системи порятунку міністерства надзвичайних ситуацій (підготовка рятувальників); системи освіти (підготовка викладачів спортивного туризму в школах і вузах); управлінської туристської інфраструктури (підготовка директорів туристських клубів, працівників туристських регіональних держапаратів, туристських працівників національних і природних парків), муніципальної влади (підготовка тур-організаторів).

Все це вимагає по-новому підійти до кадрової проблеми.

Стан даної сфери діяльності обумовлює необхідність визначення секторів виробничої діяльності; відповідної структури робочих місць, розробки професійно-кваліфікаційної структури кадрових ресурсів і переліку напрямів, спеціальностей і спеціалізацій в системі безперервного професійного і інших видів освіти. Необхідно також визначити кількісну потребу фахівців, їх якісний склад і особливості систем освіти.

Різні види споживачів кадрів, різні системи підготовки кадрів, постійно розвиваюча рекреаційна інфраструктура спортивно-оздоровчого туризму, вимагають створення державного освітнього стандарту на підготовку фахівців з рекреації і спортивно-оздоровчого туризму. При цьому специфіка спортивно-оздоровчого туризму полягає в тому, що однією з основних цілей навчання остається забезпечення безпеки туристського заходу. Останнє диктує наявність єдиного, стандартизованого підходу до вивчення спеціальних дисциплін спортивно-оздоровчого туризму у всіх освітніх установах і школах; п'ятикратного перевищення часу, що надається практиці в порівнянні з теорією підготовки; єдиною технологією навчання, а також пред'явлення відповідних вимог по спортивній кваліфікації, як до викладацького складу, так і до тих які навчаються з відповідного виду туризму.

Організаційно, враховуючи обмеженість державних фінансових коштів, доцільно підготовку вести в таких напрямках:

- курсова система підготовки інструкторів і гідів-провідників (за системою додаткової освіти) за місцем проживання (ЖЄСах), туристських клубах, федераціях, держкомітетах з спорту і туризму, туристичних фірмах і освітніх установах, включаючи станції юних туристів;

- професійна освіта у вищих і середніх освітніх установах спортивної, туристської і будь-якої іншої спрямованості. Існує необхідність вдосконалення механізму професійної підготовки педагогічних кадрів для дитячо-юнацького туризму в Україні. Необхідно вирішувати питання про підготовку педагогів фізичної культури з додатковою

спеціалізацією за фахом «Туризм і краєзнавство».

За наявності діючої системи додаткової освіти дітей і юнацтва не вистачає кваліфікованих фахівців рекреаційної діяльності і спортивно-оздоровчого туризму. Замовниками повинні виступати в першу чергу держава, а також туристські федерації і клуби, фірми, національні і природні парки, МНС і самі туристи. При цьому ідеологія змістової частини навчання по спеціальним предметам повинна залишатися за Федерацією спортивного туризму.

Фінансова основа системи навчання, враховуючи специфіку спортивного туризму, на 60% базується на коштах самих учнів. Інша ж частина повинна поступати з муніципальних органів, сфери туристського бізнесу, МНС, сфери освіти і фізичної культури, а також від інших замовників.

Одним із недоліків, що стримує подальше зростання спортивного та оздоровчого туризму, є відсутність державної статистики про цей наймасовіший всенародний рух; рух, який на сьогоднішній день викреслено із загального заліку всіх спортивних заходів у вищих навчальних закладах, колективах фізичної культури, комплексних спартакіадах місцевого та обласного рівнів. І це, незважаючи на те, що передумови для повноправного включення спортивного туризму в загальний залік передбачені затвердженими Державним комітетом фізичної культури і спорту України “Правилами змагань зі спортивного туризму” на новий олімпійський цикл, що розроблені Федерацією спортивного туризму України.

Базовою умовою подальшого розвитку спортивно-оздоровчого туризму є створення його ефективної національної моделі як масового самодіяльного спорту, спорту вищих досягнень. Створення його неможливе без критичного аналізу досягнень світового спортивно-туристського руху, урахування існуючих реалій розвитку України; природно-географічного і туристсько-спортивного потенціалу її території.

На підставі зробленого аналізу можна розробити деякі пропозиції до концепції розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні.

Необхідно розробити нові нормативні показники спортивних походів на основі науково обґрунтованих критеріїв фізичних навантажень і класифікації наявних природних перешкод. В результаті цієї роботи визначити параметри туристичних походів і погодити їх з міждержавними організаціями (МТСС). Визначити на території України типові спортивні маршрути 1-3 к.с. для різних видів туризму, що можуть бути забезпечені природними туристичними ресурсами країни: пішохідного, водного, велосипедного, лижного, мототуризму.

Слід розробити нову класифікацію спортивного туризму з урахуванням можливостей виконання спортивних знань і розрядів на території України. Наприклад, перший розряд із спортивного туризму можна отримати після керівництва походом 3 к.с. з одного з видів туризму. За виконання двох перших розрядів у двох видах туризму - присвоювати звання «Кандидат у майстри спорту України», за виконання трьох перших розрядів у трьох видах туризму - присвоювати звання «Майстер спорту України з туризму». Для узгодження спортивних нормативів із прийнятими у Росії, Білорусі та інших країнах СНД ввести звання «Майстер спорту міжнародного класу», що буде відповідати міжнародним нормам і географічним можливостям України та СНД.

Необхідно розробити програмно-нормативну базу для активного туристичного відпочинку, що дасть змогу забезпечити його подальший розвиток. При розробці нормативно-правової бази слід врахувати досвід сусідніх країн: Польщі, Чехії, Словаччини, Румунії.

Розвивати суспільні форми організації і контролю спортивно-оздоровчого туризму необхідно на базі некомерційних організацій, наприклад, ТСС - туристично-спортивної спілки України, а також спортивних федерацій. Потрібно відтворити туристичні клуби, передавши їх на баланс туристично-спортивної спілки України.

Треба також створити органи державного управління і розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні. Це можливо тільки за умов розуміння державою своєї відповідальності за соціальні програми оздоровлення і виховання населення, особливо молоді. У сучасних умовах це можна реалізувати у рамках Державного комітету України з туризму шляхом утворення управління чи відділу з спортивно-оздоровчого туризму. Це дало б поштовх розвитку активного туризму і можливість накреслити шляхи відтворення соціального туризму в Україні.

Для освоєння туристичних ресурсів України слід терміново відтворити систему стандартних (планових) маршрутів з активними способами пересування з матеріальною базою у природних регіонах України. Систему можна відтворити, якщо наблизити комерційну діяльність туристських баз до реальних потреб туристичного відпочинку. Слід вивчити досвід роботи туристичних притулків західних країн.

Для підвищення якості обслуговування та створення культури туризму в Україні слід розвивати навчальну базу - розробити номенклатуру спеціальностей туристської галузі і забезпечити її методично, тобто підготувати навчальні плани і програми, посібники та підручники. Для комерційних маршрутів із активними способами пересування слід розробити кваліфікаційні характеристики до спеціальності «провідник

на туристичних маршрутах» (гід-провідник).

Створення науково обґрунтованої концепції розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні повинно стати державним завданням і виконуватись за державним замовленням.

Висновки та подальша робота за даним напрямком. Враховуючі несприятливі екологічні, кліматичні і демографічні умови, що неухильно погіршуються, в Запорізькій області, все більшого значення набуває проблема залучення населення регіону до активного способу життя. Такі види туризму як пішохідний, водний, велосипедний, гірський та інші сприяють укріпленню здоров'я, загартовують та відновлюють фізичні сили молодого покоління, прищеплюють навички здорового способу життя.

Популяризація спортивно-оздоровчого туризму є перспективним напрямом фізичної культури і спорту Запорізької області і потребує подальших досліджень.

Література:

1. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної програми розвитку туризму на 2002-2010 роки» від 29 квітня 2002 р.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму. – К.: Науковий Світ, 2003.- 203С.
3. Шищенко П.Г., Любіцева О.О. Географія туризму: загальні закономірності та тенденції розвитку. Туризм у XXI столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості: Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, 10-11 жовт. 2001 р. - К.: - Вид-во «КІТЕП», 2001. - 235С.
4. Квартальний В.А., Федорченко В.К. Туризм социальный: история и современность.- К.: Вища школа, 1989.-342 с.
5. Жданова О.М., Данилевич М.В., Грибовська І.Б. Підготовка кадрів для рекреаційно-туристичної сфери // В сб.: Маг. конф. Кінезіологія в системі культури. – Івано-Франківськ: Плай, 2001. – С. 8 – 9.

Надійшла до редакції 18.06.2004р.

ОСОБЛИВОСТІ МОРФОЛОГІЧНОГО СТАТУСУ І СОМАТИВНІВ ДІВЧАТ-ПОЛІАТЛОНІСТОК 17-20 РОКІВ

Литовченко Г.О., Колодяжна Т.П.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка
Чернігівський державний технологічний університет

Анотація. В даній статті вказано на зміни морфологічного статусу спортсмена при занятті зимовим поліатлоном дівчат віком 17-20 років.

Ключові слова: морфологічного, тотальні розміри, шкіряно-жирові.

Аннотация. Литовченко Г.А. Особенности морфологического статуса и сомативных девушек-полиатлонисток 17-20 лет. В статье предначертаны изменения морфологического статуса спортсменок при занятии зимним полиатлоном девушек

17-20 лет.

Ключевые слова: морфологический, тотальные размеры, кожно-жировые.

Annotation. Lytovchenko G.O. The Peculiarities of the Morphological Status and Somatypes of the Girl-Biathlons at the Age of 17-20. The changes of morphological status sportswomen during the training in winter biathlon of the girls at the age of 17-20 are outlined in this article.

Key words: morphological, total sizes, skin-adipose (cutaneous-adipose).

Постановка проблеми. Виявити особливості впливу специфічних фізичних навантажень на морфологічний статус і соматип дівчат 17-20 років, які займаються зимовим поліатлоном і мають спортивний стаж не менше чотирьох років (наші дослідження показали, що багато з них займалися іншими видами спорту).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. По своїй суті зимовий поліатлон відноситься до комплексних видів спортивного багатоборства з переважним проявленням швидко-силовою витривалістю і діями на високу точність рухів. По визначенню А.А.Гужаловського (1988) витривалістю називається здатність організму людини протистояти втомі в якій-небудь діяльності. Відомо, що втома виконує захисну функцію в організмі і веде до короткочасного зниження працездатності задовго до виснаження працюючих органів і систем. [3,2]. Одним із важливих факторів, визначаючих витривалість, являється потужність механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності. В зимовому поліатлоні лижні перегони (спринтерська дистанція) яскраве вираження динамічної витривалості, силовий вид – згинання та розгинання рук в упорі лежачи виявлення силових витривалості.

Дані види фізичних навантажень накладають відбиток на морфологічний статус спортсмена при умові, що стан занять певним видом спорту достатньо великий. [4,1].

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

Мета і задачі нашої роботи полягає в дослідженні розмірів тіла спортсменів під впливом екзогенних факторів, до яких відносяться, в першу чергу, фізичні навантаження.

Результати досліджень. Нами обстежувались дівчата, учасниці чемпіонату України по зимовому поліатлону (лютий 2001, м. Суми; березень 2003, м. Кролевець). Всього нами було обстежено 36 людей, що являється достатньою кількістю для достовірності статичної обробки матеріалу.

Вчення про фізичний розвиток людини (В.В.Бунак, 1946, П.Н.Башкіров, 1962) свідчить, що основним показником фізичного роз-

витку являються тотальні розміри тіла людини (маса і довжина тіла, окружність грудної клітки в покої).

Ряд дослідників (Б.А.Никитюк, А.А.Гладишева) в своїх роботах показали, що різні фізичні навантаження чинять своєрідний вплив на організм людини, і зокрема, на тотальні розміри тіла спортсменів. Це можна пояснити своєрідністю фізичного навантаження, особливостями спортивного відбору і багатьма іншими факторами.

Нами була використана класична антропометрична методика В.В.Бунака, всього вимірялось 37 антропометричних показників, що дало нам можливість скласти повний антропометричний профіль спортсменів (методика П.Н.Башкирова); склад маси тіла визначався по методиці Я.Матейки, в модифікації інститута антропології МДУ; визначався рівень гармонічного фізичного розвитку дівчат.

По правилам змагань зимового поліатлону кінцевий результат визначається по сумі балів, це дало нам можливість провести кореляційний аналіз спортивного результату з головними морфологічними показниками.

Тотальні розміри тіла поліатлоністок (Таблиця 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку і склад маси тіла дівчат поліатлоністок 17-20 років

Вік	маса тіла кг	довжина тіла см	Інд. кег ле Г-см	окр груд кліт ки см	товщ. шкіро-жиров склад мм	маса загал жиру кг	маса загал жиру %	маса підшк жиру кг	маса підшк жиру %	м'я-зева маса кг	м'я-зева маса %	кіс-ткова маса кг	кіс-ткова маса %
17 років	51,6 ±5,2	146,2 ±4,5	319,7 ±14,2	68,4 ±1,4	4,42 ±0,4	4,28 ±0,9	14,5	4,65 ±1,1	7,9	21,19 ±3,4	32,1	10,1 ±1,0 1,2	19,1
18 років	54,1 ±6,2	166,4 ±4,2	354,6 ±19,2	72,7 ±3,2	7,91 ±2,6	8,2 ±2,9	15,8	6,11 ±2,6	7,7	24,41	31,2	11,1 ±1,1	18,2
19 років	53,2 ±2,1	165,4 ±4,6	358,9 ±13,3	73,8 ±2,4	7,19 ±2,1	9,86 ±1,9	16,9	6,98 ±2,9	8,7	22,15 ±3,1	32,6	12,9 ±0,9	18,8
20 років	55,4 ±3,9	165,1 ±4,2	361,7 ±34,1	75,4 ±4,6	8,39 ±1,4	9,11 ±1,4	15,2	6,62 ±1,8	8,1	23,1 ±2,9	34,5	11,8 ±1,4	17,9

Маса тіла у дівчат поліатлоністок з віком збільшується неравномірно, якщо різниця в масі тіла у 17-20-річних поліатлоністок складає біля 20%. Довжина збільшується менш активно, збільшення складає всього біля 0,5%.

Окружність грудної клітки в покої. Величина обхвата грудної клітки у дівчат-поліатлоністок більша ніж у дівчат, що не займаються спортом (Людина. Медико-біологічні дані, 1977). З 17-20 років окружність грудної клітки у спокої у поліатлоністок збільшується 2,1%, що являється досить таки вагомою зміною.

Склад маси тіла. Особливості змагальної і тренувальної діяльності поліатлоністів пов'язані з великими енергозатратами, при цьому вимагається виявлення великої м'язової сили на фоні швидко-силової витривалості. Все це накладає відбиток на склад маси тіла дівчат-поліатлоністок. Жирова маса як загальної, так і підшкіряної жиру у поліатлоністок достовірно нижче, ніж у дівчат, які не займаються спортом.

Маса загальної жиру з 17 до 20 років зменшується з 14,5 до 13,9%, в той час як маса підшкіряної жиру знаходиться на одному рівні. Товщина шкіро-жирових складок на різних ділянках тіла у поліатлоністок на декілька міліметрів нижче, ніж у дівчат, що не займаються спортом, і в порівнянні із спортсменами інших спортивних спеціалізацій.

Нами показано, що товщина середньої шкіро-жирової складки у дівчат-поліатлоністок складає приблизно 10 мм (середня товщина шкіро-жирової складки – два шари шкіри, приблизно 2 мм, в підсумку товщина підшкірного жиру у дівчат 6-6,5 мм).

Розподілення підшкіряної жиру також відрізняється від розподілення підшкіряної жиру у дівчат, що не займаються спортом; найбільш товсті шкіряно-жирові складки у поліатлоністок на лопатці і на передній стінці живота, найменша товщина шкіряно-жирових складок на задній поверхні гомілки і на передній поверхні плеча (лижні перегони – найбільше навантаження на м'язи задньої поверхні гомілки; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – найбільше навантаження на м'язи-розгиначі).

Відносні величини м'язової маси в цьому віці достовірно збільшуються і рівні 11,4%.

Кісткова маса досить стабільна, з тенденцією зменшенні відносних величин з 17 до 20 років.

Гармонійний фізичний розвиток поліатлоністок визначається по гармонічності трьох головних показників фізичного розвитку дівчат, відносно середньогрупової величини $m + 1,678$ (m – середньоарифметична величина даної групи, а b – середньоквадратичне відхилення).

У 17-літніх біля 35% дівчат мають гармонічний розвиток, у решти спостерігаємо дисгармонію по масі тіла (35% дівчат мають масу тіла нижчою середньогрупової).

У 18-літніх біля 85% дівчат мають гармонійний розвиток (56,1% по трьом показникам, 21,7 – по двом морфологічним показникам). Дисгармонія фізичного розвитку в цій віковій групі, в основному за рахунок меншої маси тіла (8,2%) і меншої величини окружності грудної клітки в спокої (8,2%).

У 19-літніх 71% спортсменок мають гармонійний розвиток (31%

по трьом морфологічним показникам, 36% по двом показникам). Дисгармонія фізичного розвитку в основному за рахунок меншої маси тіла (35%).

У 20-літніх біля 66% дівчат мають гармонійний фізичний розвиток (36% по трьом показникам, 26% по двом морфологічним показникам). В цілому виявлена тенденція гармонізації фізичного розвитку із збільшенням спортивного стану. Збільшення обстежуваних спортсменок дозволить в подальшому скласти антропометричний профіль соматипа поліатлоністки, що дозволить більш рівноцінно проводити відбір для занять в цій спортивній спеціалізації.

Кореляційний аналіз (Таблиця 2) виявив деякі особливості зв'язків морфологічних показників і спортивного результату. Якщо у віці 17-18 років нема чіткого розподілу зв'язків між морфологічними показниками і спортивними результатами, то в 19 років проявляються певні тенденції, показані високі зв'язки між спортивними результатами і м'язовою масою, а також між результатом і екскурсією грудної клітки. В 20 років показана досить таки сильна тенденція по всім морфологічним показникам і спортивним результатам.

Таблиця 2

Кореляційний аналіз головних морфологічних показників і спортивного результату дівчат-поліатлоністок 17-20 років

морфологічний показник	результат	коефіцієнт кореляції	морфологічний показник	результат	коефіцієнт кореляції
17 років			19 років		
маса тіла	-*	0,212	маса тіла	-*	0,652
довжина тіла	-*	0,659	довжина тіла	-*	0,914
ОГК (спокій)	-*	0,428	ОГК (спокій)	-*	0,691
Екск. гр. кліт.	-*	0,629	Екск. гр. кліт.	-*	0,992
Маса загал. жиру	-*	0,512	Маса загал. жиру	-*	0,385
М'язева маса	-*	0,261	М'язева маса	-*	0,912
Кісткова маса	-*	0,311	Кісткова маса	-*	0,441
18 років			20 років		
маса тіла	-*	0,195	маса тіла	-*	0,517
довжина тіла	-*	0,416	довжина тіла	-*	0,739
ОГК (спокій)	-*	0,295	ОГК (спокій)	-*	0,394
Екск. гр. кліт.	-*	0,569	Екск. гр. кліт.	-*	0,641
Маса загал. жиру	-*	0,397	Маса загал. жиру	-*	0,512
м'язева маса	-*	0,239	м'язева маса	-*	0,531
кісткова маса	-*	0,268	кісткова маса	-*	0,244

Висновки. Поліатлоністки мають м'язевий тип будови тіла, який найбільш підходить для виконання роботи, пов'язаної з фізичними навантаженнями, як динамічного, так і статичного характеру.

Наші дослідження дозволили зробити початкові висновки, відносно особливостей морфологічного статусу дівчат, які спеціалізуються в зимовому поліатлоні. Показано, що маючи середні тотальні розміри тіла поліатлоністки мають значну гіпертрофіровану м'язеву масу, при цьому маса підшкіряного жиру у них достовірно нижче норми, тобто присутній перерозподіл компонентів маси тіла.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення інших проблем особливостей морфологічного статусу і соматипів дівчат-поліатлоністок 17-20 років.

Література

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К., Здоров'я, 1987. – 223 с.
2. Брянкин С.В., Контанисов А.В. Организация отбора в современном спорте. – М., Физкультура и спорт, 1982. – С. 16.
3. Филлин В.П., Фомин А.А. Основы юношеского спорта. – М., Физкультура и спорт, 1980. – 255 с., ил.
4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. Учеб. пособие для студентов небиол. спец. пед. ин-тов. – М., Просвещение, 1978. – 287 с., ил.

Надійшла до редакції 17.06.2004р.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я: МОДЕЛЬ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ УЧНЯ

Мельник Ю.Б.

Харківський державний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація. Висвітлюються взаємозв'язки поняття культури здоров'я з іншими поняттями. Запропоновано визначення „особистість”. Визначено сутність поняття „культура здоров'я особистості”. Вперше розглядається модель культури здоров'я особистості учня, її структурні та функціональні компоненти, їх критерії.

Ключові слова: компоненти, критерії, культура здоров'я особистості, модель, особистість.

Анотация. Мельник Ю.Б. Особенности формирования культуры здоровья: модель культуры здоровья личности ученика.

Освещаются взаимосвязи понятия культура здоровья с другими понятиями. Предложено определение „личность”. Определена сущность понятия „культура здоровья личности”. Впервые рассматривается модель культуры здоровья личности ученика, ее структурные и функциональные компоненты, их критерии.

Ключевые слова: компоненты, критерии, культура здоровья личности, модель, личность.

Annotation. Melnik Y.B. The uniqueness of forming the culture of health: the model of culture of health individual of a pupil.

It's highlighted the connections of the definition of culture of health with other definitions. It's suggested the definition “individual”. The definition is given to the

notion “culture of health individual”. It’s the first time when the model of culture of health individual of a pupil is looked through, its structural and functional components, their criteria.

Key words. Components, criteria, culture of health individual, model, individual.

Аналіз останніх досліджень. Постановка проблеми. Занурення у культуру є досить складним процесом для людини, а особливо для дитини. Закладам освіти відведена особлива роль у справі становлення культури особистості учня, зокрема культури здоров’я, що є важливою умовою, на наш погляд, її особистісного розвитку. Сутність культури здоров’я відмінна від традиційного уявлення про здоров’я, або ЗСЖ, виходячи за їх межі, отже, виникає необхідність у дослідженні особливості формування культури здоров’я й визначення перспективи педагогічного впливу на формування культури здоров’я особистості учня.

Питанню формування здорового способу життя дітей і молоді присвятили свої праці О.Вакуленко, В.Васильєв, Е.Вільчковський, Г.Власюк, В.Войтенко, Г.Голобородько, С.Громбах, О.Дубогай, О.Жабокрицька, В.Зайцев, В.Касаткін, Т.Кириченко, В.Кузьменко, Ю.Лісіцин, І.Петренко, С.Свириденко, Л.Сущенко, Н.Хоменко та ін. Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід відзначити: Г.Апанасенко, В.Войтенко, І.Гундаров, В.Куліков, В.Казначеев, О.Мінцер, І.Мурахов, В.Петленко, Л.Попова та інші дослідники.

Аналіз наукової літератури доводить, що в останнє десятиріччя з’явилися праці, в яких безпосередньо розглядається проблема формування культури здоров’я. Однак, на сьогоднішній день у словниках, енциклопедіях поняття „культура здоров’я” відсутнє, але у наукових статтях зустрічається як термін „культура здоров’я” так і його визначення (В.Горашук, Г.Кривошеєва, Ю.Мельник, С.Свириденко, В.Скумін, О.Трешева, В.Шахненко) [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8]. Втім залишається недостатньо з’ясовано співвідношення дефініцій культура та здоров’я з іншими поняттями. Також слід зазначити, що на сьогоднішній день, у наукових виданнях, ми не знайшли жодного визначення сутність поняття „культура здоров’я особистості”, як не знайшли і моделі культури здоров’я особистості учня.

Ціль статті, постановка завдань. Відповідно до викладеного вище виникає необхідність:

- у розкритті взаємозв’язків поняття культури здоров’я з іншими поняттями;
- визначенні сутності поняття „культура здоров’я особистості”;

- побудові моделі культури здоров'я особистості учня;
- розробки компонентів і критеріїв сформованості культури здоров'я дітей.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в рамках теми, над якою працюють школи Червонозаводського району м. Харкова, тематичного плану кафедри психології та ЗСЖ НВК № 12, теми дисертаційного дослідження.

Виклад результатів досліджень, обґрунтування. Проведений нами аналіз поняття культура здоров'я та його складових дозволив визначити сутність понять культура здоров'я та культура здоров'я особистості [3; 4].

На наш погляд, взаємозв'язки між поняттями культура і здоров'я та іншими поняттями можна представити схематично у вигляді піраміди, де кожний її бік представляє один із аспектів культури здоров'я (*див. рис. 1*).

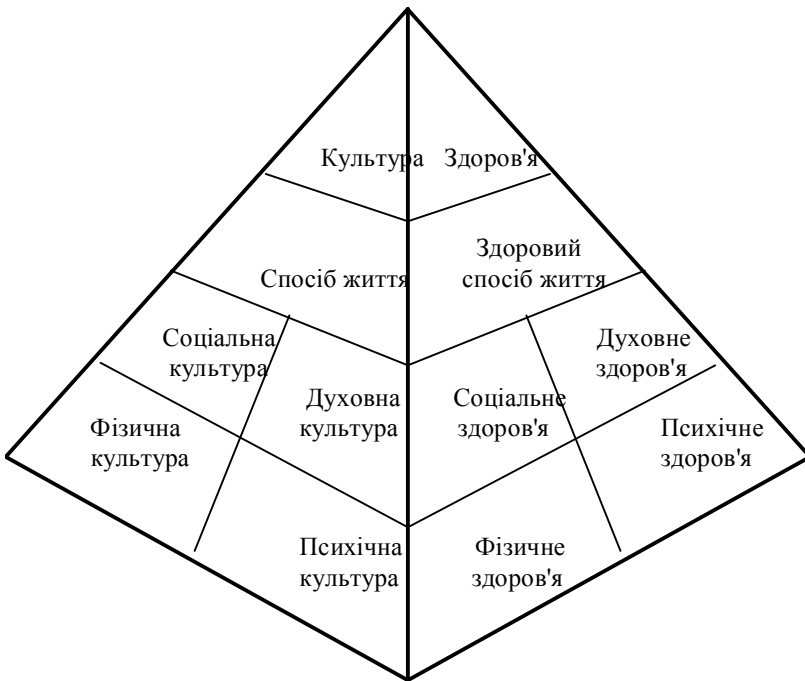


Рис. 1. Зв'язок культури здоров'я з іншими поняттями

Подальше вирішення поставлених завдань передбачає з'ясування дефініції особистість. Не маючи можливості приділити даному питанню, у цій статті, стільки уваги на скільки вона того заслуговує зазначимо лише, що під **особистістю** ми розуміємо суб'єктивний зміст людини. Тобто, сукупність складових людської особистості та її компонентів, а також сприйняття її оточенням.

Зроблений нами аналіз складових поняття культура здоров'я та дефініції особистість дозволяє визначити сутність поняття культура здоров'я особистості.

Культура здоров'я особистості – інтегроване особистісне утворення, що зумовлює гармонійний розвиток усіх складових людської особистості, сприяє цілісності взаємовідношень між усіма її сферами, стимулює до самопізнання, самовдосконалення, творчої діяльності. Під складовими людської особистості, у даному випадку, ми розуміємо фізичний, психічний, соціальний, духовний компоненти, а сферами мотиваційну, когнітивну, афективну, ціннісну, поведінкову.

Аналіз поняття культури здоров'я особистості зобов'язує виявити сутнісні ознаки цього феномену. Тому розробимо і теоретично обґрунтуємо модель культури здоров'я особистості учня.

Модель культури здоров'я особистості учня, на наш погляд, складається з структурних та функціональних компонентів і має декілька рівнів, розглянемо компоненти першого рівня. Наведемо схематично модель культури здоров'я особистості учня на *рис. 2*.

До структурних компонентів культури здоров'я особистості, на наш погляд, відносяться складові індивідуального здоров'я. Зазначимо відповідні структурні компоненти культури здоров'я особистості це: **фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я**. Їх сутність, взаємозв'язок, ієрархія проаналізовано нами в статті „Діалектика здоров'я” у збірнику праць Всесвітнього Етичного Форуму на Міжнародному Конгресі „Єдиний світ – здорова людина”, тому зазначимо лише основні положення [3].

Складові здоров'я людини нами розглядаються у такій ієрархічній послідовності: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я; енергетичне здоров'я – поєднує, як усі складові здоров'я індивіда так і, здоров'я індивіда з оточуючими його людьми, середовищем. Схематично структуру ієрархії складових здоров'я та їх взаємозв'язок відображено нами на *рис. 3*. Зазначимо, що дане графічне зображення відображає лише статику, коли динамічний аспект, на наш погляд, є найбільш важливим (*див. рис. 2*).

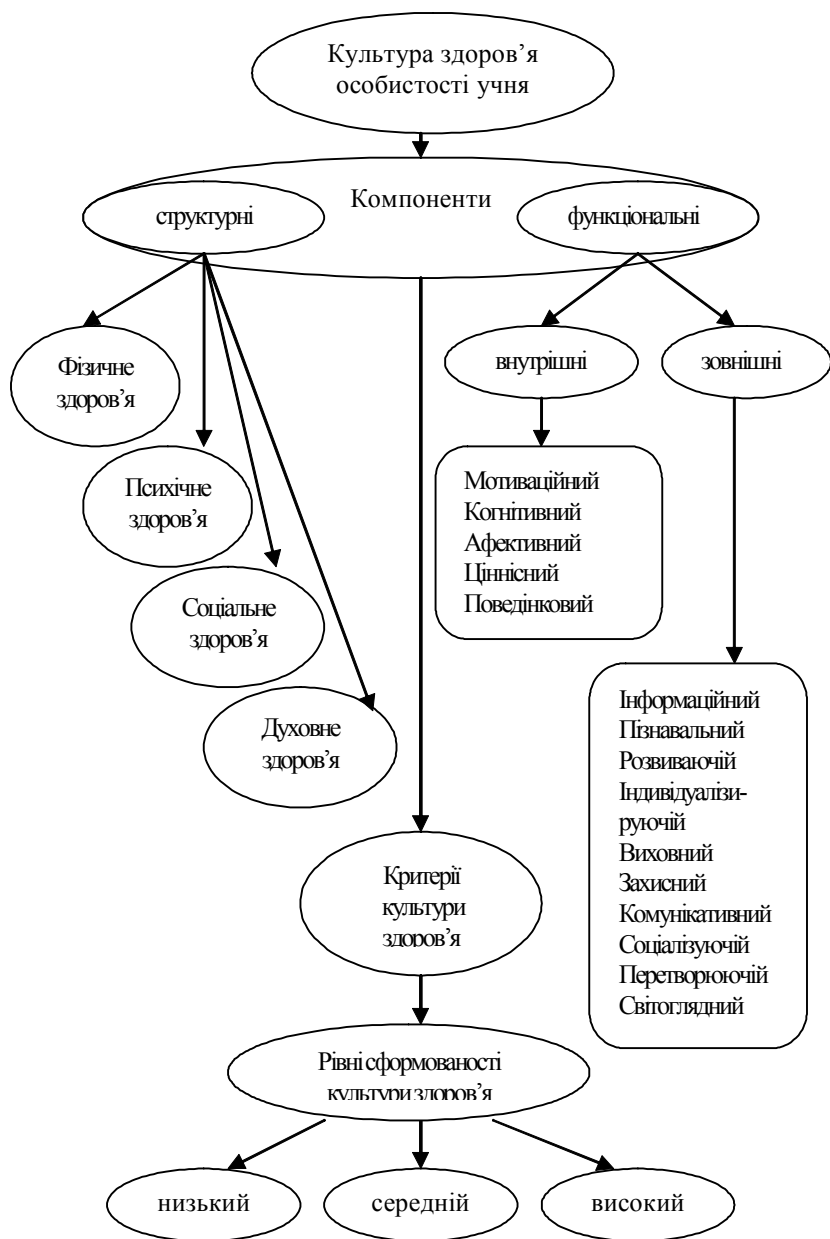


Рис. 2. Модель культури здоров'я особистості учня

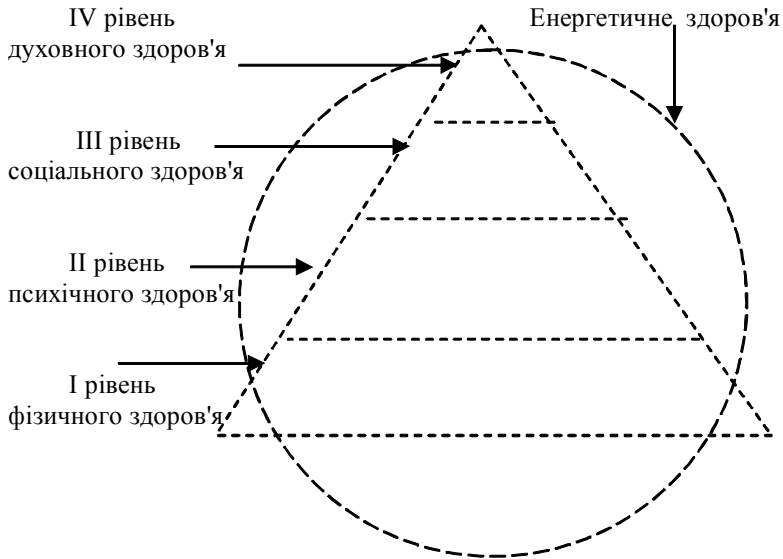


Рис. 3. Структурна схема ієрархії складових здоров'я та їх взаємозв'язок

Необхідно зауважити, що структурні компоненти культури здоров'я особистості фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я, знаходяться у тісній взаємодії один з одним. Між ними існує кореляція, тобто, зміни в одному приводять до змін в інших. Прикладом може бути особистість, яка багато часу приділяє своєму фізичному розвитку (займається спортом), що не може, не вплинути на її психічний розвиток. Слід зазначити, що даний вплив може бути, як позитивний так і негативний. Так, наприклад, у зазначеній вище особистості, можуть формуватися вольові якості, але інтелектуальний розвиток зазнає втрати (слід враховувати також: види спорту, у даному випадку ми маємо на увазі не інтелектуальний вид спорту; її вік, індивідуальні психологічні особливості тощо). Детермінація взаємозв'язку і взаємообумовленості складових здоров'я зображено нами схематично на **рис. 4**.

Дотримуючись основних психологічних і педагогічних напрямів, щодо розвитку особистості, обґрунтуємо функціональні компоненти культури здоров'я особистості, які на нашу думку, дозволять розкрити особливості формування культури здоров'я учнів, у навчально-виховному процесі.

Ми вважаємо, що функціональні компоненти культури здоров'я особистості необхідно поділяти на компоненти внутрішнього та зовні-

шнього функціонування.

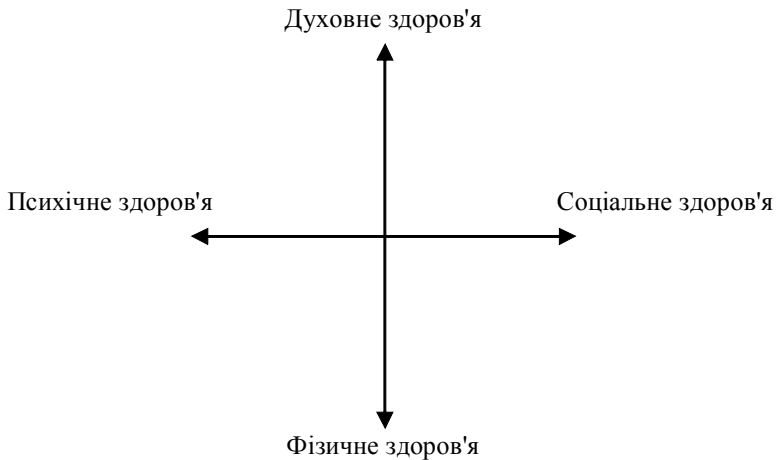


Рис. 4. Схема взаємовідношень складових здоров'я

До компонентів внутрішнього функціонування культури здоров'я особистості, на наш погляд, відносяться:

Мотиваційний компонент – (франц. motif, від лат. moveo – рухаю) об'єднує сукупність чинників, які зумовлюють здорову поведінку особистості та спонукають її до культурної діяльності. Спрямований на задоволення особистих та суспільних потреб в піклуванні про здоров'я та забезпечує формуванні позитивної мотивації (навчання, поведінки тощо).

Когнітивний компонент – складається з сукупності пізнавальних психічних процесів особистості: відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення. Забезпечує формування знань (повноту, глибину, систематичність, системність тощо) щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Афективний компонент – (лат. affectus – душевне хвилювання, пристрасть) включає емоційні стани особистості пов'язані з почуттями, пристрастями, поглядами на здоров'я. Відображає емоційний стан особистості (веселий, бадьорий, пригнічений, агресивний тощо) та емоційне ставлення особистості до індивідуального здоров'я (у стані на даний момент та тенденції його розвитку).

Ціннісний компонент – включає особливе ставлення особистості до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Відображає ціннісні орієнтації та світогляд особистості (переконання у цінності життя та здоров'я, інтереси до надбань культури, прагнення до істини та краси, орієн-

тація на самопізнання, самовдосконалення, творчу діяльності).

Поведінковий компонент – відображає взаємодію особистості з оточуючим середовищем, що має зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні) детермінанти. Складається з умінь та навичок особистості, які забезпечують їй: безпеку життєдіяльності (правила безпеки), саморегуляцію поведінки, гармонійний розвиток всіх її складових (фізичної, психічної, соціальної, духовної сфер). Забезпечує формування здорової поведінки (здорового способу та стилю життя).

До компонентів зовнішнього функціонування культури здоров'я особистості, на наш погляд, відносяться:

Інформаційний компонент – забезпечує особистість інформацією, сприяє засвоєнню основних принципів, методів, умов та засобів збереження та зміцнення здоров'я.

Пізнавальний компонент – спрямований на розвиток пізнавальної активності особистості, сприяє оволодінню ним власних особистих якостей, стимулює до рефлексії, самопізнання, самовдосконалення, творчої діяльності.

Розвиваючий компонент – спрямований на гармонійний розвиток усіх складових людської особистості, сприяє формуванню фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я.

Виховний компонент – спрямований на засвоєння особистістю суспільних цінностей, сприяє формуванню особистих поглядів, цінностей, установок.

Захисний компонент – забезпечує благоприємний психоемоційний стан особистості та сприятливі умови існування, сприяє формуванню адекватного „Я-образу”, відчуттю комфорту.

Індивідуалізуючий компонент – забезпечує збереження своєї унікальності, самоприйняття, самоповаги, почуття власної гідності.

Соціалізуючий компонент – забезпечує позитивну взаємодію особистості з соціальним оточенням, сприяє створенню сприятливого психологічного клімату з референтною групою та соціальної адаптації.

Світоглядний компонент – спрямований на забезпечення цілісного сприйняття явищ та процесів оточуючого середовища, допомагає людині осмислювати парадигми буття, сприяє формуванню життєвої стратегії, „Я-концепції” особистості.

Слід зазначити, що при розгляді функціональних компонентів культури здоров'я особистості нами були виділені зовнішні функціональні компоненти культури здоров'я особистості першого рівня, що мають два або більше зв'язків з визначеними вище внутрішніми компонентами культури здоров'я особистості. Отже, наведений перелік ком-

понентів зовнішнього функціонування культури здоров'я особистості є не повним, але, на наш погляд, достатнім враховуючі предмет нашого дослідження.

Виділимо найбільш характерні взаємозв'язки між зовнішніми та внутрішніми функціональними компонентами: інформаційний компонент пов'язаний з когнітивним та ціннісним компонентами; пізнавальний компонент пов'язаний з мотиваційним, когнітивним, ціннісним компонентами; розвиваючий компонент пов'язаний з когнітивним та ціннісним компонентами; виховний компонент пов'язаний з когнітивним, ціннісним, поведінковим компонентами; захисний компонент пов'язаний з афективним і поведінковим компонентами; соціалізуючий компонент пов'язаний з афективним, ціннісним, поведінковим компонентами; світоглядний компонент пов'язаний з когнітивним, ціннісним, поведінковим компонентами, також можна виділити й інші взаємозв'язки, оскільки кожен з визначених компонентів знаходиться у взаємозалежності від іншого.

Висновки, перспективи. Таким чином, досліджуючи феномени „культура здоров'я”, „культура здоров'я особистості” слід мати на увазі, що вони є надзвичайно складними, багатокомпонентним об'єктами, з великою кількістю зв'язків. Формування культури здоров'я особистості учня характеризується як багаторівневий, динамічний, хитливий, нелінійний процес, тому він вимагає застосування відповідної методології (цілісного, системного, синергетичного та інших підходів) при його дослідженні, а також, відповідного забезпечення (програмного, методичного тощо) навчально-виховного процесу при формуванні культури здоров'я особистості учнів. Проведений нами деталізований аналіз феномену культура здоров'я та „культура здоров'я особистості” при застосуванні культурологічного, системного, цілісного, синергетичного, особистісно-діяльнісного підходів, дозволив теоретично обґрунтувати модель культури здоров'я особистості учня, виділити структурні та функціональні компоненти культури здоров'я особистості учня й на цій основі розробити критерії сформованості культури здоров'я дітей.

Література

1. Горашук В. Соціально-педагогічний статус валеологічної науки // Рідна школа. – 1998. – № 1. – С. 70-71.
2. Кривошеєва Г. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема // Шлях освіти. – 2001. – № 1. – С. 35-37.
3. Мельник Ю.Б. Діалектика здоров'я // Всемирный Этический Форум. Международный Конгресс «Единый мир – здоровый человек». Сборник трудов. - Ялта, 2004. – С. 214-216.
4. Мельник Ю.Б. Філософські основи дефініції культури здоров'я // Матеріали науково-

- практичної конференції молодих вчених „Методологія сучасних наукових досліджень”. - Харків: „ОВС”, 2003. – Вип. 4. – С. 16.
5. Свириденко С. Формування культури здоров'я дитини в сім'ї як чинник соціальної компетентності // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. – К.: Контекст, 2000. – С. 135-139.
 6. Скумин В.А., Бобина Л.А. Пропедевтика культури здоров'я. –Новочебоксарск: “Терос” – 1994. – 192 с.
 7. Трещева О. Л. Культура здоров'я личности (теоретическая модель)//Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 1. – М., 2003 – С. 177-178.
 8. Шахненко В. І. Засоби збереження і зміцнення здоров'я дітей шестирічного віку в навчально-виховному процесі // Джерело педагогічної майстерності: науково-методичний бюлетень. – Х., 2002. – С. 12-19.

Надійшла до редакції 25.06.2004р.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ СТАТІ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Олешко В.Г., Пуцов О.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті аналізуються результати досліджень технічної майстерності важкоатлетів різної статі та різних груп вагових категорій під час змагальної діяльності на чемпіонатах світу. Отримано відмінності по деяким показникам технічної майстерності важкоатлетів, що передбачає подальше розроблення індивідуальних та групових модельних характеристик.

Ключові слова: технічна майстерність, вагова категорія, стать, поштовх, піднімання штанги на груди, піднімання штанги від грудей.

Аннотация. Олешко В.Г., Пуцов А.И. Особенности технического мастерства спортсменов различного пола в тяжелой атлетике. В статье анализируются результаты исследований технического мастерства тяжелоатлетов разного пола и различных групп весовых категорий в процессе соревновательной деятельности на чемпионатах мира. Получены отличия по некоторым показателям технического мастерства тяжелоатлетов, что предполагает дальнейшую разработку индивидуальных и групповых модельных характеристик.

Ключевые слова: техническое мастерство, весовая категория, пол, толчок, подъем штанги на грудь, подъем штанги от грудей.

Annotation. Oleshko V. G, Putsov A. I. In the article the results researches of technical mastership of various sex weightlifting of different weight categories in the competition activity at the world championships are submitted. The differences at some characteristics of technical mastership suppose researching of individual and group model characteristics of special preparation structure.

Key words: technical mastership, weight categories, gender, clean and jerk.

Постановка проблеми. В олімпійському виді спорту – важкій атлетиці дуже важливе значення має технічна підготовленість спорт-

сменів, котра впливає на кінцевий змагальний результат. Незважаючи на те, що техніка виконання змагальних вправ залежить в тому числі і від морфофункціональних можливостей спортсменів і є досить індивідуалізованою, фахівці робили спроби створення модельних характеристик саме таких параметрів, котрі є загальноприйнятими для усіх важкоатлетів [1,2,3,9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури дозволив побачити, що фахівці вивчали саме такі показники, що можна порівнювати: тривалість виконання окремих фаз і періодів руху, амплітуда руху та кутів згинання ланок тіла у суглобах, рівень опорної реакції на поміст, електроміографічні показники роботи окремих м'язів, тощо [2,4,5,6,9].

Викладені вище показники вивчалися за допомогою методик гоніографії, тензодинамографії та електроміографії у лабораторних умовах і передбачали накладення датчиків приладів на самого спортсмена, який мав виконувати контрольну вправу із максимальною вагою [1,2,3,4,5,6,9]. До недоліків дослідження технічної майстерності важкоатлетів можна віднести те, що використання цих методик було неможливим під час змагальної діяльності спортсменів, не було проведено аналізу їх технічних характеристик залежно від груп вагових категорій та особливо статі.

Із використанням у спорті вищих досягнень персональних ЕОМ широкого розповсюдження набула проблема використання відео комп'ютерної техніки, за допомогою якої можливо отримати інформації щодо технічної майстерності спортсменів без доторкання його частин тіла і що саме головне в умовах змагальної діяльності [7,8].

Зв'язок роботи з науковими темами. Дослідження, що склали основний зміст цієї роботи у 1999 – 2003 рр., виконувалися відповідно до зведеного плану НДР Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001–2005 рр. з теми 1.2.5. „Удосконалення системи багаторічного відбору і орієнтації спортсменів у різних видах спорту”, номер державної реєстрації 0199U000951.

Враховуючи вищесказане, **метою наших досліджень** було вивчення показників технічної майстерності важкоатлетів різної статі та різних груп вагових категорій.

Методи та організація досліджень. Під час відео комп'ютерних зйомок змагальної діяльності важкоатлетів на чемпіонатах світу 1999 – 2003 рр. нами використовувався апаратурно-комп'ютерний комплекс „Multimedia database”, що має цифрову відеокамеру, ПК з відео загарб-

ником класу „Pinnacle Systems”. Він дозволяв зразу ж після підйому спортсменом ваги отримати на ПК графічні характеристики технічної підготовки окремого атлета (**рис. 1**). Після опрацювання графічних характеристик нами виділено 16 показників технічної майстерності важкоатлетів під час виконання першого та другого прийомів поштовху.

1. Тривалість виконання вправи – t , с;
2. Максимальна швидкість штанги – V_{max} , м/с;
3. Швидкість штанги під час фази фінального розгону – $V_{фпр}$, м/с;
4. Максимальна висота підйому (вильоту) штанги – H_{max} , %;
5. Висота фіксації штанги у присіді – $H_{фіксації}$, %;
6. Глибина присіду – $ГП$, %
7. Рівень докладання зусиль спортсмена (РДЗ, %) під час виконання фаз:
 - а) попереднього розгону – $фпр$; б) фінального розгону – $ффр$; в) фази фіксації – $фф$; г) фази активного гальмування – $фаг$; д) фази посили – $фп$; е) фази опорного присіду – $фоп$.

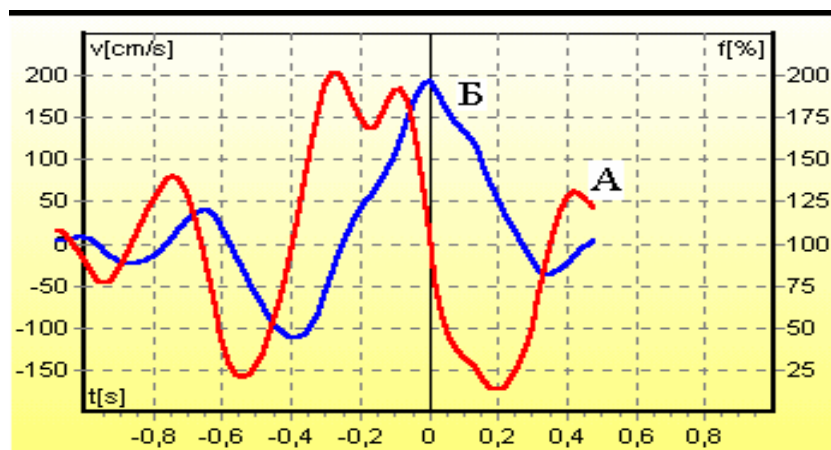


Рис. 1. Фрагмент комп'ютерної програми „Multimedia database”

- А – динаміка рівня докладання зусиль спортсмена;
 Б – динаміка показників швидкості руху снаряду у взаємодії з рівнем докладання зусиль.

Треба зазначити, що тривалість виконання вправи розраховувалася нами від моменту початку руху штанги на старті, до моменту прийняття спортсменом фази фіксації у присіді. Показники максимальної

висоти вильоту штанги, висоти її фіксації у присіді розраховувалися з урахуванням зросту спортсмена.

У дослідженнях брали участь 63 спортсмена високої кваліфікації, які входили до шісток найсильніших на чемпіонатах світу з важкої атлетики в окремій ваговій категорії (34 – чоловіки та 29 – жінок). Із метою подальшого аналізу показників технічної підготовленості всіх спортсменів було розділено за статтю та групами вагових категорій. У чоловіків групи вагових категорій були такими: I – 56, 62, 69 кг; II – 77, 85 та 94 кг; III – 105 і понад 105 кг. У жінок відповідно: I – 48, 53 і 58 кг; II – 63 і 69 кг; III – 75 і понад 75 кг.

Результати досліджень та їх обговорення.

Результати показників технічної майстерності важкоатлетів високої кваліфікації різної статі та різних вагових категорій, що було зареєстровано на чемпіонатах світу у ривку представлено нижче (табл. 1 і 2).

Таблиця 1.

Показники технічної майстерності спортсменів під час виконання піднімання штанги на груди: чол. – n = 34, жін. – n = 29, (M ± m)

Показники технічної майстерності	Група вагових категорій		
	I	II	III
t*,c	<u>1,70 ± 0,04</u>	<u>1,74 ± 0,05</u>	<u>1,91 ± 0,03</u>
	1,75 ± 0,07	1,79 ± 0,05	1,82 ± 0,05
V max, м/с	<u>1,36 ± 0,02</u>	<u>1,48 ± 0,04</u>	<u>1,49 ± 0,04</u>
	1,39 ± 0,05	1,43 ± 0,05	1,44 ± 0,04
V ффр, м/с	<u>1,13 ± 0,03</u>	<u>1,21 ± 0,04</u>	<u>1,30 ± 0,04</u>
	1,16 ± 0,03	1,22 ± 0,04	1,26 ± 0,04
H max, %	<u>60,7 ± 0,8</u>	<u>61,2 ± 0,8</u>	<u>61,5 ± 0,9</u>
	64,0 ± 0,7	65,6 ± 0,9	66,7 ± 1,3
H фіксації, %	<u>40,4 ± 1,2</u>	<u>43,2 ± 0,8</u>	<u>41,3 ± 1,9</u>
	41,9 ± 1,2	44,8 ± 1,3	43,2 ± 0,7
РДЗ фпр, %	<u>127,6 ± 2,0</u>	<u>132,2 ± 2,1</u>	<u>133,3 ± 2,5</u>
	117,8 ± 1,3	125,4 ± 1,2	128,7 ± 1,8
РДЗ ффр, %	<u>125,4 ± 3,9</u>	<u>128,5 ± 3,5</u>	<u>131,4 ± 3,1</u>
	132,7 ± 3,4	135,4 ± 3,2	136,5 ± 3,7
РДЗ фф, %	<u>175,4 ± 3,5</u>	<u>164,7 ± 3,5</u>	<u>181,5 ± 3,3</u>
	188,3 ± 2,6	160,8 ± 3,2	184,7 ± 2,5

Аналіз показників технічної майстерності важкоатлетів різних груп вагових категорій під час виконання піднімання штанги на груди (табл. 1) свідчить про те, що деякі з них не мають достовірних відмінностей між групами.

Таблиця 2.

Показники технічної майстерності спортсменів під час виконання піднімання штанги від грудей: чол. – n = 34, жін. – n = 29, (M ± m)

Показники технічної майстерності	Група вагових категорій		
	I	II	III
t*, с	<u>1,41 ± 0,08</u> 1,22 ± 0,06	<u>1,44 ± 0,08</u> 1,37 ± 0,03	<u>1,49 ± 0,04</u> 1,44 ± 0,06
V max, м/с	<u>1,55 ± 0,03</u> 1,57 ± 0,03	<u>1,72 ± 0,03</u> 1,63 ± 0,04	<u>1,85 ± 0,04</u> 1,66 ± 0,04
H max, %	<u>15,3 ± 0,4</u> 16,1 ± 0,7	<u>16,5 ± 0,5</u> 17,0 ± 0,6	<u>18,3 ± 0,5</u> 16,9 ± 0,4
H фіксації, %	<u>11,1 ± 0,9</u> 11,7 ± 0,8	<u>14,1 ± 0,9</u> 13,6 ± 0,7	<u>16,6 ± 0,7</u> 14,1 ± 0,8
ГП, %	<u>10,5 ± 0,3</u> 10,7 ± 0,5	<u>10,9 ± 0,5</u> 10,5 ± 0,4	<u>11,6 ± 0,7</u> 11,5 ± 0,6
РДЗ фаз, %	<u>178,0 ± 5,2</u> 178,2 ± 4,9	<u>190,2 ± 4,3</u> 180,2 ± 3,6	<u>193,2 ± 4,5</u> 184,0 ± 4,2
РДЗ фп, %	<u>139,2 ± 4,1</u> 125,8 ± 4,2	<u>147,0 ± 3,8</u> 137,2 ± 3,1	<u>179,8 ± 4,4</u> 148,7 ± 3,4
РДЗ фоп, %	<u>125,3 ± 1,5</u> 134,5 ± 2,1	<u>122,3 ± 2,8</u> 130,7 ± 2,0	<u>128,0 ± 2,8</u> 133,7 ± 3,4

У **чоловіків** до таких показників належать: максимальна висота вильоту штанги – $61,2 \pm 0,5$ % (тут і далі середній показник усієї групи), висота фіксації під час присіду – $41,8 \pm 0,7$ %, рівень докладання зусиль спортсменів у фазі попереднього розгону – $131,0 \pm 1,2$ %, рівень докладання зусиль спортсменів у фазі фінального розгону – $128,7 \pm 2,1$ % та рівень докладання зусиль спортсменів у фазі фіксації – $172,7 \pm 3,3$ %.

У **жінок** таких показників трохи більше. Це час виконання усього прийому – піднімання штанги на груди – $1,79 \pm 0,02$ с, максимальна швидкість штанги – $1,41 \pm 0,02$ м/с, швидкість штанги у фазі фінального розгону – $1,21 \pm 0,02$ м/с, максимальна висота вильоту штанги – $65,3 \pm 0,7$ %, висота фіксації у присіді – $43,2 \pm 0,2$ % та рівень докладання зусиль спортсменок у фазі фінального розгону – $134,9 \pm 2,4$ %.

Порівняння середніх показників технічної майстерності спортсменів різної статі свідчить про те, що показники максимальної висоти вильоту штанги чоловіків ($61,1 \pm 0,8$ %) значно менші (на 6,3 %, $p < 0,05$), ніж аналогічні показники жінок ($65,4 \pm 0,9$ %). Це пов'язано з тим,

що чоловіки піднімають значно більшу вагу штанги (у середньому на 20 – 25 %), ніж жінки. Така ж тенденція спостерігається стосовно висоти фіксації штанги у присіді – тут різниця становить 3,3 % ($p < 0,05$), показники чоловіків – $41,6 \pm 1,2$ %, показники жінок – $43,3 \pm 1,1$ %. Отже саме ці показники мають відмінності стосовно статі спортсменів і можуть використовувати як індивідуальні моделі технічної майстерності.

Інші показники технічної майстерності важкоатлетів змінюються залежно від зміни груп вагових категорій.

Аналіз технічної майстерності важкоатлетів свідчить, що показники **часу виконання підйому штанги на груди** зростають із підвищенням вагових категорій як чоловіків, так і жінок. Але, достовірна різниця між показниками спостерігається тільки у чоловіків. Так, наприклад, різниця між I і III групами у них становить – 11,0 % ($p < 0,05$), між II і III відповідно – 9,0 % ($p < 0,05$).

Показники **максимальної швидкості штанги** також зростають з підвищенням вагових категорій у спортсменів обох статей, але достовірна різниця між групами спостерігається тільки у чоловіків. Наприклад, різниця між I і II групами становить – 9,8 % ($p < 0,05$), а між I і III групами відповідно – 16,1 % ($p < 0,05$).

Показники **швидкості виконання фази фінального розгону** зростають із підвищенням вагових категорій як у чоловіків, так і у жінок. У чоловіків різниця між показниками I і III групами становить – 16,4 % ($p < 0,05$), а між II і III групами відповідно – 9,8 % ($p < 0,05$). У жінок достовірна різниця спостерігається тільки між спортсменками I і III груп – 8,0 % ($p < 0,05$).

Показники **рівня докладання зусиль спортсменів у фазі попереднього розгону** (РДЗ фпр) зростають із підвищенням вагових категорій як у чоловіків, так і у жінок, але достовірні показники між групами вагових категорій мають тільки жінки. Наприклад, різниця між I і II групами у них становить – 6,1 % ($p < 0,05$), а між I і III групами відповідно – 8,5 % ($p < 0,05$).

Показники **рівня докладання зусиль спортсменів у фазі фіксації** (РДЗ фф) достовірно зменшуються із підвищенням вагових категорій тільки у жінок. Так, наприклад, різниця між показниками I і II групами становить – 14,6 % ($p < 0,05$), а між II і III групами відповідно – 13,0 % ($p < 0,05$). Як у чоловіків, так і у жінок, найменший показник рівня докладання зусиль отримано у спортсменів II групи – відповідно $164,7 \pm 3,5$ % і $160,8 \pm 3,2$ %. Найвищий показник спостерігається у чоловіків у III групі ($181,5 \pm 3,3$), а у жінок в I групі ($188,3 \pm 2,6$ %).

Аналіз показників технічної підготовленості спортсменів під час

піднімання штанги на груди дозволив визначити наступні **закономірності**, що впливають на процес створення індивідуальних та групових модельних характеристик. Основними серед них є такі.

У чоловіків із зростанням часу виконання прийому зменшується висота фіксації штанги у присіді ($r = -0,78 - (-0,86)$), а у жінок відповідно ($r = -0,51 - (-0,65)$). Із підвищенням загальної швидкості руху штанги зростає швидкість виконання фази фінального розгону у чоловіків ($r = 0,51 - 0,87$), та жінок ($r = 0,67 - 0,76$). У чоловіків із підвищенням загальної швидкості руху штанги зростає рівень докладання зусиль спортсменів у фазі фінального розгону ($r = 0,71 - 0,72$), а у жінок відповідно ($r = 0,73 - 0,95$). У чоловіків із підвищенням максимальної висоти вильоту штанги також зростає рівень динамічних зусиль спортсменів у фазі фінального розгону ($r = 0,73 - 0,95$).

Таким чином, аналіз технічної майстерності важкоатлетів під час виконання піднімання штанги на груди свідчить про те, що у групі спортсменів обох статей зустрічаються як групові, так і індивідуальні модельні характеристики, що змінюються залежно від їх вагових категорій. Треба зауважити, що різниця в показниках між окремими групами вагових категорій спортсменів суттєво більша, ніж та, що спостерігалася під час виконання ривка. Це пов'язано, на наш погляд, з тим, що під час виконання поштовху важкоатлети піднімають значно більшу вагу, ніж у ривку – у середньому 18,0 – 20,0 %.

Аналіз показників технічної майстерності важкоатлетів під час виконання **піднімання штанги від грудей** (табл. 2) свідчить про те, що деякі з них не змінюються зі зміною вагових категорій, а інші змінюються.

У чоловіків до першої групи показників належать: час виконання прийому – піднімання штанги від грудей – $1,44 \pm 0,01$ с, глибина попереднього присіду перед періодом виштовхування – $10,9 \pm 0,3$ %, рівень докладання зусиль під час фази активного гальмування – $187,5 \pm 2,4$ % та рівень докладання зусиль під час виконання фази опорного присіду – $124,8 \pm 1,2$ %.

У жінок таких показників більше. Не мають достовірних відмінностей з підвищенням вагових категорій показники максимальної швидкості штанги під час виконання фази посили – $1,61 \pm 0,01$ с, максимальної висоти вильоту штанги – $16,6 \pm 0,2$ %, максимальної висоти фіксації штанги у фазі опорного присіду – $13,1 \pm 0,7$ %, глибини фази активного гальмування – $10,8 \pm 0,3$ %, рівня докладання зусиль спортсменів у фазі активного гальмування – $180,7 \pm 3,8$ %, рівня докладання зусиль спортсменів у фазі опорного присіду – $132,9 \pm 1,5$ %. Треба заз-

начити, що показники фази опорного присіду у жінок є дещо вищими (на 5,5 %), ніж у чоловіків ($p < 0,05$). Це пояснюється тим, що жінки із-за більш низького рівня спортивної майстерності, ніж у чоловіків, докладають більше зусиль до штанги під час виконання фази опорного присіду. Отже ці показники можливо використовувати як індивідуальні моделі технічної майстерності спортсменів різної статі.

Інші показники технічної майстерності важкоатлетів мають відмінності суто між групами вагових категорій (табл. 2).

Показники **часу виконання піднімання штанги від грудей** змінюються залежно від підвищення вагових категорій як чоловіків, так і жінок. Але, достовірні відмінності між групами вагових категорій отримано тільки у жінок. Так, наприклад, різниця у показниках між I і II групами у них становить – 11,0 % ($p < 0,05$), а між II і III групами – відповідно 15,3 % ($p < 0,05$).

Показники **максимальної швидкості руху штанги** під час її виштовхування мають суттєві відмінності між групами вагових категорій тільки у чоловіків і зростають – від 1,55 м/с у I групі вагових категорій, до 1,85 м/с у III групі. Так, наприклад, у чоловіків різниця у показниках між I і II групами становить – 9,4 % ($p < 0,05$), між I і III групами – 16,2 % ($p < 0,05$), між II і III групами відповідно – 7,0 % ($p < 0,05$). Порівняння показників максимальної швидкості руху штанги під час виштовхування як у чоловіків, так і у жінок свідчить про те, що вона майже однакова у I групі вагових категорій але вища у чоловіків II та III-ї груп вагових категорій – на 5,2 і 10,3 % ($p < 0,05$).

У чоловіків показники **максимальної висоти вильоту штанги** мають суттєві відмінності між групами вагових категорій і зростають – від 15,3 % у I групі вагових категорій, до 18,3 % у III групі вагових категорій. Так, наприклад, різниця у показниках між I і II групами становить – 7,3 % ($p < 0,05$), між I і III групами – 16,4 % ($p < 0,05$), а між II і III групами відповідно – 9,8 % ($p < 0,05$).

У чоловіків показники **максимальної висоти фіксації штанги** у присіді мають суттєві відмінності між групами вагових категорій і зростають від 11,1 % у I групі, до 16,6 % у III групі вагових категорій. Різниця у показниках між I і II групами становить – 21,3 % ($p < 0,05$), між I і III групами – 33,1 % ($p < 0,05$), а між II і III групами відповідно – 15,1 % ($p < 0,05$). Показники максимальної висоти фіксації штанги статистично не відрізняються між собою у спортсменів різної статі у I та II групах вагових категорій але мають суттєву відмінність тільки у III групі вагових категорій (різниця – 26,5 %, $p < 0,05$).

Показники **рівня докладання зусиль спортсменів у фазі ак-**

тивного гальмування важкоатлетів мають відмінності між I та II групами вагових категорій як у чоловіків – 7,9 % ($p < 0,05$), так і у жінок – 3,2 % ($p < 0,05$). В інших групах вагових категорій різниця у показниках між спортсменами різної статі статистично недостовірна.

Показники **рівня докладання зусиль спортсменів у фазі посилу** важкоатлетів мають найголовне значення для реалізації успішної спроби – підйому штанги від грудей. Вони змінюються у важкоатлетів різних груп вагових категорій як у чоловіків, так і у жінок. Наприклад, у **чоловіків** різниця між показниками I і II груп вагових категорій становить – 13,6 % ($p < 0,05$), I і III груп – 18,2 % ($p < 0,05$), II і III груп відповідно – 29,4 % ($p < 0,05$). У **жінок** ця тенденція така: різниця між I і III групами вагових категорій становить – 15,4 % ($p < 0,05$), а між II і III групами відповідно – 7,7 % ($p < 0,05$). Отже, всі показники рівня докладання зусиль спортсменів під час виконання фази посилу мають відмінності стосовно груп вагових категорій. Таким чином для цього показника доцільно встановлювати індивідуальні модельні показники.

Аналіз показників технічної підготовленості спортсменів під час піднімання штанги від грудей дозволив визначити наступні **закономірності**, що впливають на процес створення індивідуальних та групових модельних характеристик. Основними серед них є такі.

У чоловіків із зростанням максимальної швидкості руху штанги підвищується максимальна висота її вильоту ($r = 0,50 - 0,67$), а у жінок відповідно ($r = 0,60 - 0,99$). У чоловіків із підвищенням швидкості виконання прийому, зростає рівень докладання зусиль штанги у фазі активного гальмування ($r = 0,74 - 0,85$), але із підвищенням часу виконання прийому зменшується рівень докладання зусиль штанги у фазі активного гальмування у чоловіків ($r = -0,70 - (-0,76)$), та жінок ($r = -0,53 - (-0,78)$). Чим вищою є максимальна висота вильоту штанги у підніманні від грудей, тим вищими є рівень докладання зусиль спортсменів у фазі посилу – у чоловіків ($r = 0,50 - 0,53$) та у жінок ($r = 0,77 - 0,89$).

Висновки.

1. Показники максимальної швидкості піднімання ваги штанги на груди, а також швидкості виконання фази фінального розгону, збільшуються з підвищенням вагових категорій у спортсменів обох статей.

2. Показники максимальної висоти піднімання штанги на груди та підніманні штанги від грудей, як і під час фіксації, також збільшуються із зростанням вагових категорій спортсменів обох статей.

3. Показники рівня докладання динамічних зусиль спортсменів під час виконання фаз попереднього розгону, фінального розгону, фіксації

у підніманні штанги на груди, активного гальмування, посилу та опорного присіду у підніманні штанги від грудей, у більшості випадків, також зростають з підвищенням вагових категорій спортсменів обох статей.

Отже це дозволяє нам зробити висновок, що за цими показниками бажано розробляти індивідуальні модельні характеристики технічної підготовленості важкоатлетів різної статі та різних груп вагових категорій.

Подальші дослідження планується спрямувати на вивчення інших проблем вдосконалення технічної майстерності спортсменів різної статі у важкій атлетиці.

Література:

1. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с.
2. Лукашев А.А. Анализ техники выполнения рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис... канд. пед. наук /ВНИИФК. 13.00.04. – М., 1972. – 35 с.
3. Мартын В.Д. Тесты текущего контроля за специальной подготовленностью тяжелоатлетов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С.74 – 77.
4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
5. Олешко В.Г. Силовые виды спорта. К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
6. Роман Р.А. Техника подъема штанги мирового рекордсмена О. Мирзояна. //Тяжелая атлетика. Ежегодник 1984. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 19 – 29.
7. Практическая биомеханика /А.Н. Лапутин, В.В. Гамалий, А.А. Архипов и др. Под общ. ред. А.Н. Лапутина. – К.: Наук. світ, 2000. – С. 95 – 100, 136 – 151.
8. Хмельницька І.В. Біомеханічний відеокompютерний аналіз спортивних рухів: Метод. посібник для вузів фіз. виховання та спорту. – К.: Наук. світ, 2000. – С. 4 – 51.
9. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис... канд. пед. наук /ГЦОЛИФК. 13.00.04. – М., 1976. – 29 с.

Надійшла до редакції 17.06.2004р.

АСПЕКТИ НАУКОВОГО ОБҐРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ В ПРОЦЕСІ ПЕРЕНАВЧАННЯ НА АВІАЦІЙНУ ТЕХНІКУ У ВОЄННИЙ ЧАС

Петричко О.М.

Центр бойової підготовки ВПС ЗС України

Анотація. В статті аналізуються проблеми організації і проведенні фізичної підготовки льотного складу в процесі перенавчання на авіаційну техніку в воєнний час. Пропонуються шляхи в підвищенні організаційних заходів з фізичної підготовки.

Ключові слова: фізична підготовка, льотний склад, перенавчання на авіаційну

техніку в воєнний час.

Аннотация. Петричко О.М. Аспекты научного обоснования физической подготовки лётного состава в процессе переобучения на авиационную технику в военное время. В статье анализируются проблемы организации и проведения физической подготовки лётного состава в процессе переобучения на авиационную технику в военное время. Предлагаются пути по повышению организационных мероприятий по физической подготовке.

Ключевые слова: физическая подготовка, лётный состав, переобучение на авиационную технику в военное время.

Annotation : Petrichko O.M. Aspects of the scientific substantiation of physical preparation the year composition in process of conversion training to aircraft technology at period of the wartime. The paper to analyze – say problems organization and contact of physical preparation the year composition in process of conversion training to aircraft technology at period of the wartime. Suggestion roads improvement organization measure on the physical preparation.

Key words : physical preparation year composition conversion training to aircraft technology in wartime.

Постановка проблеми. В даний час фізична підготовка в Збройних Силах України по своєму змісту, організації й ефективності відрізняється в гіршу сторону від двадцятилітньої давнини [2]. Гірше положення в авіаційних підрозділах, а особливо в навчальних закладах, де для прикладу в Центрі бойової підготовки ВПС ЗС України слухачам під час навчання на фізичну підготовку виділяється всього 2 години на тиждень в вигляді самостійних занять [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Причин для цього багато і не можна казати, що нічого не робиться. Протягом чотирьох років у Центрі бойової підготовки ВПС ЗС України проводився ряд наукових досліджень, як з постійним, так і з перемінним льотним складом [1]. Відпрацьовувалися різні варіанти по поліпшенню якісного проведення занять по фізичній підготовці [7], проводилися дослідження з психофізіологічного стану слухачів [6], і його підвищенню [4]. Так при якісній організації фізичної підготовки підвищився рівень працездатності льотного складу.

При проведенні вищевказаних досліджень було доведено, що слухачам для підвищення професіоналізму в льотній діяльності в процесі перенавчання на авіаційну техніку необхідно виділити 4 години для проведення навчально-тренувальних занять у навчальний час і 3 години на спортивно-масову роботу [8].

Робота виконана за планом НДР Центру бойової підготовки ВПС ЗС України.

Формулювання цілей статті. В статті обґрунтовується необхідність в проведенні організаційних змін по проведенню фізичної

підготовки з льотним складом в процесі перенавчання на авіаційну техніку в воєнний час.

Виклад основного матеріалу. Діяльність льотного складу досить таки специфічна і професійна праця та багато в чому відрізняється від інших професій. Професійна діяльність льотного складу висуває високі вимоги до спеціальних фізичних якостей льотчика (штурмана). Вона пов'язана з водінням літака, пілотуванням, перехопленням повітряної цілі, бомбометанням, пуском ракет. Виконання цих задач визначає специфіку льотної праці, де на організм льотчика(штурмана) діє цілий ряд фізичних факторів польоту, а також значна емоційна напруга. Тому важливість у проведенні фізичної підготовки льотного складу неzapеречна. Особливо це стосується слухачів і курсантів, де в період навчального процесу формується професійно - важливі якості[10].

Підготовка льотного складу є досить складним процесом. До одному зі складних періодів професійного удосконалювання льотного складу відноситься перенавчання на авіаційну техніку. На сьогоднішній день цю задачу виконує Центр бойової підготовки ВПС ЗС України. Але в зв'язку з економічними складнощами терміни навчання скорочені в два рази[9], тому процес перенавчання проводиться по скорочених програмах, а вони у свою чергу відповідають програмам воєнного часу. Відповідно і фізична підготовка повинна відповідати вимогам по перенавчанню по скороченій програмі.

Визначаючи задачі фізичної підготовки необхідно враховувати, що слухачі перенавчаються практично по програмах воєнного часу і, виходячи з цього, програма по фізичній підготовці повинна бути, спрямована на удосконалювання тих якостей, що необхідні льотному складу в професійній діяльності.

У зв'язку з цим є гостра необхідність у розробці нової програми по фізичній підготовці для льотного складу винищувальної і винищувально-бомбардувальної авіації в процесі перенавчання на авіаційну техніку у воєнний час.

Природно, що при розробці нормативних документів по фізичній підготовці першорядне значення повинне приділятися питанням наукового обґрунтування, системи проведення фізичної підготовки військовослужбовців у воєнний час, тому, що саме в ній реалізуються всі методичні, теоретичні і практичні аспекти проблеми. Разом з тим, саме обґрунтування навчальної програми по фізичній підготовці льотного складу Військово-повітряних Сил України складається з цілого ряду проблем.

Це проблеми обґрунтування рішення виховних задач, що забез-

печують позитивний вплив фізичної підготовки на розвиток вольових і моральних якостей у льотного складу. Обґрунтування режимів навантаження в період проведення занять фізичною підготовкою для оптимальної працездатності льотчиків (штурманів) у процесі професійної діяльності. Створення необхідного комплексу фізичних вправ для впровадження нової програми, що забезпечить оздоровлення організму льотного складу в процесі фізичної підготовки.

Вирішити всі ці задачі в рамках емпіричних досліджень не здається можливим, тому потрібний комплексний підхід по залученню наукових розробок, що дозволять охопити всі ці задачі в сукупності. Для рішення даного питання пропонується принципово новий підхід у проведенні фізичної підготовки з льотним складом у процесі перенавчання на авіаційну техніку у воєнний час.

Гіпотезою дослідження є припущення, що запропонована нова навчальна програма по фізичній підготовці льотного складу, що розроблена на базі нових наукових, методичних і теоретичних обґрунтувань, буде більш ефективною порівняно з діючими і буде сприяти військово-професійній підготовці льотчиків у воєнний час.

Ціль роботи складається в розробці й апробації нової програми по фізичній підготовці, що буде сприяти швидкому введенню в професійну діяльність льотного складу, що проходить курси перенавчання на авіаційну техніку в період воєнного часу.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі задачі:

- вивчити взаємозв'язок між рівнем оволодіння професійних навичок і умінь і рівнем фізичної підготовки;
- вивчити динаміку фізичної підготовки в умовах діючої системи фізичної підготовки;
- обґрунтувати раціональні параметри по фізичній підготовці льотного складу в процесі теоретичного перенавчання на літаки у воєнний час (спрямованість засобів, інтенсивність занять);
- оцінити ефективність розробленої програми.

Виходячи з того, що по програмі курсу перенавчання льотного складу на авіаційну техніку у воєнний час виділяється всього 13 тижнів, то спеціальними задачами фізичної підготовки будуть [11]:

- розвиток здатності перебудовувати структуру рухових актів;
- профілактика професійного стомлення;
- підтримка високого рівня працездатності;
- корегування загальних і спеціальних фізичних якостей.

Тому програма з фізичної підготовки льотного складу, який про-

ходить курси перенавчання на авіаційну техніку, повинна включати теоретичну і практичну підготовку. У термін 13 тижнів для проведення фізичної підготовки необхідно виділити 52 години. Для фізичного розвантаження, що буде проводитись під час спортивно-масової роботи 24 години. Разом у загальну кількість годин на фізичну підготовку льотного складу повинне бути виділено 76 годин (навчальних).

Для теоретичної підготовки необхідно одне заняття (2 години), де в змісті розкриваються наступні питання:

- мета і задачі фізичної підготовки льотного складу винищувальної і винищувально-бомбардувальної авіації;
- вправи і нормативи;
- методика і засоби тренування загальних і спеціальних якостей;
- тренування психофізіологічних якостей льотного складу (емоційної стійкості, швидкості реакції, координації рухів і т.д.);
- профілактика травматизму, надання першої медичної допомоги.

Практична підготовка містить у собі:

- перевірку фізичної підготовленості льотного складу;
- навчально-тренувальні заняття, що впливають на удосконалювання професійно - важливих якостей льотного складу;
- фізичне розвантаження льотного складу.

Перевірка фізичної підготовленості льотного складу проводиться на 2 заняттях по 2 години по прибуттю слухачів на курси та на 2 заняттях по 2 години після закінчення курсів. У цілому перевірка займає 8 годин, де перевіряється рівень фізичної підготовленості по наступним вправах: човниковий біг 10х10м., підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, оберти на лопінгу, комплексна вправа на спритність, вправа для оцінки спритності, кут в упорі на брусах, біг на 1000м., вправа для оцінки вестибулярної стійкості.

Навчально-тренувальні заняття, що впливають на удосконалювання професійно - важливих якостей здійснюються у термін 21 заняття по 2 години, що складає в цілому 42 години. Навчально - тренувальні заняття проводяться комплексно з використанням фізичних вправ з гімнастики, легкої атлетики і спортивних ігор. Удосконалювання усіх фізичних вправ спрямовано на розвиток наступних професійно-важливих якостей: спеціальних, психічних, фізичних.

Фізичне розвантаження льотного складу повинно проводитись один раз у тиждень, у часи спортивно-масової роботи по 2 години. Всього 11 занять, тобто 22 години. Льотний склад вивчає комплекси вправ, що рекомендуються, що вони можуть використовувати в період несприятливих психічних чи емоційних станів[5], на чергуванні, методику ди-

хальної гімнастики. Також слухачі навчаються самоконтролю, самоспостереженню. Також проводяться спортивні ігри в баскетбол, настільний теніс, волейбол із закритою сіткою. При сприятливих погодних умовах проводиться купання, приймаються сонячні і повітряні ванни.

Висновки. Фізична підготовка льотного складу має сприятливий вплив на слухачів для придбання професійно - важливих якостей. Особливо це стосується підготовки у воєнний час. Ті якості, що формуються в процесі перенавчання, грають дуже важливу роль у бойовому польоті, де екстремальні умови змушують льотчика використовувати весь свій наявний потенціал. Тому розробка програми з фізичної підготовки для льотчиків (штурманів) є необхідністю. Запровадження програми з фізичної підготовки в процесі перенавчання на авіаційну техніку в воєнний час дозволить підвищити рівень професійної підготовки льотного складу. В свою чергу це буде сприяти високій бойовій готовності ВПС ЗС України.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення проблем Удосконалення фізичної підготовки льотного складу в процесі перенавчання на авіаційну техніку в воєнний час.

Література

1. Акт про приймання теми “Дослідження впливу індивідуальних психофізіологічних особливостей льотного складу на якість перенавчання на нову авіаційну техніку”. – ЦБП. – Миколаїв. – 2003. - 24с.
2. Бородин Ю.А.. Аспекты научного обоснования физической подготовки курсантов военно-учебных заведений в период 1960-2003 годы./ Матеріали другої відкритої науково-методичної конференції “Фізична підготовка військовослужбовців”. – Київ, НУФВСУ. – 2004. – С.3-11.
3. Директива ПЗ МОУ НР 142/2/190 –Т від 06.02.2003р. “Щодо оптимізації термінів підготовки військових фахівців на курсах підвищення кваліфікації”.
4. Звітний матеріал з теми “Медицино-психологічне супроводження льотного складу в процесі перенавчання на нову авіаційну техніку. Прогнозування успішності перенавчання і оцінки психофізіологічної готовності льотного складу до польотів з використанням авіаційних тренажерів. – ЦБП. – Миколаїв. – 2001. – 25с.
5. Керівництво з фізичної підготовки у Військово-повітряних Силах України. – Вінниця. – ВПС ЗСУ. – 1998. – 48с.
6. Матеріали науково-дослідної роботи “Обґрунтування необхідної кількості тренувань на авіаційних тренажерах для відпрацювання дій льотного складу в особливих випадках польоту”. – Миколаїв. – 2003. – 20с.
7. Наказ командира військової частини А2488 від 02.03.04р. №73 “Про проведення науково-дослідницької роботи по організації фізичної підготовки зі слухачами ЦОК”.
8. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – Київ. МО. –130с.
9. Петричко О.М.. Актуальні проблеми фізичної підготовки льотного складу в процесі перенавчання на авіаційну техніку в воєнний час. / Матеріали другої відкритої науково-методичної конференції “Фізична підготовка військовослужбовців”. –

Київ, НУФВСУ. – 2004. – С. 145-151.

10. Полуковский С.Е., Одинаев О.К. Особенности организации и методики проведения тренировочных занятий по физической подготовке на специальных снарядах. – Харьков. –ХИЛ. ВВС. - 1994. – 12с.
11. Программа по физической подготовке личного состава Военно-воздушных Сил. – Москва: - Воен.изд.- 1990. - 48с.

Надійшла до редакції 16.06.2004р.

ШЛЯХИ ПОБУДОВИ СУЧАСНОЇ МОДЕЛІ СПЕЦІАЛІСТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Микола Сава, Лариса Юр'єва, Юрій Яворський, Микола Менжерес
Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний
інститут ім. Тараса Шевченка

Анотація. У статті обґрунтовується доцільність підготовки спеціалістів галузі фізичної культури і спорту, основні підходи до створення моделі сучасного спеціаліста.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, модель спеціаліста, професійна діяльність.

Аннотация. Сава Н., Юрьева Л., Яворский Ю., Менжерес Н. Пути построения современной модели специалиста по физическому воспитанию. Статья обосновывает важность подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, основные подходы к созданию модели современного специалиста.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, модель специалиста, профессиональная деятельность.

Annotation. Sava N., Urieva L., Yavorskiy U., Mendgeres N. Pathes of build-up of modern model of the expert on physical training. This article proves the reason of treaining specialists in the field of physical culture and sport, basic approaches to the creation of the modern specialist's model.

Key words: physical training, physical culture, modern specialist's model, professional activities.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність вирішення завдань, пов'язаних з удосконаленням системи освіти в галузі фізичного виховання і спорту, обумовлена рядом об'єктивних обставин. Проголошення державної незалежності України, перехід економіки держави від адміністративно-командної розподільчої системи до ринкових економічних стосунків, загострення проблем, пов'язаних зі станом здоров'я народу, принципово змінює вимоги до фахівців фізичного виховання і спорту, що викликають необхідність створення сучасних моделей спеціаліста, інтернованих і адаптованих до фахового профілю. Всі названі вище аспекти знайшли своє відображення у змісті професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичного виховання, які б відповідали сучасним вимогам вищої школи.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства, спрямованого на національне відродження, існує необхідність подальшого удосконалення діяльності вчителів загальноосвітніх шкіл, на яких покладено завдання розвитку та формування творчого потенціалу особистості учнів.

Одним із пріоритетних завдань освіти є забезпечення органічної єдності навчання, виховання і розвитку цілісної, гармонійно розвинутої особистості, а також запровадження освітніх рівнів “бакалавр”, “спеціаліст”, “магістр”, що істотно підвищують ефективність професійного відбору тих, хто має здібності до науково-педагогічної діяльності.

Важливе значення в цьому напрямку належить загальнолюдським гуманістичним цінностям, що полягають не тільки у впливі на здоров’я та фізичну досконалість, а й на духовний світ, культуру людини, її світосприймання, емоції, етичні принципи та естетичні смаки.

Рівень підготовленості спеціаліста з фізичної культури не повною мірою відповідає сучасним вимогам, які ставить вища школа. Зокрема, не кожний викладач може науково обґрунтувати ефективні методи розвитку основних фізичних якостей, пояснити роль тестостерону, визначити оптимальне рухове навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей.

На сучасному етапі питанням професійної майстерності спеціаліста з фізичної культури присвячено ряд наукових праць (Грицюк Б.А., Нісімчук А.С., Падалко О.С., Смолюк І.О., Шпак О.Г. та інші). Під моделлю спеціаліста уявляємо умовний “образ фахівця”, виражений індивідуальними здібностями не лише в даній галузі науки, а також у споріднених -педагогіці, психології, анатомії, фізіології. (Воляннюк Н.Ю., Ялович В.Т.)

Робота виконана за планом НДР Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка.

Формулювання цілей роботи. Сьогодення ставить нові вимоги до підготовки фахівців в тому числі і до спеціалістів з фізичної культури, модель, яка повинна відповідати усім вимогам часу, оскільки фізична культура людини є складовою частиною загальнолюдської основи і фактором формування особистості.

Результати роботи. Під моделлю спеціаліста уявляємо умовний “образ фахівця”, виражений індивідуальними здібностями не лише в даній галузі науки, а також у споріднених -педагогіці, психології, анатомії, фізіології. (Воляннюк Н.Ю., Ялович В.Т.)

Модель – категорія історична, класова і завжди тією чи іншою мірою відносна, оскільки майже не можливо створити феномен, який

повністю збігається з об'єктом моделювання. Видів моделей є дуже багато. В літературі не висвітлено такі моделі як: евристична, інформаційна, математична, галузева, графічна тощо.

У моделювання спеціаліста з фізичної культури ми пропонуємо виділити три етапи. Початковим етапом буде ретельне вивчення сфери діяльності, у якій йому потрібно працювати; її характеру функціональних впливів зовнішніх факторів, рівня соціальної престижності професій. Цей етап включає сукупність всіх видів праці (основні дії і операції, які складають працю), спрямовану на досягнення мети і завдань, специфічних для фізичної культури і спорту.

На другому етапі моделювання ця проекція дозволяє виявити ті якості, які необхідні для функціонування спеціаліста на достатньо високому рівні. Цей етап включає найбільш суттєві якості інтелекту; вольові, етичні, фізичні та психічні властивості особистості, необхідні у виробничій діяльності вищезазначеної.

На останньому етапі слід розробити систему засобів і методів, які сприяють розвитку усіх якостей особистості; блок знань, умінь і навичок, які забезпечують виконання професійної діяльності на сучасному рівні досягнень науки і техніки.

Підготовка спеціалістів – одна з форм реалізації ідеї всесторонньо розвиненої особистості. Фахівець галузі фізичної культури і спорту повинен бути добре підготовлений з різних дисциплін, зокрема, психолого-педагогічних, медико-біологічних, суспільних та спеціальних теоретичних дисциплін. Ця різностороння теоретико-практична база свідчить про його творчі можливості, але не визначає його професійної майстерності. Остання формується в процесі діяльності, в котрій першочергове значення має вміння самостійно працювати, самовдосконалюватися у повному співвідношенні з вимогами сучасності.

Достатня ерудиція, фундаментальна підготовка у даній галузі науки, володіння методами самоосвіти дозволяють спеціалістові творчо підходити до вирішення найактуальніших проблем сучасної України та швидко засвоювати прогресивні ідеї.

Науково-технічний прогрес потребує сьогодні від сучасного фахівця знання не тільки принципів основ політичної економії, а й економіки, необхідної для певного рівня технічної підготовки, що дозволяє вміло користуватися комп'ютерною технікою, спеціальними приладами, тренажерами, брати участь у моделюванні, конструюванні і спортивного обладнання.

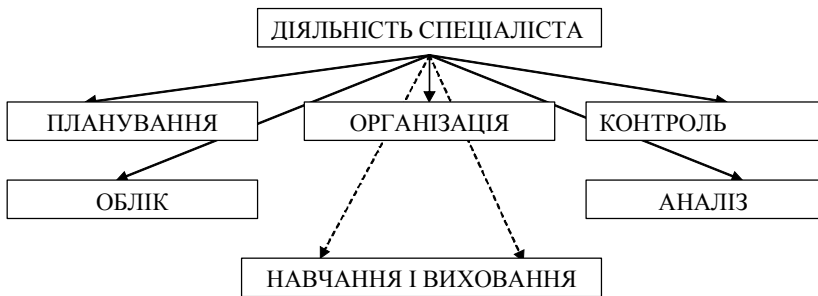
Широкий рівень підготовки передбачає озброєння майбутніх спеціалістів – надійним методами збору та опрацювання інформації,

необхідної в галузі фізичного виховання і спорту.

Реалізація вимог до всебічного розвитку особистості і підготовки майбутнього спеціаліста можлива лише тоді, коли у процесі формування кадрів будуть враховані індивідуальні і потенційні можливості кожного. Саме тому одним із найефективніших шляхів удосконалення процесу професійного становлення спеціаліста з фізичного виховання і спорту є індивідуальний підхід до навчання та виховання, який передбачає використання і формування особистих якостей і здібностей майбутнього фахівця.

На сучасному етапі питанням професійної майстерності спеціаліста з фізичної культури присвячено ряд наукових праць (Грицюк Б.А., Нісімчук А.С., Падалко О.С., Смолюк І.О., Шпак О.Г. та інші).

Під час вирішення проблеми моделі спеціаліста одним із перших завдань є визначення змісту і структури його професійної діяльності, виконуваних ним функцій, необхідних для фахівця даної галузі. Виходячи з аналізу головних положень, які характеризують професійну діяльність спеціаліста з фізичної культури і спорту слід розглядати як сукупність певних дій і операцій, спрямованих на вирішення специфічних для фізичної культури і спорту завдань. Це означає, що в моделі повинні знайти відображення всі види діяльності, спрямовані на вирішення завдань процесу фізичного виховання, навчально-тренувального і виховного процесів.



Кожна функція має свій зміст, - певні дії якої забезпечують вирішення завдань. Прикладом цього може бути зміст функцій планування. Вона включає в себе такі дії:

- діагностику і оцінку початкового стану; прогнозування і визначення перспективної моделі стану; визначення мети і постановка завдань, а також послідовності їх виконання в часі; визначення контрольних нормативів; визначення засобів і методів; конструювання планів – розташування засобів за певним часом; написання планів.

Таким чином, визначення змісту діяльності сучасного спеціаліста з фізичної культури і спорту, формування його професійної підготовки в умовах вищої педагогічної школи є цілісним процесом, який забезпечить цілеспрямоване керівництво становленням фахівця даної галузі, зумовить оптимізацію засвоєння необхідних теоретичних і практичних знань та вмінь. Тому викладачам, які готують майбутні кадри, необхідно знати структуру професійно-педагогічних функцій спеціаліста з фізичної культури, а також підготувати їх до виконання цих функцій на найвищому рівні сучасних вимог.

На основі вищесказаного можна зробити **висновок**, що професійна підготовка фахівця може бути ефективною тільки при умові її організації як цілісної системи, а це становить основу моделі сучасного спеціаліста.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших проблем побудови сучасної моделі спеціаліста з фізичного виховання.

Література

1. Воляннюк Н.Ю. Експериментальна модель формування професійно-педагогічної спрямованості особистості вчителя фізичної культури. // Науковий вісник ВДУ. - 2000. - №4. - с. 16-22.
2. Совершенствование профессиональной подготовки будущего учителя. /Под. ред. Грицюк Б.А. и др. – Львов: Свит, 1990. – 148 с.
3. Педагогічні технології. / Під. ред. Нісімчука А.С., Падалка О.С., Смолюка І.О., Шпака О.Г. - К., 1995. – 252 с.
4. Ялович В.Т. Формування педагогічних здібностей у майбутніх учителів фізичної культури: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01.- Івано-Франківськ, 1996. – с.195.

Надійшла до редакції 02.06.2004г.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВИВЧЕННЯ ЕКСПРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ

Топільська Н.М.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Анотація. В сучасній психології проблема вивчення експресивної поведінки людини розділяється на декілька напрямків. Дискусійний характер багатьох аспектів вивчення її суттєво ускладнює процес системного використання наукових знань у різних видах діяльності людини. Стаття присвячена теоретичному аналізу сучасного стану вивчення експресивної поведінки людини та проблеми дослідження її психологічних складових.

Ключові слова: невербальна поведінка, експресія.

Аннотация. Топильская Н.Н. Основные направления изучения экспрессивного поведения человека. В современной психологии проблема изучения экспрессивного поведения человека разделяется на несколько направлений. Дискуссионный характер многих аспектов ее изучения существенно усложняет процесс системного использования научных знаний в разных видах деятельности человека.

Ключевые слова: невербальное поведение, экспрессия.

Annotation. Topilska N.N. Reference directions of study експресивного of behaviour of the person. In modern psychology a problem of study expressiveness of behaviors of the man to divide on some directions. Disputable the character of many aspects of her study essentially complicates process of system use of scientific knowledge in different kinds of activity of the man.

Key words: nonverbal behavior, expressiveness.

Постановка проблеми. Психологічні дослідження експресивної поведінки людини набувають особливого значення саме тепер, коли вивчення різних форм досягнення успіху у будь якій діяльності людства набуває самих поширених значень. Адже через цю категорію розпізнається емоційний стан людини, та скрита інформація її поведінки.

Робота виконана у відповідності з узагальненим планом НДР в області фізичної культури і спорту на 2001-2005рр. Тема № 1.3.9. «Дослідження психологічних резервів особистості в процесі професійної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту». Державний реєстраційний номер: 0102U006133.

Мета дослідження: Здійснити теоретичний аналіз сучасного стану проблеми вивчення експресивної поведінки людини. Для досягнення поставленої мети використано теоретичні методи наукового пошуку: аналіз та узагальнення філософської, психолого-педагогічної та науково-методичної література за даною проблематикою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати дослідження. Інтерес до проблеми вивчення невербальної поведінки людини та її зв'язок з іншими областями та сторонами життєдіяльності людини в науці почалися ще за часів Стародавньої Греції – Аристотеля (трактат „Фізіогноміка”). Проте широко обговорюватися тема експресивної поведінки людини стала в епоху інтенсивного розвитку суспільно-наукових знань. Традиційно вважається, що засновником сучасної психології експресивної поведінки особистості є Ч.Дарвін. Книга „Выражение эмоций у человека и животных” (1953) стала відправним пунктом у становленні наукового вивчення експресивної поведінки людини та тварин. Використовуючи його окреслення експресії базових емоцій, вчені створили графічні коди (до яких входять м'язові рухи верхньої, середньої, нижньої частини обличчя та комбінації малюнків вік, роту, розрізу очей, напрямки зморшок на лобі, біля роту та очей). Вагомий внесок у розвиток вітчизняної психології виразної поведінки відіграли роботи І.М.Сеченова, В.М.Бехтерева, С.Волконського, І.А.Сікорського, С.Л.Рубінштейна та інших.

І.М.Сеченов у своїй книзі „Рефлексы головного мозга” (1866)

зауважив, що різноманіття зовнішніх проявлень мозкової діяльності зводиться до одного явища – м'язового руху, тим самим доводячи, що і експресивні рухи служать засобом психічних процесів. На основі ідей Сеченова став розвиватись підхід до виразних рухів як засобу об'єктивізації психологічних характеристик особистості, та засобу створення зовнішнього Я особистості.

У своєму труді „Объективная психология” (1907-1912pp.), відомий психоневролог В.М.Бехтерев обґрунтував підхід до вивчення психіки через аналіз її зовнішніх виявлень. Особисту увагу він приділяв до міміки, експресії обличчя; він запропонував класифікацію мімічних рухів, розглядав їх індивідуальний розвиток [4].

Вітчизняний психолог С. Волконський у книзі „Выразительный человек” (1912р.), розглядав жести, міміку людини як особливу знакову систему, яку можна розвивати за допомогою різних вправ, приділяв особливу увагу проблемі взаємозв'язку між жестами, експресією людини та його внутрішнім світом.

Професор І.А.Сікорський у своїй праці „Всеобщая психология с физиогномикой” (1912г.) представив експресивні патерни найскладніших переживань людини, таких як стид, скорбота, зв'язав експресію з професійною діяльністю, вказав на різні типи людей, представлені в їх експресивному репертуарі.

Суттєвий вплив на формування теорії вітчизняної психології виразної поведінки людини відіграли ідеї одного з перших методологів С.Л.Рубінштейна, представлені у „Основах общей психологии” (1989). Включення їм розділу о виразних рухах в підручник по загальній психології надало цій проблемі не тільки фундаментальний науковий статус, а й звернуло увагу всього психологічного суспільства до експресивної поведінки людини.

Серед іноземних авторів, роботи яких мали вплив на розвиток психології експресивної поведінки, слід відмітити Д.Ефрона, який застосував структурно-лінгвістичного методу з ціллю вивчення між культурних відмінностей у рухах тіла, жестах; Р.Бердвістелла, який створив візуально-кінетичний язык спілкування; П.Екмана – патріарха англо-американської психології невербальної поведінки, засновника оригінальної нейрокультурної концепції експресивної поведінки; А.Мейєрабіана, який встановив, що передача інформації здійснюється за рахунок невербальних засобів на 7%, за рахунок звукових на 38%, і за рахунок невербальних засобів на 55% [11,13,14].

Виразним прикладом знайдення компромісу між еволюційно-біологічним підходом та ідеями культурно-психологічного аналізу

зв'язків між експресією і психічними станами людини є книга К.Ізарда „Емоції людини”, де він аналізує еволюційно-біологічне значення експресії обличчя, а також показує її роль у соціальній взаємодії, описує „коди” експресивних проявлень основних емоцій [5].

Одним із напрямків подальшого вивчення експресивних засобів спілкування у рамках лінгвоструктурного підходу було почато в роботах Б.А.Успенського та Т.М.Ніколаєвой, пізніше продовжено О.С.Ахматовой, Н.И.Гореловим, Є.В.Красільніковою, Г.В.Колшанським.

Важливим етапом у розробці цієї проблеми є дослідження Ала-на Піза, який вказує що особливістю мови рухів тіла є те, що його проявлення зумовлено імпульсами нашої підсвідомості, та відсутність можливості підробити ці імпульси дозволяє нам довіряти цій мові більше, ніж звичайній, навіть не підозрюючи цього; та розробив методуку навчання основам комунікації [2].

Важливі наукові позиції для розуміння категорії експресії представлені у працях Д.Морріса, він розділяв експресивні рухи на шість основних категорій: 1) мімічні, тобто відображуючи будь які дії, 2) схематичні - відображуючи дії у прийнятій для окремої культури традиції, 3) символічні – відображуючи абстрактні поняття, 4) соціальні – які використовуються як атрибут ролі, 5) театральні – гротескні, 6) експресивно – спонтанні, не свідомі [6].

Інший підхід до вивчення невербального спілкування людини приводить Л.И.Анциферова. Вона звертає увагу на той факт, що активність виявляється в установках усього тіла людини, наприклад, у позах уваги, чекання, тривоги і т.д. Вона пише, що «У специфіці поз, у динаміку їхньої зміни чітко виявляються психодинамические характеристики й особистісні властивості людини»- наголошує на тому, що психотонічна активність людини чітко «виражає емоційно-афективне відношення особистості до подій «.

Л.И. Анциферова наводить як приклад два невербальних паттерна, коду емоційно - афективного відношення особистості. Перший з них характерний для людини, що випробує напругу в соціальних ситуаціях, а другий невербальний паттерн поведінки включає рухи людини, що відносяться з довірою до соціального світу [3].

Поняття невербальне спілкування є більш широким, ніж поняття невербальні комунікації, визначаючи яке, багато авторів звертають увагу на те, що невербальні комунікації представляють систему символів, знаків, жестів, що використовуються для передачі повідомлення з великим ступенем точності, що у тім чи іншому ступені відчужені і незалежні від психологічних і соціально - психологічних якостей особис-

тості, що мають досить чітке коло значень і можуть бути описані як лінгвістичні знакові системи. Проблемі кодування - декодування невербальних комунікацій присвячена досить велика кількість робіт, що переконують у тім, що конвенціональні, інтенціональні, довільні жести, рухи тіла, пози, вираз обличчя успішно кодуються і декодируються [1, 12].

Узагальнюючи дослідження, присвячені цій проблемі Ян Рейковський дійшов до висновку, що виникнення емоційного процесу призводить до формування нових форм реагування. Емоційні реакції можуть формуватися як несподівано так і поступово. Емоція, яка має достатню силу впливає на функціональний стан різних психічних механізмів. Організуюча функція емоцій виявляється у деяких різних формах: у формах виразних рухів, у формі емоційних дій, у формі висловлювань випробуваних емоційних станів, у формі певного відношення до оточуючих [10].

Подальший аналіз літератури показав, що у дослідженнях цього напрямку за останній час сформувалось декілька наукових шкіл: Московська (А.А.Бодалев, Н.А.Петрова, А.А.Акишина, Х.Х.Миккин, Я.Рейковський), Санкт-Петербурзька (М.И.Килошенко, В.Н.Куницына, К И Михсева, , А.Пиз В.Н.Панферов) та Ростовська (на Дону) (В.А.Лабунская, Е.В.Логонова). Їх напрямки мають відмінність у постановці проблеми та об'єктами вивчення невербальної поведінки [9].

Московська школа віддає перевагу розгляданню та вивченню національної специфіки жестів, міміки в російській мові, між особистого сприйняття в комунікативних процесах, жестових засобів спілкування в педагогічному процесі.

Санкт-Петербурзька розглядає соціальну зумовленість невербального: сприйняття, рефлексію, когнітивні еталони, стереотипність, вікові особливості невербальних проявлень в процесі взаємодій, соціальну перцепцію.

Ростовська ж досліджує невербальне спілкування в між особистому спілкуванні, кодування та декодування інтерпретацій невербального спілкування, між особисту інтерпретацію міміки представниками різних груп.

В іноземній психології широко описані невербальні інтеракції у зв'язку з етапами спілкування, де кожному етапу відповідає свій „код” або „патерн” (М.Аргайл, П.Екман, Р.Шерер, А.Шефлен, К.Леонгард, А.Низ, Дж.Фаст, П.Вулл, Р.Икслайн, Х.Смит и другие).

Поміж жестів, зумовлених біологічною природою, людство вибирає соціальну культуру жестів. Дослідження багатьох авторів (М.К.Тутушкиной.,1998, В.Е.Демодова.,1987, Т.Питерса.,1988, В.Л.Кан-Кали-

ка, 1995) присвячені функціонуванню свідомої невербальної поведінки особистості у контексті професійної діяльності.

Висновок, який можливо зробити з робіт багатьох авторів заключається у наступному: люди в різній ступені можуть усвідомлювати свої немовні реакції та володіти їми.

Маючи одне для всіх професій експресивне ядро, кожна з професій залишає свій відбиток на невербальну поведінку окремої особистості. В свою чергу, ядро невербальної поведінки складається з різноманітних рухів (жести, експресію обличчя, погляди, постанти, інтонаційно-ритмічні характеристики голосу), котрі сполучені із змінними психологічними станами людини, з ситуаціями взаємодії та спілкування [15].

В цій системі є і інтегруючі якості (системність). У процесі пізнання особистості за допомогою її немовної поведінки актуалізуються та функціонують поняття та уявлення, які виявляються результатом багатоманітної діяльності людини як суб'єкта сприйняття (Кашапов Р.Р. 1996).

Невербальна система спілкування формується та проявляється під впливом соціокультурного середовища спілкування. У зв'язку з цим у психологічній науці „невербальні взаємодії” мають неоднозначне твердження. Виділяють поняття „невербальне спілкування” (К.Н.Васильєва, Л.И. Анциферова, А.В.Філімонова), „невербальні комунікації” (М.Фельдман, Н.Левіс, М.М.Бахтін, В.А.Рахматшаєва), „невербальної поведінки” (Г.А.Глотова, А.Г.Асмолова, Р.Уайтсайд), та „експресивний репертуар” (В.А.Лабунська, Є.В.Логінова та інші).

Совокупність рухів, які складають структуру невербальної поведінки, є цілісними, важко роздільними на окремі одиниці, де переважають мимовільні рухи над довільними, неусвідомлені над усвідомленими [8].

Вивчення психологічних засобів оптимізації невербальної поведінки особистості дозволило вважати, що внутрішня підсистема є домінуючою по силі дії на не речову поведінку людини.

Це упередження може бути підтверджено наступними фактами у експресивній поведінці особистості: експресія людини як інформаційна насиченість рухів тіла відображає силу та визначає значимість переживання внутрішніх або зовнішніх взаємодій. Експресія невід'ємна та на стільки неповторна, як сама людина [7,8].

Отже, здійснений нами аналіз наукова-методичної літератури зазначеної проблематики дозволяє зробити такі **висновки**:

Велику кількість публікацій присвячено питанням звязків між

невербальною поведінкою та психологічними характеристиками особистості; психологічних засобів об'єктивізації невербального спілкування; впливу оточуючого середовища, та професійної діяльності на експресивну поведінку, вивчення груп особистостей, котрі фіксуються як сукупність невербальних інтеракцій. Але серед проблем у вивченні психології невербальної поведінки провідною лишається проблема виміру, фіксації, кодування та її інтерпретації в процесі спілкування.

Вже здобуті теоретичні розробки, експериментальні дослідження, практичні рекомендації проблем невербального спілкування, лишаються майже не доступними, а відомості що до цієї проблеми почерпуються з навчальних посібників по "мові тіла".

Таким чином фундаментальні, багаторічні дослідження багатьох фахівців до тепер не дозволили повною мірою дослідити невербальну поведінку людини, так як і досі немає єдиних підходів у вивченні цієї проблеми.

Дослідження впливу спортивної діяльності на експресивну поведінку людини потребує ретельного вивчення, адже це явище майже не зустрічається у науковій літературі, але досліджується явний вплив цих якостей особистості в деяких видах спорту з суб'єктивною оцінкою результатів змагань.

Перспектива подальших досліджень полягає експериментальному вивченні психологічних складових експресивної поведінки в умовах спортивної діяльності.

Література.

1. Акишина А.А., Кано Х., Акишина Т.А. Жесты и мимика в русской речи. М., 1991.
2. Алан Пиз. Язык телодвижений. Как читать мысли других по их жестам.- Санкт-Петербург, 200. 185с.
3. Анциферова Л.А. Проблема психотонической активности и научное наследие Анри Валона // Психол. журн. 1981. N1. С. 154 - 159.
4. Бехтерев В.М. Объективная психология. М., 1991. с. 258-270.
5. Изард К. Эмоции человека.-СПБ.: Питер, 2000. 750с.
6. Кириленко Г.Л. Проблема исследования жестов в зарубежной психологии// Психологический журнал, 1987, т.8, №4, С. 138-147.
7. Лабунская В.А. Введение в психологию невербального поведения. Ростов-на-Дону. РГУ. 1994.
8. Лабунская В.А. Интерпретация и коррекция невербального поведения в общении / / Эмоциональные и познавательные характеристики общения. Ростов-на-Дону. 1991. С. 74 - 108.
9. Логинова Е.В. О возможности оптимизации процесса общения в психологии // Инновации в психологии: материалы первых международных психологических чтений – Бийск: НИЦ БПГУ. 2001.- С.110-116.
10. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М., 1979. С.133-151.
11. Birdwhistell R. Kinesick and Context Essays on Body-Motion Communication.

- Harmonds Worth. 1973.
12. Фейгенберг Е.И., Асмолов А.Г. Культурно - историческая концепция и возможности использования невербальной коммуникации в восстановительном воспитании личности // Вопросы психологии. 1994. N 6. С. 74-79.
 13. Ekman P. Methods for measuring facial action // Handbook of methods in nonverbal behavior. Cambridge. 1984. P. 45 - 90.
 14. Ekman P., Scherer R. Methodological issues in studying nonverbal behavior // Handbook of methods in nonverbal behavior research. Cambridge. 1984. P. 1 - 44.
 15. Palmer M., Simmons K. Communicating intentions through nonverbal behaviors. Conscious and nonconscious encoding of liking // Human Communication Research. 1995. V. 22. N 1. P. 128 - 160.

Надійшла до редакції 17.06.2004р.

РОЛЬ ТА МІСЦЕ СПОРТИВНИХ ТА РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНІЙ РОБОТІ З УЧНЯМИ ДОПОМІЖНИХ ШКІЛ

Шептицький В.Ф.

Кіровоградський державний педагогічний
університет ім. Володимира Винниченка

Анотація. В статті визначено ставлення педагогічних працівників до застосування спортивних та рухливих ігор у процесі виховання фізичної та інтелектуальної активності розумово відсталих учнів .

Ключові слова: спортивні та рухливі ігри, учні допоміжної школи,
Анотация. Шептицкий В.Ф. Роль и место спортивных и подвижных игр в учебно-воспитательной работе с учениками вспомогательных школ. В статье определено отношение педагогических работников к более широкому использованию спортивных и подвижных игр в процессе воспитания физической и интеллектуальной активности умственно отсталых детей.

Ключевые слова: спортивные и подвижные игры.

Annotation. Sheptitskiy V.F. Role and place of sporting and relative frame games in educational educational to work with the schoolboys of supplementary schools. In a paper the attitude of the pedagogical workers to more broad usage of sporting and relative frame games is defined during education physical and intellectual activity mentally of backward children.

Keywords: sporting and relative frame games.

Актуальність. Дослідження проблеми впливу гри на підготовку розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку до активної життєвості потребує аналізу шкільної практики. Приступаючи до вивчення досвіду роботи допоміжних шкіл в зазначеному напрямку, ми поставили такі **завдання**:

а) виявити, яким чином знайшли відображення питання застосування спортивних та рухливих ігор у різних видах планів навчаль-

но-виховної роботи допоміжних шкіл;

б) визначити ставлення педагогічних працівників до застосування спортивних ігор для виховання фізичної та інтелектуальної активності в існуючій практиці; в) виявити стан і особливості знань розумово відсталих учнів про спортивні ігри.

Матеріал та методи експерименту. Дослідження були проведені на базі двох допоміжних шкіл і восьми шкіл-інтернатів Кіровоградської області. В умовах школи-інтернату є добрі можливості для взаємозв'язку роботи вчителя фізичної культури, загальноосвітніх предметів та вихователя. У школах без інтернатів можна здійснювати більш тісний зв'язок школи, сім'ї й громадськості з метою спільного впливу на фізичне виховання учнів, урізноманітнити його засоби та методи.

На даному етапі дослідження був проведений аналіз наповнюваності ігровою діяльністю уроків фізичного виховання, загальноосвітніх предметів, позашкільної та позакласної роботи з учнями молодших класів.

Результати опитування показали, що в існуючій практиці допоміжної школи питанням формування фізичної та інтелектуальної активності дітей в процесі спортивних та рухливих ігор приділяється недостатня увага.

В уроках фізичної культури відводиться час на вивчення й проведення спортивних та рухливих ігор. В молодших класах цей показник складає 25% , а, подекуди, і 32% річної норми уроків.

Проте, аналіз стану використання спортивних та рухливих ігор на уроках фізичної культури свідчить, що ігровий матеріал:

1. як правило, збіднений за змістом;
2. в програмі та планах вчителів обмежена номенклатура спортивних та рухливих ігор;
3. нечітко визначено місце ігор в уроці фізичної культури;
4. відсутня систематизація спортивних ігор за деякими ознаками (інтенсивність, завантаженість, корекційна спрямованість тощо).

У плануванні виховної роботи спортивним та рухливим іграм також приділяється незначна увага.

У процесі дослідження ми намагалися за допомогою анкетного опитування дізнатись про думку педагогічних працівників щодо їх ставлення до гри, а також місце, яке вона має займати в практиці шкіл і спеціальних закладів. Для цього в анкетах було запропоноване запитання про необхідність більш активного застосування спортивних та рухливих ігор в навчально-виховному процесі. Анкетуванням було охоплено 186 педагогів, керівників шкіл та працівників органів народної освіти Кіро-

воградської області. Результати опитування виявилися досить своєрідними і давали підстави для поглибленого аналізу.

Отримані дані свідчать про те, що значна частина вчителів фізичної культури (36,6%) виявила негативне ставлення до більш активного застосування спортивних та рухливих ігор у навчально-виховному процесі школярів із різними патологіями розвитку. Основним аргументом вони вважають складність дозування навантаження при виконанні ігрових дій. В додатковому обстеженні було виявлено, що переважна їх більшість не мали дефектологічної підготовки, що на нашу думку, також не сприяло позитивному ставленню до ролі ігор у загальній системі фізичного виховання.

Менший відсоток негативного ставлення визначений нами у вчителів -предметників загальноосвітнього циклу (30,1%) і вихователів (30,5%), тому що ці категорії педагогічних працівників розглядали гру не тільки як джерело виполіскування зайвої енергії, а й як засіб накопичення нової інформації та пізнання світу в цілому. Таке ставлення даної категорії педагогів до рухливих ігор пояснюється їх необізнаністю з тонкощами фізичного виховання .

Збільшення відсотку позитивного ставлення у відповідях керівників шкіл (директорів та їх заступників - 71,6%) свідчить про компетентність більшості з них в проблемах пошуку нових форм та шляхів підвищення не тільки фізичної активності, а й психічної корекції дітей та підготовці їх до подальшої життєдіяльності.

Аналіз результатів відповідей методичних працівників, особливо, працівників міськметодкабінетів, дозволяє визначити, що вони мають недостатнє уявлення про специфіку роботи допоміжної школи і корекційно-виховної сторони ігрового методу. Тому, у них в значній більшості (67,1%) виникли певні труднощі у відповіді на поставлене запитання. Це викликає особливе занепокоєння, тому що саме вони, в першу чергу, повинні виявляти і запроваджувати в практичну діяльність навчально-виховних закладів передовий досвід та методики роботи.

В таблиці показник 47,3% прийнято нами за загальну суму і вже до нього визначається відсоток позитивного ставлення до рухливих ігор даної категорії вчителів фізичної культури різних типів спеціальних шкіл в сумарному відношенні.

Проводячи аналіз результатів таблиці можна помітити, що краще ставлення до застосування рухливих ігор в навчально-виховному процесі виявили вчителі загальноосвітніх шкіл, що зрозуміло: праця з нормально розвинутими дітьми дозволяє без обмежень використовувати весь арсенал засобів фізичного виховання. В свою чергу, вчителі спец-

іальних закладів для дітей з різними вадами розвитку продемонстрували обережне ставлення до застосування ігрового матеріалу в більшому, ніж стандартний, обсязі, виходячи з особливостей контингенту дітей і типу аномалій. Як видно з таблиці, вчителями фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл для розумово відсталих дітей виявлений найменший відсоток позитивного ставлення. Тому нами була поставлене завдання роботи з вчителями фізичної культури спеціальних закладів по формуванню розуміння необхідності розширення меж ігрової діяльності в навчальній, виховній та корекційній роботі з аномальними дітьми, а саме, з розумово відсталими школярами молодшого віку.

Таблиця 1

Ставлення вчителів фізичної культури до активного застосування спортивних та рухливих ігор в навчально-виховному процесі різних типів шкіл

№	Категорії вчителів фізичної культури	Кількість вчителів	Позитивне ставлення(%)
1	Загальноосвітніх шкіл	358	63,2
2	Спеціальних шкіл:	175	47,3
	-для розумово відсталих		6,2
	-з порушенням слуху		13,8
	-з порушенням зору		8,2
	-з порушенням опорно-рухового апарату	19,1	

Аналіз даних анкетного опитування різних категорій вчителів фізичної культури з питань розширення ігрового матеріалу в роботі з дітьми, які мають вади у розвитку, дає підстави зробити висновок, що в більшості своїй вони віддають перевагу корекційним можливостям рухливих ігор, але тільки у фізичному і навчальному блоках, при цьому зовсім не звертаючи увагу на корекційні можливості ігор щодо інтелектуальної та психічної сфер. Одним з основних завдань нашого дослідження стало формування у вчителів допоміжних шкіл усвідомлення корекційного впливу рухливих ігор саме на вище наведені компоненти розумово відсталі дитини.

Уявлення про результати опитування було б не повним без визначення ставлення самих дітей до рухливих ігор і їх місця в навчально-виховному процесі. З цієї метою нами було досліджено думку 183 учнів

масових шкіл та 225 учнів спеціальних загальноосвітніх шкіл для розумово відсталих дітей.

Хоча відповіді у дітей-олігофренів були аморфними і нечіткими, анкетування дозволило визначити, що діти як масових, так і допоміжних шкіл мають однаково позитивне ставлення до спортивних та рухливих ігор. Ігри переважали в їх попередньому життєвому досвіді і стали невід'ємною частиною буття.

Психофізіологічний статус аномальних учнів суттєво відрізняється від подібного у дітей з нормальним розвитком. Його специфічність базується на фатальних, а іноді і не виправних дефектах особистості, які виявляються в різних життєвих ситуаціях, зокрема, в навчально-ігрових. Тому в процесі наукової розвідки особливі зусилля були спрямовані на формування логічно-практичних навичок у дітей-олігофренів.

При проведенні дослідження ми зустрілися з досить своєрідними характерними ознаками сприйняття ігор. Вони стосувалися емоційних проявів дитини, впливу на міжособистісні стосунки, розвитку інтелектуальних елементів діяльності. Значну увагу привернули до себе модельовані нами ситуації, коли дітям-олігофренам доводилось когось наслідувати у своїх ігрових діях.

Найбільше інтелектуальне напруження викликала оцінювальна діяльність ролі гри розумово відсталими дошкільнятами і молодшими школярами.

Висновки. Аналіз результатів вивчення особливостей ставлення до ігрової діяльності розумово відсталих школярів, педагогів різних типів шкіл, керівників, методичних працівників, громадськості засвідчив елементи позитивного розуміння ними необхідності використання спортивних та рухливих ігор в навчально-виховному і корекційно-відновлювальному процесі. В той же час визначилась тенденція до постійної стабільності їх кількості у відсотковому розподілі до загальної суми навчального матеріалу, особливо з боку вчителів фізичного виховання, які вважали цей показник домінуючим і самодостатнім. Більш активну позицію зайняли в цьому питанні педагоги з дефектологічною освітою та керівники шкіл. В цілому ж аналіз статичного експерименту показав нагальну потребу серйозної роботи з усіма категоріями педагогічних працівників, батьками учнів по активізації процесу запровадження спортивних та рухливих ігор у всі ланки життя та діяльності розумово відсталих дітей як важливого засобу розвитку їх моторної, інтелектуальної та емоційно-вольової сфери.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших

проблем визначення ролі та місця спортивних та рухливих ігор у навчально-виховній роботі з учнями допоміжних шкіл.

Список використаних джерел

1. Альбрехт Е.Я. Эмоционально-волевая сфера у подростков-олигофренов при психической декомпенсации // Дефектология.-1976. -№ 4,- С.38-44
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности . - М .: Мысль, 1976. - 158с.
3. Атаев А.К. Теория и практика физического воспитания детей в семье: Автореф.-дисс. ... д-ра пед. наук. - Бухара, 1983. - 42 с.
4. Бабенкова Р.Д. Пути исправления дефектов моторики и физического развития учащихся младших классов вспомогательной школы средствами физического воспитания: Дисс, канд . пед.наук. - М .,1963 .-203 с.
5. Богданов Г.П., Бондаренко В.А., Железняк Ю.Д. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе // Методическое пособие для учителей физической культуры, воспитателей, и старших пионервожатых. -: Просвещение, 1965. -146 с.

Надійшла до редакції 16.06.2004р.

ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Лариса Юр'єва, Микола Сава, Василь Трифонюк, Світлана Лобан
Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний
інститут ім. Тараса Шевченка

Анотація. На основі проаналізованої літератури визначено, що ритмічна гімнастика виступає невід'ємною частиною гармонійної екзистенції розвитку особистості і впливає на розвиток естетичного та фізичного виховання, які знаходяться в тісній взаємодії.

Ключові слова: ритмічна гімнастика, ритм, естетичне виховання, фізичне виховання.

Аннотация. Юрьева Л., Сава Н., Трифонюк В., Лобан С. Влияние ритмической гимнастики на гармоническое развитие личности. Основываясь на анализе литературы, было определено, что ритмическая гимнастика выступает неотъемлемой частью гармонической экзистенции развития личности и влияет на развитие эстетического и физического воспитания, которые находятся в гармоническом сочетании.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, ритм, эстетическое воспитание, физическое воспитание.

Annotation. Urieva L., Sava N., Trifonuk V., Loban S. Influence of rhythmic gymnastics to a harmonic development of the personality. On the base of analysed literature, it was distinguished, that rythmical gymnastics stays as the indivisible part of the harmonial personal creation, and influences to the development of the esthetic and physical training , which are in the indivisible harmony.

Key words: rythmical gymnastics, rythm, esthetical training, physical training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публі-

кацій. Ритмічна гімнастика та її вплив на розвиток особистості завжди цікавила науковців різних галузей - педагогів, філософів, психологів та представників інших наук. Ритм – це складне багатофункціональне явище природи, людства і суспільства. На наявність ритміки в навколишньому світі (від атомів до галактик) вказували В.Вернадський, О. Чижевський, В. Ягодинський та інші. На підставі аналізу науково-методичної літератури та теоретичних узагальнень можна зробити висновок, що ритмічний розвиток людини проходить в єдиному процесі фізичного та естетичного виховання, де цілеспрямовано виховується ритм руховий та ритм музичний за допомогою музично-ритмічних вправ. Результати такого розвитку визначаються кількісними та якісними змінами відчуття ритму на підставі музично-ритмічної діяльності. (Т. Ротерс)

Для розвитку та формування гармонійно розвинутої особистості важливе значення має організація вільного часу, який використовується з метою удосконалення певних якостей, самозадоволення особистих потреб. Вдало організоване дозвілля вважається основою суспільного багатства. Важлива роль у формуванні особистості молодшої людини визначається декількома факторами. Насамперед - це зміцнення здоров'я, досягнення високої та стійкої працездатності за допомогою занять фізичною культурою, активним відпочинком і спортом. Від того, яким чином використовується вільний час, залежить не лише успіх в навчанні, роботі, а й в особистому житті кожної людини.

Робота виконана за планом НДР Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка.

Формулювання цілей роботи. Особливе значення для повноцінного, найбільш ефективного використання вільного часу студентів мають заняття фізичними вправами, зокрема, ритмічною або аеробною гімнастикою. Саме ритмічна гімнастика привертає увагу великої кількості бажаючих займатися цим видом рухової діяльності, тому, що вона загальнодоступна, високоефективна, емоційна і має комплексний характер. У кожного студента різна мета. Один - приходить на заняття, щоб зміцнити здоров'я, іншому - необхідно скинути зайву вагу або просто порухатись чи потанцювати під музику. І кожен бажає досягнути певного результату. Ритмічна гімнастика заворушує зовнішньою ефективністю, красою одягу, емоційністю, можливістю зберегти фігуру, бути стрункою, життєрадісною.

Результати роботи. Ритмічна гімнастика використовує засоби художньої гімнастики, загально-розвиваючі вправи, вільні пластичні рухи, елементи сучасного танцю. Їх використання забезпечує різносторонність дії на організм. Для цього необхідний широкий підбір різнома-

нітних рухів, регулювання навантаження від кількості повторень, початкових і кінцевих положень, інтенсивності рухової дії на різні системи та частини тіла. Ритмічна гімнастика – це універсальний спосіб виховання всіх фізичних якостей: швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності, а також - розвитку координації рухів.

Заняття ритмічною гімнастикою проходять в аеробному режимі роботи м'язів. Ось чому її часто називають аеробікою. У фізіології аеробними називаються такі окислювально-відновні процеси, які виникають під час споживання кисню організмом. Іншими словами, виконуючи роботу встановленої потужності та інтенсивності, людина використовує таку кількість кисню, яка необхідна їй для виконання цієї роботи. Аеробний режим рухів відповідає збагаченню організму киснем, стимулює діяльність серцево-судинної та дихальної системи.

Відомо, що ритмічна гімнастика є могутнім засобом агітації і пропаганди фізичної культури і спорту. За допомогою ритму виконання окремих вправ виховується культура рухів, їх краса та виразність. Різноманітність рухів динамічного характеру впливає не лише на розвиток усіх фізичних якостей, а й сприяє підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я. Фізичні рухи розподіляються в обумовленому просторі і часі, мають свій діапазон і виразність, їм притаманна краса і амплітуда, напрямок та темп, а комплексною характеристикою рухів тіла виступає ритм (Л. Матвеев).

Органічний зв'язок рухів ритмічної гімнастики з музикою, танцювальний характер вправ, безпосереднє використання сучасних елементів танцю в значній мірі допомагає естетичному вихованню молоді, де ритм впливає на духовність і є тією основою, яка поєднує в єдине ціле закладене природою в особистості почуття краси.

Місце для занять ритмічною гімнастикою повинно відповідати усім гігієнічним та матеріально-побутовим вимогам, та час їх проведення. Найдоцільніше займатися цим видом спорту після занять. В такому випадку активний відпочинок і фізичні вправи є більш ефективними, ніж довгий і пасивний. Вміло складений комплекс вправ, відповідний музичний супровід роблять кожне заняття цікавим та радісним, що впливає на внутрішній духовний стан кожної людини. Заняття ритмічною гімнастикою складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Кожен комплекс має три варіанти. В результаті з'являється енергія, бажання виконати певний задум, зникає роздратування і настає емоційне задоволення.

Варто підбирати такі апробовані комплекси ритмічної гімнастики, які б враховували індивідуальні можливості кожної людини.

Студенти, зокрема, дівчата (від 18 років і далі), знаходяться в такому віці, який прийнято вважати зрілим. Вік зрілості – пора розвитку фізичних і духовних сил людини. У цьому періоді максимально проявляються різні функціональні можливості організму, на розвиток яких впливають необхідний режим, загартування, фізичні вправи, які і є основою ритмічної гімнастики.

Для цього деякі пропонуємо практичні рекомендації щодо розробки комплексів вправ, необхідного дозування навантажень, правил самоконтролю і гігієни, що сприятиме кращій організації самостійних занять в період невідривної педагогічної практики в школі та майбутній професійній діяльності.

Систематичні заняття ритмічною гімнастикою впливають не лише на розвиток пластичності рухів, збереженню тонкої та гнучкої талії, підвищенню працездатності, але й загартовують волю, допомагають боротися з негативними емоціями.

Рекомендуємо розпочинати урок з розминки (5-10 хвилин), яка включає рухи для формування правильної постави, нескладні вправи для певної групи м'язів. Найбільш ефективнішими у цій частині є такі вправи: присідання з нахилами і рухами рук; випади з нахилами; ходьба на місці з високим підніманням стегна.

Основна частина занять, тривалістю 20-30 хвилин, проводиться з високою інтенсивністю навантаження та спрямована на розвиток різних груп м'язів і фізичних якостей. Дуже важливо чергувати рухи так, щоб однотипні вправи не повторювалися. Вправи на розвиток силових якостей рекомендуємо проводити перед вправами на розтягування. Для виконання рухових дій послідовно залучають різні частини тіла: руки і плечовий пояс, спина, черевний прес, ноги (перша серія вправ). Після цього виконують циклічні вправи (біг, танцювальні кроки і стрибки).

Друга серія вправ виконується в такому ж порядку, що й перша, але з підвищеною інтенсивністю, використовуючи циклічні вправи (біг, стрибки, танцювальні кроки).

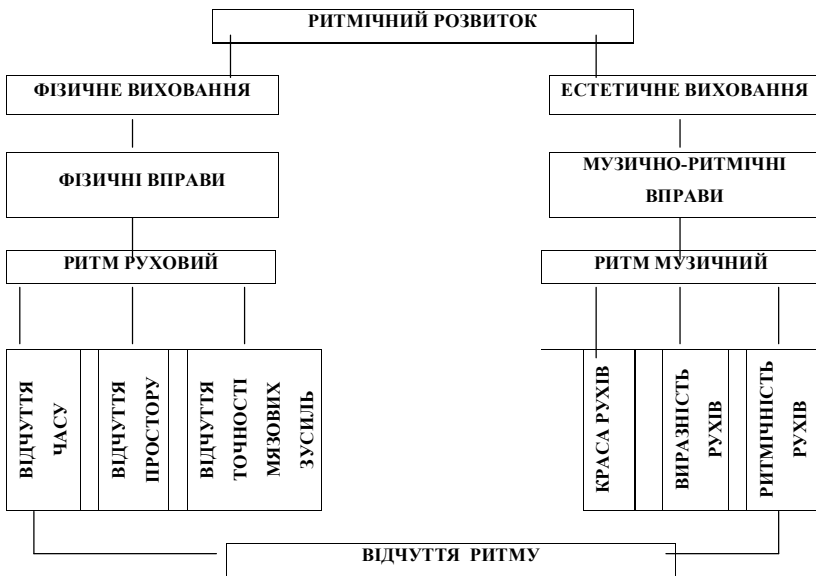
Третя серія складається з більш складних вправ, зокрема: вправ на підлозі, з великою амплітудою рухів, різкою зміною їх напрямку.

Вирішальним та ведучим фактором, який впливає на ефективність проведення занять ритмічною гімнастикою, є музика. Відомо, що музичний ритм є незамінним методичним засобом та основою розвитку ритмічних рухів. Доведено, що з перших уроків ритмічної гімнастики слід навчати розуміти зміст та глибину музики. На початок варто застосовувати прості танцювальні ритми з нескладною структурою.

Підбір музики повинен залежати від характеру вправ. Неправильно підбрана музика знижує точність виконання рухів. Найкраще для занять підходять диско ритми, які відповідають серцевим скороченням і стимулюють до рухової активності. Під час складання комплексу ритмічної гімнастики можна застосовувати такі умовні визначення темпів музичного супроводу: повільний, середній, швидкий.

Приблизно через кожні три місяці потрібно підбирати новий комплекс вправ, а також музичний супровід. Слід пам'ятати про правила переходу від простих рухів до більш складних, від легких (ходьба на носках) до більш складних (ходьба на носках, махові рухи). Не рекомендується виконувати одні за другими вправи, які відповідають за розвиток одних і тих самих м'язових груп, а також дуже важкі вправи.

Схема № 1.



На підставі аналізу науково-методичної літератури та теоретичних узагальнень можна зробити висновок, що ритмічний розвиток людини проходить в єдиному процесі фізичного та естетичного виховання, де цілеспрямовано виховується ритм руховий та ритм музичний за допомогою музично-ритмічних вправ. Результати такого розвитку визначаються кількісними та якісними змінами відчуття ритму на підставі музично-ритмічної діяльності. (Т. Ротерс) Кількісні зміни виявляються

у тому, що студент володіє відчуттям часу, простору, точності м'язових зусиль. Якісні – виділяються в красі, виразності, ритмічності рухів, у розумінні краси музики.

Висновок. Теоретична модель ритмічного розвитку особистості студента дає підстави стверджувати, що з психологічних позицій ритм – це засіб емоційно-рухового впливу на відчуття людини, який надає краси і виразності як творам мистецтва, так і фізичним вправам. Відчуття ритму – це природна особливість людського організму, а його інтенсивність розвивається в залежності від вікових особливостей (Г. Ільїна, В. Кручініна). Естетичне відчуття ритму є продуктом виховання, культури. Музика, як галузь мистецтва, належить до естетичного виховання, а рухи, фізичні вправи є складовою частиною фізичного виховання.

Отже, у предметі ритмічної гімнастики наявні як естетичні так і фізичні корені, які знаходяться в тісній єдності та взаємодії.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших проблем впливу ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості.

Література:

1. Бел якова Н.Т. Фигура, грация, осанка. М., Просвещение, 1978
2. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика. К., « Молодь »,1986
3. Гнітецька Т., Овчаренко Т., Бенеть С. Вплив занять ритмічною гімнастикою на розумову та фізичну працездатність гімнасток 15-16 років // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. Ч.ІІ. – Рівне, 2003. – с.200
4. Ротерс Т. Теорія розвитку ритму особистості школяра у взаємодії фізичного виховання з естетичним. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. Ч.ІІІ. – Рівне, 2003. – с.200

Надійшла до редакції 02.06.2004г.

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ РОЗПОДІЛОМ НА ПІДГРУПИ ЗА ФІЗИЧНИМ РОЗВИТКОМ

Гіннадій Цибіз

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. При проведенні тренувальних занять для одержання від них максимальної оптимальності варто розподіляти людей на відповідні їхнім фізичним можливостям підгрупи, що стимулює активність і створює гарний психологічний стимулятор.

Ключові слова: фізичні навантаження, індивідуальність.

Анотація. Цибиз Г. Проведения занятий по физической культуре и физическому воспитанию с распределением на подгруппы по физическому развитию. При проведении тренировочных занятий для получения от них максимальной опти-

мальности от них следует распределять людей на соответствующие их физическим возможностям подгруппы, что стимулирует активность и создает хороший психологический стимулятор.

Ключевые слова: физические нагрузки, индивидуальность.

Annotation. Tsibiz G. Holdings of occupations on physical culture and physical training with allocation to subgroups on physical development. When undertaking burn-in occupation for reception from them maximum optimal from they follow the people to distribute on corresponding to their physical possibility of the subgroup that stimulate the activity and creates the good psychological facilitator.

Keywords: physical loads, indyvidy.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наше сьогодення та науково – технічний прогрес сприяє значним змінам в багатьох галузях людських знань, що беззаперечно викликає і відповідні перебудови у всьому сучасному людському суспільстві. Зростаючий обсяг інформації, яка щороку збільшується, вимагає від всіх людей і особливо нашого майбутнього – студентів значних психічних напружень і фізичних зусиль. В той же час ми спостерігаємо зменшення фізичних навантажень, бо фізичне виховання у сучасному стані не повністю задовольняє організм студентів у руховій активності (РА), а рівень працездатності, стан здоров'я і професійне майбуття значною мірою залежить від ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Все вище викладене вимагає термінової зміни вимог до фізичного розвитку і проведення тренувальних занять у напрямку забезпечення їх індивідуалізації і фізичної досконалості людини, а також йдеться про збільшення можливостей зберігати здоров'я як найбільшу цінність людини [1-7].

Робота виконана у відповідності до плану НДР ЧДТУ за темою “Теоретичні, методичні і практичні форми здорового способу життя дітей у навчальних закладах” за номером 2.1.4. Державний реєстраційний номер 0100U003738, а також кафедри фізичного виховання “Індивідуалізація фізичних навантажень при тренуваннях”.

Мета і задачі дослідження.

Метою дослідження є визначення закономірностей розвитку окремих фізичних якостей молоді після індивідуальних фізичних навантажень у навчальному і тренувальному процесах.

Для досягнення мети дослідження у роботі поставлено наступні задачі:

1. Дослідити зміни окремих фізичних якостей у студентів.
2. Визначити дію індивідуалізованих фізичних навантажень на окремі фізичні якості у студентів.

3. Дослідити вплив тренувальних навантажень на зміни окремих фізичних якостей у спортсменів.

Матеріал і методика. Об'єктом дослідження були молоді люди різного віку та фізичного розвитку і стану здоров'я. Суб'єкт дослідження - здоров'я людини у людей різного віку та фізичного розвитку. Для визначення стану здоров'я створювали експериментальні та контрольні групи, виходячи з принципу максимальної тотожності. Обстеження відбувалося у дитячих садках, на дітях 6 років (30 осіб); школах (молодші, середні та старші класи по 30 осіб) у віці 8, 12, 16 років; а також у вищих навчальних закладах: студенти-спортсмени 36 осіб, студенти основної медичної групи на заняттях з фізичного виховання 30 осіб, студенти спеціальної медичної групи 24 особи. Контроль складався з 10-12 осіб.

Працездатність визначалася: Індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ); пробою PWC-170 з використанням бігу по стадіону за методикою В.Л. Карпмана (1980); 12 хвилинний біг за методикою К.Купера (1979), а стан серцево – судинної системи (ССС) за тестом Руф'є (у нашій модифікації); проводилася ортостатична проба і визначення рівня функціонального та фізичного розвитку (РФФР) за методикою Душаніна з спів (1984). Також проводився нами і дослід з визначенням біологічного віку та працездатності за методикою В.Г. Шахбазова (1982), а зміни перспірації (ЕШП) визначалися при різного виду роботах за методикою П.П.Слинька (1973). Основою методики тренувань був розподіл на 5 навчальних підгруп за вище перерахованими показниками і тестами - Цибіз Г.Г. (2002).

Результати дослідження і їх обговорення.

Після розподілу піддослідних осіб на підгрупи, що відбувається так:

- До 1 - найсильнішою підгрупи можна відносити осіб, які спроможні виконати майже всі Державні тести на відмінно та виконують нормативи 1-2 тестів на добре, а також тих, хто займається у спортивних секціях і має II і вище спортивний розряд (для дітей у садочку – юнацький розряд);
- До 2 підгрупи можна віднести осіб, які можуть виконати майже всі Державні тести на добре та виконують нормативи 1-2 тестів на задовільно або мають III спортивний розряд;
- До 3 підгрупи можна віднести осіб, які можуть виконати 50% Державних тестів на добре і 50% на задовільно;
- До 4 підгрупи можна віднести осіб, які можуть виконати майже всі Державні тести на задовільно, або не виконують нормативи 1-2 тестів.

До 5 підгрупи треба відносити осіб, які мають вади та відхилення у стані здоров'я та повинні займатися у спеціальних медичних групах та групах.

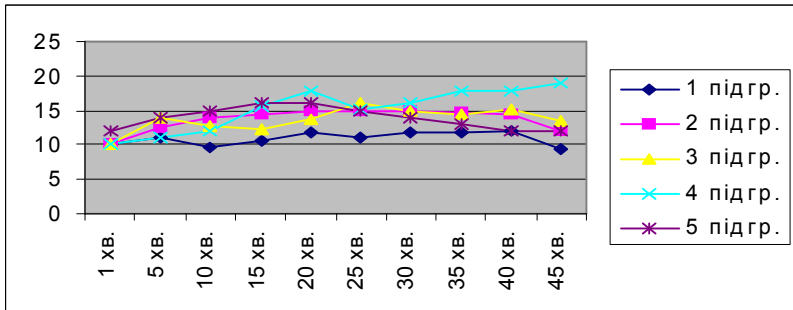


Рис. 1 Зміни ЧСС протягом заняття з звичайного уроку фізичної культури (підготовча група садочка) з умовним розподілом на підгрупи.

При проведенні занять з фізичної культури за умовою визначень ЧСС за підгрупами, впадає в очі, що навантаження для сильних, фізично обдарованих дітей (1 підгрупа) недостатньо, а для 2 підгрупи воно теж не виходить за межу ЧСС=170±7 ск/хв, як і для 2 підгрупи (де позначка ЧСС ледь перебільшує 153±8 ск/хв), в той же час для 4 підгрупи такі фізичні навантаження є надсильними, бо наприкінці уроку ЧСС сягнула майже 200±9ск/хв. Відомо, що такі фізичні навантаження можуть викликати у дитини негаразди і вони не відповідають фізіологічним нормативам у цієї вікової групи. В той же час проведення занять з фізичної культури за умовою надання навантажень з урахуванням розподілу за підгрупами при вимірювання ЧСС довело, що така робота викликає оптимальне збільшення ЧСС у дітей =165±8 ск/хв (рис. 1).

Що стосується визначення ЧСС у дітей спеціальної медичної групи, то їх зміни ЧСС були незначні саме через те, що вони практично не отримували фізичних навантажень, а тому і оздоровчий ефект від них майже відсутній (за літературних джерел відомо, що фізичні навантаження повинні мати тренувальний ефект, який можливий при досягненні збільшення ЧСС (принаймні хоча б один раз за заняття) до 170 ск/хв.

Зміни ЧСС при проведенні контрольного уроку з гімнастики у 6 класі за звичайною системою (для дітей 10 –12 років) аналогічні тим, що ми спостерігали у молодшому класі – у фізично слабих дітей ЧСС значною мірою збільшувалася, тоді як в сильних підгрупах навантаження не досягали поставленого завдання і аж ніяк не сприяли зміцненню

здоров'я (особливо ССС), що так важливо для нормального розвитку дітей 10 – 12 років. Визначення змін ЧСС в старших класах також надало нам можливість підтвердити висунуту робочу гіпотезу, бо показники фізіологічної кривої у відмінно розвинутих дітей (1 підгрупа) були аналогічні за показники ЧСС у молодших та середніх класах при проведенні занять на уроці з фізичної культури.

Отримані показники працездатності, на нашу думку, вірно відображають стан працездатності особи і тісно корелюють з пробою РWC – 170 за методикою В.Л. Карпмана, що добре доповнює попередні тестування з вимірами ЧСС. Цікаво відмітити, що показники у контрольних осіб визначають досить невисокий рівень працездатності, тоді як тренування викликають стійке поліпшення стану працездатності молодшої людини. З іншого боку, ми не спостерігали прямої кореляційної залежності змін показників ЧСС із станом працездатності., що, проте, вимагає додаткових перевірок.

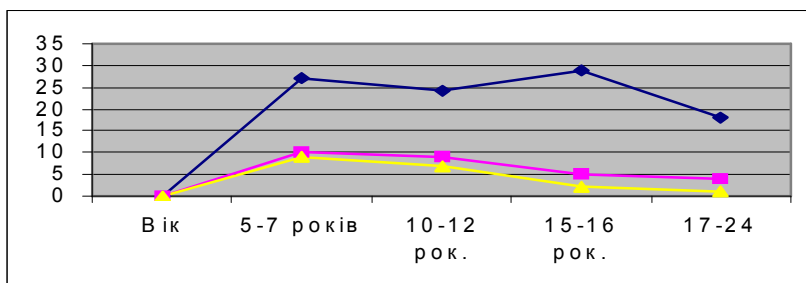


Рис. 2 Зміни показників тесту Руф'є. Вгорі – контроль (чорні квадрати), прямокутники фіолетові – показники при навантаженнях і тренуваннях з розподілом за підгрупами; жовті трикутники – показники у спортсменів.

Як можна спостерігати на графіку, проведення занять за звичайною системою і програмою практично не впливає на покращення ССС, а спортивні тренування можна дорівнювати до проведення занять за підгрупами, бо відбувається значне покращення показників тренованості ССС. Таки висновки підтверджують виміри при проведенні ортостатичної проби (рис. 3)

Контроль, особи, які розподілені за підгрупами та спортсмени.

Як можна спостерігати за наведеними рисунками – зміни результатів ССС залежать від ЧСС, яку потрібно навчати визначати з самих малих дітей протягом 6 сек, що дає можливість контролювати стан

ССС до початку відновлювальних процесів. Сам розподіл за фізичним розвитком при проведенні тренувальних занять на відповідні підгрупи дає ефект, який дорівнює тренувальному від занять спортом.

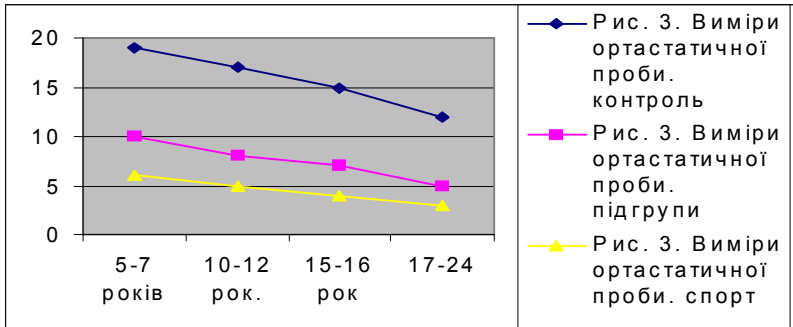


Рис. 3. Зміни при проведенні ортостатичної проби.

Здавна вважалося, що адаптація є чи не найголовніша потреба нормальної життєдіяльності організму, але отримані нами експериментальні результати свідчать таке: саме стресорний характер дії на організм змушує його активно перебудовуватися у потрібному для нормальної життєдіяльності організму бік. Свідченням такого положення, на нашу думку, є вищезгадані процеси перебудов і змін ССС, що визначалося за допомогою вимірів ЧСС, тесту Руф'є, та ортостатичною пробою і вирахуванням ІГСТ.. Все вищезгадане, на нашу думку визначає необхідність дозованих навантажень у вигляді розподілу осіб при проведенні тренувальних занять на відповідні підгрупи.

Висновки

1. Для посилення ефективності тренувальних занять осіб, які займаються фізичними тренуваннями, потрібно розподіляти на відповідні підгрупи.
2. Для контролю за станом ЧСС молодь треба навчати її вираховувати саме за 6 сек, бо тут ще не починається відновлення всіх систем організму після отриманого навантаження.
3. Визначаючи стан ССС можна використовувати тестування як за тестом Руф'є, так і ортостатичною пробою.
4. Масове визначення працездатності за ІГСТ і PWC – 170 рекомендуємо виконувати за простою методикою В.Л. Карпмана.
5. Заняття з особами, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, треба проводити за окремим розкладом занять та постійно контролювати навантаження визначенням змін ЧСС.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення інших проблем збільшення зацікавленості студентів у заняттях з фізичного виховання.

Література

1. Булич Е.Г., Мурахов І.В Валеологія.-К.: ІЗМН, 1997.- 224 с.
2. Романенко В.А. Двигательные способности человека.- Донецк: «Новый мир», УК-Центр, 1999.-336 с.
3. Дворовских Т.В., Манилова С.А. Фізичне виховання школярів та студентської молоді /Зб.наук. пр. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах.-Запоріжжя, 2000. С. 3-4.
4. Савчук С.А. Медико-біологічні аспекти організації фізичного виховання студентів технологічних спеціальностей /Зб.наук. пр. «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах».-Запоріжжя, 2000. С. 15-16.
5. Веселовський А.П., Лук'яненко М.І., Шологон Р.П. Методика виконання тренувальних вправ в ігрових видах спорту, зв'язаних з розтягуванням в комплексі з ізометричним напруженням м'язів та їх похідних /Зб. наук. статей П Міжнародної конференції. -Дрогобич: КОЛО, 2004.-С. 72-76.
6. Литвиненко С.В. Особенности силовой подготовки у студентов ВУЗа /Зб. наук. статей П Міжнародної конференції.-Дрогобич: КОЛО, 2004.-С. 88-95
7. Цибіз Г.Г. Новації у навчальному процесі з фізичного виховання /Зб. наук. пр. УП Міжнародної науково - практичної конференції. -Дніпропетровськ: "Наука і освіта". - С. 57-59.

Надійшла до редакції 14.06.2004р.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТИМУЛИРУЮЩЕГО ТИПА НА РЕАКЦИЮ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ПОВТОРНОМ ВЫПОЛНЕНИИ НАГРУЗОК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ГРЕБЦАМИ

Виноградов В.Е.

Государственный научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта

Аннотация. Показана эффективность применения комплекса физических упражнений стимулирующего типа для поддержания пределов реакции кардиореспираторной системы в условиях повторного выполнения нагрузок. В процессе эксперимента достигнут более высокий реализационный эффект нагрузки в процессе развития специальной выносливости гребцов-академистов высокого класса.

Ключевые слова: внутренировочные средства, мобилизация, специальная выносливость.

Анотація. Виноградов В.С. Вплив спеціальних фізичних вправ стимулюючого типу на реакцію кардіореспіраторної системи при повторному виконанні навантажень висококваліфікованими веслярами. Показано ефективність застосування комплексу фізичних вправ стимулюючого типу для підтримки меж реакції кардіореспіраторної системи в умовах повторного виконання навантажень. У процесі експерименту був досягнутий більш високий реалізаційний ефект навантаження в процесі розвитку спеціальної витривалості веслярів-академістів високого класу.

Ключові слова: позатренувальні засоби, мобілізація, спеціальна витривалість.

Annotation. Vinogradov V. Influencing of special physical exercises of a stimulant type for backing the cardiorespiratory system reaction limits under repeated training workloads for top class rowers. The article studies the efficiency of the physical exercises complex of stimulant tipe for backing the cardiorespiratory system reaction limits under repeated training workload. As a result of the experiment it was reached the higher realization load effect within the development of the special endurance of top class athletes – rowers.

Key words: subsidiary means, mobilization, special endurance.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время одним из наиболее актуальных направлений совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса является выбор средств и методов подготовки, направленных на увеличение их реализационных возможностей в условиях двигательной деятельности близкой к соревновательной [1, 9]. В связи с этим важным является поиск тренировочных и внутренировочных средств стимуляции работоспособности при повторных режимах выполнения нагрузок. Это предположительно должно способствовать повы-

шению тренировочного эффекта нагрузок такого типа за счет большей степени реализации функционального и двигательного потенциала спортсменов.

В научно-методической литературе представлено большое количество средств, методов, отдельных методических приёмов ориентированных на развитие, как определённых физиологических механизмов работоспособности, так и интегральных (обобщённых) проявлений выносливости, определяющих эффективность реализации функционального потенциала и результативность соревновательной деятельности [9, 11, 13, 14, 15, 16].

Обоснованно считается, что в процессе разработки средств, направленных на формирование условий реализации потенциала спортсменов, выбор двигательных режимов должен быть ориентирован на параметры преодоления соревновательной дистанции. Такого рода средства представлены в литературе [5, 6, 7, 12]. В частности, применительно к задачам развития специальной выносливости в академической гребле интерес представляет обоснование двигательного режима направленного на реализацию мощности функциональных реакций организма спортсменов в условиях значительного утомления (типичного для второй половины дистанции) [8]. В этом случае эффективным средством тренировки является использование двух последовательно выполняемых 5 мин отрезков, выполняемых с регулируемой паузой отдыха и с максимальной интенсивностью. Направленность таких блоков тренировочных средств заключается в управлении процессами мобилизации функциональных возможностей за счет совершенствования факторов компенсации специфического утомления. Все это требует разработки специализированных двигательных режимов (тренировочных мобилизационных средств) с учетом длительности и содержания пауз отдыха. В этой связи специализированные внутренировочные средства могут иметь существенное значение для более полной мобилизации двигательных и энергетических возможностей спортсменов при повторном режиме нагрузок. Показано, что внутренировочные средства мобилизационного типа имеют выраженную специфичность и целевую направленность на (дополнительное к тренировочным средствам) стимулирование работоспособности применительно к различным режимам и видам двигательной деятельности в спорте [3]. В частности, представлены возможности предстартовой стимуляции работоспособности гребцов-академистов высокого класса, показан эффект увеличения кинетики начальных реакций и работоспособности гребцов в начале соревновательной дистанции [2]. Показаны варианты специализированных внутренировочных

комплексов, направленные на сохранение достигнутого мобилизационного эффекта в условиях нарастающего утомления в течение преодоления более длительных отрезков дистанции или в процессе тренировки, направленной на развитие специальной выносливости в циклических видах спорта [2, 4].

Уже обоснованные возможности стимулирования специальной работоспособности внутренировочными и тренировочными средствами дают основание говорить о возможностях построения специальной реализационной тренировки (9,10). В её основе может лежать совокупное использование высокоспецифичных двигательных режимов, ориентированных на максимальное стимулирование специфических реакций обеспечения специальной выносливости и с учетом внутренировочных средств, позволяющих в большей степени задействовать механизмы мобилизации функций человека.

Представленные выше положения, а также исследования проведенные авторами ранее на материале академической гребли [2, 4, 8], позволили сформулировать рабочую гипотезу, о том, что использование специализированных внутренировочных средств (комплекса специальных упражнений стимулирующего типа) в паузе отдыха между повторениями нагрузок максимальной интенсивности может влиять на реакцию кардиореспираторной системы организма. Это может стимулировать проявления специальной работоспособности гребцов-академистов высокого класса за счет поддержания пределов реакций в условиях нарастающего утомления (типичного для второй половины дистанции) и, тем самым, усилить реализационный характер нагрузки.

В связи с этим, **целью** работы являлось исследование эффективности применения комплекса физических упражнений стимулирующего типа для поддержания пределов реакции кардиореспираторной системы (КРС) в условиях повторного выполнения нагрузок с целью достижения более высокого реализационного эффекта нагрузки в процессе тренировки гребцов-академистов высокого класса.

Проведенные исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой согласно сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта по теме «Индивидуализация совершенствования специальной выносливости квалифицированных спортсменов на основании учёта ключевых компонентов специальной функциональной подготовленности (на примере разных видов спорта)» (Шифр темы: 1.3.8).

Методика и организация исследований. Исследования были проведены в лабораторных условиях на базе НИИФКиС в специально-

подготовительном этапе подготовки. В исследовании приняли участие 8 гребцов - членов сборной команды Украины. Использовался комплекс современной аппаратуры - стандартный газоаналитический комплекс Oxuson Alfa (Jaeger), гребной эргометр Concept – II, телеметрический анализатор частоты сердечных сокращений TP 300 Pulse Meter (Polar Electro), лабораторная биохимическая система LP 400, “Dr Lange”.

Были использованы информативные (применительно к оценке специальной выносливости гребцов-академистов) показатели функциональных возможностей спортсменов, характеристика которых представлена в таблице 1.

Таблица 1

Показатели специальной выносливости, регистрируемые в модельных условиях тренировки, направленной на характеристику реализации функциональной мощности гребцов академистов высокого класса.

Показатели	Информационная направленность показателей
Пик $\dot{V}O_2$, мл мин kg^{-1}	Характеристика верхних пределов аэробной мощности
Пик V_E , л	Характеристика мощности системы компенсации неметаболического ацидоза
Пик HR, уд мин ⁻¹	Интегральная характеристика реализации функциональной мощности реакций
T50 V_E , с	Скорость развёртывания реакции вентилиации
T50 $\dot{V}O_2$, с	Скорость развёртывания реакции потребления O_2
Время, с сохранения пикового уровня $\dot{V}O_2$	Проявление устойчивости верхних пределов аэробной мощности в условиях утомления
T ₅₀ гес $\dot{V}O_2$, с	Кинетика аэробного энергообеспечения в условиях утомления
T ₅₀ гес V_E , с	Кинетика реакции компенсации метаболического ацидоза в условиях утомления
L_a , ммоль l^{-1}	Мощность анаэробного энергообеспечения
W_{mid} (5 мин), Вт	Средняя мощность выполненной 5 мин нагрузки

Для разработки специализированного подхода, направленного на совершенствование специальной выносливости в условиях нагрузок близких по длительности и интенсивности к соревновательным были проанализированы режимы в основе, которых лежали 5 мин тренировочные отрезки и комплекс внутренировочных воздействий мобилизационного типа (представлен ниже). Выбор длительности тренировочного отрезка был связан со сходным типом функционального обеспечения соревновательной нагрузки и сохранением определённого функционального резерва для повторного выполнения нагрузки. Также учитывалось, что длительность тренировочного отрезка 5 мин типична

для развития специальной выносливости в академической гребле. Интенсивность нагрузки избиралась индивидуально и была ориентирована на высокий средний показатель эргометрических характеристик (по W_{mid} 5 мин)) двух отрезков. Условием специального тестирования являлось сохранение нижнего предела мощности нагрузки 400 ватт, в процессе выполнения двух 5 мин отрезков.

В процессе анализа сравнивались реакции организма на указанный тип нагрузки при использовании мобилизационного комплекса упражнений (комплекс внутренировочных воздействий представлен ниже) и без него. Рассматривался фрагмент тренировки, направленной на совершенствование компонентов специальной выносливости, применительно к условиям нарастания утомления, типичного для преодоления соревновательной дистанции. Важным критерием эффективности повторной нагрузки было достижение пиковых величин аэробной мощности (по VO_2 и V_E), эргометрических показателей работоспособности и их сохранение в условиях утомления в процессе нагрузки.

Комплекс специализированных физических упражнений мобилизационного типа

Упражнения с сопротивлением партнера - манипулятора (усилия кратковременные - 3 сек и близкие к максимальным), выдох выполняется во время движения, акцентировано, шумно:

1. И.П. – упор стоя. Левая нога отведена назад до горизонтального положения. Партнер поддерживает бедро левой ноги левой рукой и голень правой. Спортсмен поднимает бедро прямо вверх, к плечу, преодолевая сопротивление партнера. Повторить 3 раза.

2. И.П. – то же. Спортсмен удерживает бедро левой ноги максимально высоко у левого плеча, партнер усилием опускает ногу спортсмена, с одновременным отведением ее назад. Повторить 3 раза.

3. И.П. – то же. Левая нога согнута в коленном суставе. Спортсмен удерживает голень, партнер разгибает ногу в коленном суставе, поддерживая ее снизу за коленный сустав. Повторить 3 раза.

4. И.П. – то же, левая нога отведена в сторону и согнута в коленном суставе. Партнер обеими руками поддерживает левую ногу, спортсмен усилием приводящих мышц опускает ее, преодолевая сопротивление партнера, несколько приседая на правой ноге. Повторить 3 раза.

5. И.П. – то же. Выпрямленная левая нога отведена назад и максимально вверх. Спортсмен удерживает, партнер толчками опускает ногу вниз, преодолевая сопротивление спортсмена. Повторить 10 раз.

6. И.П. – то же. Выпрямленная левая нога отведена в сторону на максимальную высоту. Упражнение выполняется аналогично предыду-

щему. Повторить 10 раз.

7. И.П. – то же, выполнить поперечные махи левой ногой, повторить 5 раз.

8. И. П. – стоя спиной к опоре, левая нога полусогнута в коленном суставе и приподнята партнером прямо вверх на максимальную высоту. Спортсмен опускает ногу, преодолевая сопротивление партнера. Повторить 3 раза.

9. И.П. – основная стойка, выполнить 5 махов вперед левой ногой, возможна опора руками.

10. Затем выполняются упражнения для другой ноги (правой в данном случае) в той же последовательности, дозировке и усилиям.

Лежа на животе.

11. «Качалочка», колени вместе, партнер поддерживает за предплечья.

12. И.П. — подбородок приподнят, руки отвести назад—вверх. Опустить руки вниз, преодолевая сопротивление партнера.

Лежа на спине

13. И.П. — правая рука согнута в локте перпендикулярно туловищу. Движение для трицепса, преодолевая сопротивление партнера.

14. Повторить левой рукой.

15. И.П. — ноги согнуты в коленях под прямым углом к туловищу. Удерживать в этом положении. Партнер толчками пытается выпрямить ноги пациента.

16. И.П. — ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки прижаты к груди, туловище приподнято. Партнер толкает в плечи, пациент удерживает положение, преодолевая сопротивление партнера.

В первый день эксперимента, его программа была выполнена без использования комплекса мобилизационных упражнений. Через день (утром) спортсмены выполнили аналогичную программу тренировочных нагрузок, в процессе которой дополнительно были использованы указанные мобилизационные упражнения. Предварительно, за 10 мин до выполнения двух 5 мин отрезков, проводилась стандартная разминка.

Результаты исследований и их обсуждение. Данные, зарегистрированные в результате выполнения двух вариантов тестовых заданий, приведены в таблице 2.

Из таблицы видно, что в разные периоды выполнения первого или второго тестового задания спортсмены достигали предельных (модельных для гребцов высокого класса) величин реакций КРС, типичных для спортсменов высокого класса. Это позволяет говорить о специфичности и эффективности предложенного режима двигательной деятель-

ности для стимулирования специальной работоспособности гребцов. Вместе с тем, анализ данных позволяет говорить об особенностях проявлений реакций в процессе выполнения первого и второго тестового задания и влиянии таких различий на реализационный характер нагрузки.

Таблица 2

Показатели реакции КРС специальной работоспособности гребцов-академистов высокого класса, зарегистрированные в модельных (два 5 мин отрезка) условиях тренировки, направленной на развитие специальной выносливости без использования и с использованием мобилизационных упражнений (n=8) (Средняя, ошибка средней, коэффициент вариации - %).

Показатели	Вариант тренировочной нагрузки без использования специализированных средств		Вариант тренировочной нагрузки с использованием специализированных средств	
	Первые 5 мин	Вторые 5 мин	Первые 5 мин	Вторые 5 мин
Пик V_E , л·мин ⁻¹	165,2±6,1 3,6%	175,1±8,2* 4,5%	177,3±3,1 1,7%	180,5±5,0* 2,8%
Пик VO_2 , мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	65,0±4,0 6,1%	64,0±3,7 5,8%	67,5±1,9 2,9%	66,2±2,2 3,0%
Время сохранения пикового уровня VO_2 , с	80,4±3,8 5,0%	68,4±5,0* 7,4%	84,9±2,9 3,2%	80,4±2,5* 3,1%
T50 V_E , с	-	33,7±2,9* 9,1%	-	25,7±1,9* 7,6%-
T50 VO_2 , с	-	31,0±2,7 9,7%-	-	24,3±1,7 7,1%-
T ₅₀ гес V_E , с	-	53,7±2,2* 3,7%	-	44,7±4,9* 11,1%
T ₅₀ гес VO_2 , с	-	56,9±2,1* 3,5%	-	41,1±4,9* 12,1%
La, ммоль·л ⁻¹	-	18,5±1,3 7,0%	-	19,3±1,0 5,2%
W mid (5 мин), Вт	410,5±1,7 0,4%	403,2±2,1* 0,5 %	405,5±2,2 0,5%	421,3±2,1* 0,5%

* - различия достоверны при $p < 0,05$

Обращает на себя внимание, что наиболее высокие уровни индивидуальных различий показателей отмечены по показателям развёртывания реакций КРС (V_E и VO_2) в процессе выполнения первого тестового задания (без использования внутренировочных средств мобилизационного типа). В условиях выполнения второго 5 мин отрезка, выполненного на фоне значительного утомления, возрастают инди-

видуальные различия показателей, отражающих пределы аэробной мощности (увеличиваются коэффициенты вариации показателей). Наиболее отчётливо эта тенденция проявляется при выполнении первого тестового задания (без использования мобилизационных упражнений). Можно думать, что это связано с проявлением индивидуальных типов (особенностей) функционального обеспечения специальной нагрузки в академической гребле, где большую роль играют компенсационные реакции организма спортсмена, связанные с нарастающим ацидозом. Такой характер различий реакций был типичен для проявления специальной выносливости в однородной группе гребцов-академистов.

Тенденция к снижению индивидуальных различий показателей, которая наблюдалась в тестовом задании с использованием специальных внутренировочных средств, была предположительно связана с более высокой степенью реализации индивидуальных резервов организма. Это подтверждает анализ среднестатистических и индивидуальных данных.

Анализ показал устойчивую тенденцию к увеличению всех показателей в процессе выполнения 5 мин нагрузки в тесте с предварительным использованием мобилизационных упражнений. Важное значение имело увеличение скорости развёртывания реакций КРС ($T_{50} \text{VO}_2$ и V_E) и усиление реакции легочной вентиляции (пик V_E). Более значительное увеличение вентиляции у 7 спортсменов в процессе выполнения первого тестового задания позволяет говорить о более высоком реализационном характере нагрузки на 5 мин отрезке, а также более активном включении в работу механизмов дыхательной компенсации метаболического ацидоза. Включение этого механизма является важным фактором поддержания высокого уровня работоспособности гребцов на дистанции в условиях ее второй половины. Можно думать, что активизация этих процессов во втором тестовом задании выступила значимым фактором поддержания уровней реакций и более высокого уровня работоспособности (в сравнении с первым тестовым заданием, где не использовались внутренировочные средства). Наиболее вероятно, что это связано с поддержанием оптимальной мощности анаэробных реакций в процессе нагрузки (снижением угнетающей роли ацидоза) и более выраженной компенсацией ацидоза в процессе нагрузки и в интервале отдыха между отрезками. Достижение высоких уровней мощности реакций КРС и их поддержание в процессе второго 5 мин отрезка позволило зарегистрировать менее значительное снижение эргометрической мощности работы (по сравнению с контрольным тестовым заданием без использования внутренировочных средств). Вместе с тем отмечено, зна-

чительное снижение скорости восстановления реакций потребления O_2 и вентиляции ($T50$ гес V_E и VO_2) и тенденция к снижению устойчивости реакций КРС в конце второго 5 мин отрезка второго тестового задания. Эти показатели указывают на достижение более значительной глубины утомления (степени воздействия нагрузки), что при указанных выше характеристиках реакции организма на нагрузку также указывает на её более высокий реализационный эффект. Достижение и более длительное сохранение (по сравнению со вторым отрезком первого тестового задания) пиковых уровней реакций КРС дали основание говорить, что использование мобилизационного комплекса может являться дополнительным фактором для поддержания реактивных способностей организма в условиях нарастающего утомления. Эти данные, а также исследования, проведенные ранее [4, 8] дают основания для последующего анализа новых возможностей стимулирования степени реализации функции организма в разных условиях тренировки гребцов, направленной на развитие специальной выносливости.

Выводы:

1. Увеличение пиковых величин реакций КРС, усиление кинетики и эргометрической мощности в начале повторной нагрузки, которой предшествовал комплекс стимулирующих упражнений, позволяет говорить о более высоком реализационном эффекте такой специальной тренировочной нагрузки у гребцов высокого класса. При этом обнаруживался эффект сохранения достигнутых пиковых величин реакций и уровня работоспособности в условиях нарастающего утомления, типичного для соревновательной дистанции в академической гребле.
2. Достигнутый в процессе второго варианта программы исследований высокий реализационный эффект нагрузки вызывает более глубокую степень специфического утомления гребцов и соответственно создаёт предпосылки для более полного увеличения общего тренировочного эффекта занятия, направленного на развитие специальной выносливости.
3. Комплексное использование внутренировочных и тренировочных воздействий мобилизационного типа при режимах повторного выполнения нагрузок околорематической интенсивности позволяет увеличивать физиологические стимулы реакций. Одновременно это позволяет направленно совершенствовать те проявления выносливости, которые определяются требованиями к спортсмену на дистанции и формируют структуру специальной выносливости гребца высокого класса.

4. Использованный в данном исследовании комплекс воздействий может быть модифицирован применительно к направленности тренировки и требований других циклических видов спорта. Это даёт основания для дальнейшего анализа и выработки специализированных тренировочных воздействий реализационного типа в системе подготовки спортсменов высокого класса в циклических видах спорта.

Литература

1. Булатова М.М. Теоретико – методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: НУФВС. – К.,1996 – 50 с.
2. Виноградов В.Е. Коррекция специальной работоспособности гребцов средствами массажа в сочетании со специальными упражнениями. Наука в олимпийском спорте: Олимпийская литература. - № 2, 2000. -С. 85-89.
3. Виноградов В.Е. Чувствительность реакций кардиореспираторной системы квалифицированных спортсменов при утомлении и возможности её коррекции внетренировочными средствами. Автореф. канд. дисс., Киев, НУФВСУ, 2001.
4. Виноградов В.Е. Специализированный комплекс внетренировочных воздействий для улучшения функционального состояния спортсменов в условиях утомления. Наука в олимпийском спорте: Олимпийская литература. – 2003. - № 1. – С. 87-91.
5. Дьяченко А.Ю., Родионов Ю.В., Федотов А.С. Специализированное тестирование и оценка компонентов функциональной подготовленности для направленного совершенствования тренировочного процесса квалифицированными гребцами. Методич. рекомендації. Киев. 1999. - 32с.
6. Дьяченко А. Специализированные средства тренировки, направленные на развитие скорости развёртывания реакций аэробного энергообеспечения квалифицированных гребцов-академистов. Зб. наук. пр. - Харків.: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми виховання і спорту. -2001. -№ 24. С.57- 66.
7. Андрей Дьяченко Специализированные средства тренировки направленные на реализацию кинетики аэробного энергообеспечения в условиях специфического утомления гребцов-академистов. Сб. науч. тр. - Харків.: Физическое воспитание студентов творческих специальностей .- 2002. -№ 5. - С. 3-10
8. Дьяченко А., Павлик А. Специализированные тренировочные средства, направленные на реализацию мощности функциональных реакций организма в процессе преодоления соревновательной дистанции в академической гребле. Сб. науч. тр. - Харків.: Физическое воспитание студентов творческих специальностей . - 2003. - № 4. -С. 50-59.
9. Мищенко В.С., Павлик А.И., Дьяченко В.Ф. Функциональная подготовленность как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов. Методическое пособие. К.-1999. -С.6-12, 23-40
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебное издание. – К.: Олимпийская литература, 1997. -С.115-126, 472-495
11. Стеценко Ю.Н. Функциональная подготовка спортсменов–гребцов различной квалификации. Учебное пособие. К.: УГУФВС. -1994. - 191 с.
12. Тейлор А.У., Патерсон Д.Х., Морроу А.Г.,Холт В.У Тестирование вероятности достижения успеха и методы отбора в национальную команду Канады. Наука в

- олимпийском спорте, № 3. -1998. - С. 46-52.
13. Федотов А.С. Использование зависимости “мощность работы - частота сердечных сокращений” для индивидуализации тренировочного процесса гребцов. В сб. Резервные возможности совершенствования функциональной подготовленности при больших тренировочных нагрузках. Выпуск 1., К., 1998, с 78-82.
 14. Billat VL, Slawinski J, Bocquet V, Chassaing P, Demarle A, Koralsztein JP. Very short (15s-15s) interval-training around the critical velocity allows middle-aged runners to maintain V02 max for 14 minutes. *IntJ Sports Med* 2001 Apr;22(3):201-8.
 15. Droghe P., Bonsetto C., Casoni I., Cellini M., Ferrari M., Paolini A.R, Ziglio P.G., and Conconi F. Noninvasive determination of the anaerobic threshold in canoeing, cross-country skiing, cycling, roller, ice skating, rowing, and walking. *Eur. J. Apple Physiol.*(1985),53, p. 299-303.
 16. Gaiga MC; Docherty D. The effect of an aerobic interval training program on intermittent anaerobic performance. *Can J Appl Physiol*, 20: 4, 1995 Dec, 452-64
 17. Oshima, Y.; Tanaka, S.; Miyamoto, T.; Wadazumi, T.; Kurihara, N.; Fujimoto, S. Effects of endurance training above the anaerobic threshold on isocapnic buffering phase during incremental exercise in middle-distance runners *Jap. J. of phys. Fitness & Sports Med.*, Tokio, 47 (1998), 1, S. 43-51.

Поступила в редакцию 18.06.2004г.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Волков Е.П.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье изложены результаты теоретико-методологического исследования основных путей оптимизации подготовки спортсменов по игровым видам спорта.

Ключевые слова. Оптимизация, системный анализ, игровые виды спорта.

Анотація. Волков Є.П. Шляхи оптимізації підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. В статті викладено результати теоретико-методологічного дослідження основних шляхів оптимізації підготовки спортсменів з ігрових видів спорту.

Ключові слова: оптимізація, системний аналіз, ігрові види спорту.

Annotation. Volkov Y.P. Pathes of optimization of preparation of the sportsmen in game aspects of sports. In a paper the outcomes of теоретико-methodological examination of the basic pathes of optimization of preparation of the sportsmen on game aspects of sports are explained.

Keywords: optimization, systems analysis, game aspect of sports.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Демократические преобразования в нашей стране, профессионализация спорта, утверждение статуса профессионального спортсмена на государственном уровне потребовали критического анализа имеющихся наработок. В результате выявлено, что целевые установки для профессионального спорта имеют существенное отличие от

любительского, поскольку предусматривают пред-профессиональную деятельность, начиная с юного возраста.

Исследования, выполненные на контингенте юных спортсменов (В.Т. Бауэр, 1994; А.А. Сучилин, 1997; А.П. Золотарев, 1998 и др.), позволили рекомендовать следующие методологические подходы к исследованию проблемы предпрофессиональной подготовки спортивного резерва [1,2,3].

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Харьковской государственной академии физической культуры по теме 1.2.18. «Оптимизация учебно-тренировочного процесса спортсменов разного возраста и квалификации в спортивных играх (№ госрегистрации 0101U006471).

Цель работы заключается в теоретико-методологическом обосновании системы профессиональной подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

Изложение основного материала.

Системный анализ. Системный анализ - методология исследования трудно наблюдаемых и трудно понимаемых свойств и отношений в объектах с помощью представления этих объектов в качестве целенаправленных систем и изучения свойств этих систем и взаимоотношений между целями и средствами их реализации. Он применяется при такой постановке задачи, когда необходимые для ее решения сведения об объекте не могут быть получены непосредственным его наблюдением. Тогда объект рассматривается в качестве подсистемы некоторой системы, как совокупность подсистем во взаимодействии с другими [9,12,15,19,20].

Системный анализ является совокупностью определенных научных методик и практических приемов решения разнообразных проблем, возникающих во всех сферах деятельности общества. Главное в системном анализе - выработка рекомендаций по решению различных практических проблем, в том числе и на основе использования достижений других наук. Системный анализ имеет в основном прикладной характер [12,21].

Деятельностный подход. Проблема деятельности является одной из центральных проблем, которой посвятили свои работы выдающиеся психологи С.Л. Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, К.К.Платонов, В.В.Давыдов, Э.Г.Юдин и др.

Деятельность, в более узком смысле, т.е. на психологическом уровне - это единица жизни, опосредованная психическим отражением, реальная функция которого состоит в том, что оно ориентирует субъек-

та в предметном мире. Иными словами, деятельность - это система, имеющая строение, свои внутренние переходы и превращения, свое развитие [19].

Основной или конституирующей характеристикой деятельности является ее предметность. Собственно, в самом понятии деятельности уже имплицитно содержится понятие ее предмета (Gegenstand). Выражение «беспредметная деятельность» лишено всякого смысла. Деятельность может казаться беспредметной, но научное исследование деятельности необходимо требует открытия ее предмета. При этом предмет деятельности выступает двояко: первично - в своем независимом существовании, как подчиняющий себе и преобразующий деятельность субъекта, вторично - как образ предмета, как продукт психического отражения его свойства, которое осуществляется в результате деятельности субъекта и иначе осуществиться не может [5,6,22].

Теория функциональных систем. Позволяет получить конечный результат, который решается внутри системы, что радикально отличает биосистему (живой организм) от машинных устройств автоматической регуляции, у которых цель поставлена за пределами машины [6].

Теория функциональных систем (П.К. Анохин) дает возможность рассмотреть условные механизмы выполнения действий на стадиях афферентного синтеза, объединяющего доминирующую, биологическую мотивацию, возникающую на основе внутренней потребности принятия решения, ведущего к формированию цели действия, «акцептора результата», выполняющего прогнозирующую и сличительную функции реального результата благодаря обратной афферентации.

Информация о параметрах реального результата широко используется в спортивной практике путем применения современных средств кино, телевидения, звукозаписи, стенографирования и др.

Личностно-ориентированное образование. Подготовка профессионалов и гуманистическая традиция в педагогике необходимо связаны друг с другом Поэтому педагогическая составляющая системы подготовки резерва для профессионального спорта уходит корнями в глубинные истоки человеческой культуры, опирается на идеи и воззрения мыслителей-гуманистов прошлого:

Сократа, Платона, Аристотеля, Сенеки, Т. Мора, Т. Кампанеллы, Ж.Ж. Руссо. Л.Н. Толстого и др. Обучение, организованное как личностно развивающаяся деятельность, ценно тем обстоятельством, что обучаемый и педагог, оба вместе, не только узнают мир, получают определенную информацию о предмете познания, но и осмысливают мир, т.е. наделяют определенным смыслом познавательные объекты. В итоге

юный спортсмен не просто познает объективные характеристики и свойства профессионального спорта, но и понимает их для человека вообще и конкретно для себя, в частности. Знания обогащаются гуманитарным содержанием. Изменяется соответственно и процессуальная форма образования: вместо монологической технологии обучения идут диалогическая технология, ситуация взаиморазвития, свободной саморазвивающейся деятельности субъектов педагогической реальности [7,9].

В этой связи на смену исследований функционально ориентированного содержания образования идут исследования образования, ориентированного на саморазвитие личности, на целостного человека.

Использование вышеописанных методологических подходов позволяет рассмотреть процесс предпрофессиональной подготовки спортивного резерва как систему, состоящую из трех подсистем: начальная подготовка, специализация, спортивное совершенствование с соответствующим набором обязательных элементов: целевые установки, отбор спортсменов, учебно-тренировочные программы, соревнования, педагогические и медико-биологические средства контроля, воспитательная работа, тренерские кадры, материально-техническое и финансовое обеспечение. Это делает возможным проведение научных исследований по данной проблеме на качественно новом уровне [8].

Анализ специальной литературы показал, что в области исследований проблемы подготовки спортивного резерва накоплен значительный материал. Большой вклад в разработку этой проблемы внесли М.Я.-Набатникова, В.П. Филин, В.Д Железняк и др. Благодаря исследованиям, выполненным вышеназванными авторами и их учениками, спортивная наука получила советскую систему многолетней подготовки спортивного резерва. Однако в связи с закрытостью советского общества в публикациях не освещались вопросы профессиональной деятельности. Практически спорт высших достижений рассматривался как любительский [10,11].

Исходя из современных концепций построения круглогодичной тренировки Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, Ю.В. Верхошанского. учитывая особенности проведения соревнований в ДФЛ, необходимо внесение коррективов в планирование соревновательного периода. Изменения касаются, в первую очередь, структуры и содержания межигрового мезоцикла непосредственной подготовки к соревнованиям [13,14,15,16,19].

Структура мезоцикла подготовки к соревнованиям должна иметь соревновательный микроцикл, моделирующий условия предстоящих соревнований. Содержание микроциклов имеет направленность исполь-

зования целевых программ атакующего и оборонительного характера. Количество микроциклов зависит от временной отдаленности финальных игр от предварительных. Содержание отдельного занятия строится с учетом сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся на основе данных педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью и результатов выполнения контрольных нормативов [9,17,18].

Нам представляется, что сводить содержание спортивной подготовки только к средствам, формам и методам тренировочной и соревновательной деятельности нельзя. Хотя бесспорно, что это содержание является основным, главным в системе спортивной подготовки. Но быть главным, основным - не значит быть единственным. В этом - суть проблемы!

В одной из новых работ Л.П.Матвеева (см.:Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М. 1997.С-182) автор выделяет четыре раздела подготовки спортсмена - физическую, психическую, техническую и тактическую. Соответственно этому выделяется и четыре стороны «готовности спортсмена» к достижению победы на соревнованиях (см.: там же, с. 267).

На наш взгляд, представленная в указанной работе теоретическая концепция четырехкомпонентной структуры спортивной подготовки и готовности спортсмена, являясь верной в сути, тем не менее содержит моменты, требующие уточнения и дополнения.

Во-первых, надо отметить, что все указанные компоненты готовности спортсмена не могут существовать без биологической их основы - функциональной готовности систем организма спортсмена. При подготовке спортсмена к соревнованию нельзя обойтись без подготовки организма к максимальным нагрузкам и перегрузкам. Эту сторону спортивной подготовки можно бы назвать «функциональной подготовкой организма» и рассматривать как пятый компонент подготовки спортсмена и его готовности. Во всяком случае, исключить его из содержания спортивной подготовки или же отождествлять с физической подготовкой и готовностью спортсменов было бы логически не корректным.

Легко представить себе ситуацию, когда спортсмен находится на пике спортивной формы, обладает высочайшим уровнем физической, психической, технической и тактической готовности, но в силу определенных причин у него происходит срыв функций той или иной системы организма (дыхательной, пищеварительной, секреторной, кровеносной и т.п.). Вряд ли удастся получить в этих случаях высокий соревновательный результат. Это факт достаточно очевидный, не требу-

ющий особых доказательств. Отсюда следует, что без учета компонента функциональной готовности спортсмена и соответствующей стороны его подготовки нельзя говорить о полноценной системе подготовки спортсменов.

Во-вторых, довольно распространенным в обыденном сознании является взгляд на физическую культуру как область развития главным образом телесного (материального) в человеке, а не духовного. Вместе с тем, научное понимание физической культуры и спорта не может игнорировать того общепризнанного факта, что в основе любой отрасли культуры лежит сознательная человеческая деятельность, мотивированная определенными идеалами, верой, убеждениями, ценностями и целями (нравственными, эстетическими и т.п.). Духовные начала составляют сердцевину культуры, и поэтому обходить или недоучитывать духовные и интеллектуальные стороны, физической культуры, а также спорта как ее составной части, при научном подходе недопустимо.

К сожалению, такая тенденция имеется в анализируемой концепции, где вся сложнейшая сфера духовного и интеллектуального мира спортсмена сводится к психологической стороне его подготовки.

Вряд ли кто из теоретиков спорта будет оспаривать тот факт, что психологическая готовность, при всей ее огромной важности для спортсмена, не исчерпывает всего многообразия содержания духовной подготовки спортсмена. Тем большее недоумение вызывает теоретическая позиция Л.П. Матвеева, в которой нет места ни морально-волевой, ни интеллектуальной составляющей спортивной подготовки (см.: Указ. соч., стр. 180-184).

Не вдаваясь в тонкости философско-теологических дискуссий о различии душевного и духовного, надо, тем не менее, признать, что отрицать различие психических и надпсихических сторон в духовной жизни человека не имеет смысла. Психика человека - это средостение между природным и социокультурными началами человеческого бытия. Она детерминирована, с одной стороны, биологическими факторами и закономерностями, с другой - ценностями и идеалами, вырабатываемыми самими людьми и передаваемыми ими от поколения к поколению в виде продуктов духовной культуры общества (религиозных, нравственных, эстетических, философских, научных знаний, норм, правил и т.д.) [21].

Освоение спортсменом духовных ценностей общества, рост его духовного богатства оказывает позитивное влияние на его подготовку к соревнованиям. Зачастую является, при прочих равных условиях, даже решающим фактором победы. Не случайно выдающиеся спортсмены,

победители крупных международных соревнований и Олимпийских игр являются, как правило, неординарными личностями с богатым духовным миром, развитым эстетическим вкусом и интеллектом, высокой нравственностью.

Спорт высших достижений («большой спорт») требует для победы от спортсмена не столько силы, сколько ума. Умение самостоятельно и творчески мыслить во многом предопределяет успех в состязаниях. Моральный дух спортсмена - та сила, которая может более слабого физически, технически и тактически соперника сделать победителем. Таких фактов достаточно в истории большого спорта. Следовательно, игнорирование интеллектуальной и морально-волевой подготовки как особых, имеющих свои нюансы, сторон спортивной подготовки является, на наш взгляд, ошибочным для теории спорта и вредным для практики отечественного спорта.

Подводя итог размышлениям по отмеченным выше вопросам подготовки спортивного резерва, можно заключить, что будет теоретически правильным и практически целесообразным включить в структуру спортивной подготовки, и, соответственно, готовности спортсмена не четыре, а семь компонентов. Дополнить четыре стороны спортивной подготовки (физическую, техническую, тактическую и психологическую) еще функциональной, интеллектуальной и морально-волевой сторонами. Тогда готовность спортсмена может быть рассмотрена в семи срезях: функциональная, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная, морально-волевая.

Исследование параметров, динамики и закономерностей указанных сторон системы подготовки спортсменов, разработка методик функциональной, интеллектуальной и морально-волевой спортивной подготовки существенно обогатит теорию и методику спорта.

Современные тенденции развития спортивной тренировки обуславливают поиск новых эффективных средств и методов оптимизации процесса адаптации организма к напряженным тренировочным и соревновательным нагрузкам. При этом должны решаться следующие основные задачи: 1) Оптимизация тренировочных нагрузок, повышение эффективности их воздействия при уже достигнутом объеме; 2) Дифференциация тренировочных нагрузок по объему и характеру в зависимости от специфики соревновательной работы (дистанции, игрового амплуа и т.п.), 3) Повышение эффективности и качества восстановительных мероприятий и 4) Совершенствование системы комплексного контроля тренировочного эффекта.

В связи с этим нами были проведены модельные эксперименты

по проверке вышеизложенных положений. На первом этапе выяснялась эффективность применения в тренировке юных спортсменов (футболистов, пловцов, гимнасток и др.) специальных дыхательных упражнений, дыхания с дополнительным эластическим и резистивным сопротивлением, дыхания через дополнительное «мертвое» пространство, произвольной гиповентиляции. Далее изучалась эффективность дифференцированного подбора тренировочных нагрузок у футболистов в зависимости от их игрового амплуа. На следующем этапе апробировались средства контроля специальной Подготовленности спортсменов в зависимости от этапа подготовки и специфики вида спорта. В частности, в качестве индикатора функциональной подготовленности были использованы показатели точности восприятия и самооценки спортсменами параметров двигательной и дыхательной функций. Оценка всех модельных средств и методов тренировки и восстановления осуществлялась по общепринятой схеме; до и после экспериментальных тренировок в экспериментальных и контрольных группах измерялись показатели физической работоспособности, ряда параметров сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В некоторых случаях определялся показатель МПК прямым способом.

В результате контрольного исследования функционального состояния спортсменов до и после экспериментальных тренировок было установлено, что использование направленных воздействий на дыхательную функцию спортсменов в виде создания добавочного сопротивления, дыхания через дополнительное «мертвое» пространство, произвольной гиповентиляции усиливают эффективность обычных тренировочных нагрузок. Применение этих средств способствует повышению эффективности тренировочного процесса, что выражается в более существенном росте общей и специальной работоспособности, аэробной производительности и функционального состояния дыхательной системы. Использование специальных дыхательных упражнений в тренировке юных спортсменов способствует повышению общей работоспособности, повышению резервов мощности дыхательной системы, оптимизации функций центральной нервной и двигательной сенсорной систем и на этой основе повышению уровня функциональной подготовленности организма в целом. Апробация дифференцированного контроля функциональной подготовленности спортсменов различной специализации и амплуа на различных этапах многолетней тренировки и в разные периоды тренировочного процесса показала, что такой подход способствует оптимизации управления адаптацией организма к физическим нагруз-

кам. Установлено, что показатели точности самооценки параметров двигательной и дыхательной функций достаточно точно отражают уровень функциональной подготовленности и степень готовности к соревнованиям. В 14-15 лет структура двигательных способностей еще более дифференцируется, и это уже позволяет определять специализацию будущих чемпионов. В это период становится возможным отличить прыгунов с шестом и прыгунов в длину, бегунов на 800 и 5000 м, толкателей ядра и метателей копья.

Данный подход позволяет постепенно выявлять ведущие стороны каждого спортсмена и с наименьшими ошибками определять вид легкой атлетики, в котором он может достичь максимальной результативности.

Жестокий кризис экономики в нашей стране сопровождается сокращением финансирования и изменением структуры расходов на физкультурно-спортивную работу. Это ставит под угрозу существование многих спортивных школ и продолжение занятий спортом детей и подростков. Реальным является снижение потенциала спорта высших достижений и уровня выступления спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, что будет являться предметом дальнейших исследований.

Список использованной литературы

1. Баур В. Г. Организационные основы системы подготовки спортивного резерва. В. кн.: Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994. -С.7-38.
2. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации: Автореф. дисс. канд пед. наук. - К., 1997. - 44с.
3. Булгакова Н.Ж., Румянцев В.А. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема // Теория и практика физической культуры, 1993. -№9-10.-С.21-24.
4. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и методика физической культуры, 1993. - № 8. - С.21-28.
5. Верхошанский Ю.В. Организация сложных двигательных действий спортсменов / 7 Наука в олимпийском спорте, 1998. - №3. - С.8-22.
6. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры, 1991. - № 2. - С.24-31.
7. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры, 1993.-№5-6. - С.41-42.
8. Волков Е.П, Аль Хатиб Ахмад. Основы подготовки юных баскетболистов: Учебное пособие. - Харьков: ХаГИФК, 2000. - 130с.
9. Дрюков В. Современное состояние проблемы построения четырехлетних циклов подготовки спортсменов высокого класса к олимпийским играм // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова

- С.С. - Харьков: ХХПИ, 2000 - № 2. - С.3-5.
10. Ермаков С.С., Крюков Ю.Г., Маслов В.Н. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХХПИ, 1997. - № 3. - С. 3-4.
 11. Ермаков С.С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов (анализ педагогической литературы) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХХПИ, 2001. - № 2. - С. 32-42.
 12. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте. - К.: Здоровья, 1994. - 143с.
 13. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. -С.213-225.
 14. Игнатъева В.Я., Атахам Камис. Контроль за физической подготовленностью гандболистов высокой квалификации различных игровых амплуа // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 3.-С.37-39.
 15. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. - 270с.
 16. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: Дисс. докт. пед. наук. - М., 1994. - 223с.
 17. Кубраченко А.Г., Клименко С.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх. - Киев КГИФК, 1992. - С. 17-20.
 18. Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. -К.: Олимпийская литература, 1997. - № 1. - С.78-83.
 19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. - К.: Олимпийская литература, 1999. -318с.
 20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 383 с.
 21. Профессиональный спорт / Под общей ред. С.И. Гуськова, В.Н.Платонова. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 391с.
 22. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: Дисс. докт. пед. наук. - К., 1997. - 309с.

Поступила в редакцию 22.06.2004г.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РАБОТНИКОВ ОХРАНЫ ЛИТВЫ

Станислав Дадело, Повилас Тамошаускас
Вильнюсский технический университет им. Гедиминаса
Вильнюс, Литва

Аннотация. Цель работы – провести анализ показателей физического развития работников частной службы охраны, сравнить их с соответствующими показателями лиц, работающих в государственной службе охраны, и молодых лиц, не занимающихся охранной деятельностью, а также составить шкалы оценки этих показателей. Установлено, что рост является одним их определяющих в профес-

сиональної діяльності робітників охорони. Этот показатель представляет большую ценность в процессе селекции охранников. Физическое развитие лиц, способных успешно выполнять охранные функции, отличается высокими соматометрическими показателями. При профессиональном отборе в государственные структуры охраны эти показатели оцениваются менее строго, чем при отборе в частные структуры, однако и у работников государственных структур охраны эти показатели значительно превышают показатели молодых людей, не занимающихся охранной деятельностью. Для работников охраны нехарактерна хорошо развитая система внешнего дыхания, однако в целях повышения их профессионального уровня в программу подготовки необходимо включать упражнения, развивающие аэробную мощность.

Ключевые слова: работники охраны, физическое развитие, оценки.

Анотація. Дадело Станіслав, Тамошаускас Повилас. Аналіз показників фізичного розвитку працівників охорони Литви. Ціль роботи – провести аналіз показників фізичного розвитку працівників приватної служби охорони, порівняти їх з відповідними показниками осіб, що працюють у державній службі охорони, і молодих осіб, що не займаються охоронною діяльністю, а також скласти шкали оцінки цих показників. Установлено, що ріст є одним їх визначальних у професійній діяльності працівників охорони. Цей показник являє велику цінність у процесі селекції охоронців. Фізичний розвиток осіб, здатних успішно виконувати охоронні функції, відрізняється високими соматометричними показниками. При професійному доборі в державні структури охорони ці показники оцінюються менш строго, чим при доборі в приватні структури, однак і в працівників державних структур охорони ці показники значно перевищують показники молодих людей, що не займаються охоронною діяльністю. Для працівників охорони нехарактерна добре розвита система зовнішнього подиху, однак з метою підвищення їхнього професійного рівня в програму підготовки необхідно включати вправи, що розвивають аеробну потужність.

Ключові слова: працівники охорони, фізичний розвиток, оцінки.

Annotation. Dadelo Stanislavas, Tamosauskas Povilas. Analysis of physical development indicators in Lithuanian security workers. The purpose of the present work is to provide the analysis of physical development indicators in private security workers, to compare them with corresponding indicators demonstrated by persons engaged in governmental security service as well as by young men non-involved in security-related activities, and to work out the scales for the assessment of the said indicators. It was found that the natural height was one of the many factors determining professional operations of security workers. The said indicator is highly valuable in the process of selection of security men. The physical development of persons able to carry out security functions successfully is characterized by high-level somatometric indicators. The said indicators are treated less rigorously in case of professional selection of candidates to governmental security structures, compared to the selection to private ones. However, the above-mentioned indicators demonstrated by governmental security workers exceed significantly the ones shown by the young men who are not engaged in security operations. Security workers are not characterised by a well-developed system of external breathing, yet in order to improve their professional level the corresponding training program is to include exercises for the development of aerobic capacity.

Keywords: security workers, physical development, assessment.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.

В последние годы в Литве, как и в других странах, наблюдается неуклонный рост преступности, причем около 50% тяжких преступлений совершают лица в возрасте до 22-24 лет (Crime and the law enforcement activity in 2002, 2003). В связи с ухудшающейся криминогенной обстановкой сильно повышается роль службы охраны. Разнообразие и качество услуг, предлагаемых службой охраны, зависят не только от рыночного спроса, но и от квалификации и компетенции персонала охраны (Nowicki, 1999; Судоплатов, Лекарев, 2001). Сведений о том, какие факторы обуславливают профессиональную компетенцию работника охраны, в доступной нам литературе обнаружить не удалось.

Как известно, поведение человека в повседневной жизни и в профессиональной деятельности определяется множеством факторов. Это относится и к работникам охраны. Факторы, обуславливающие эффективность профессиональной деятельности человека, тесно взаимосвязаны и оказывают сильное взаимное влияние. Некоторые авторы (Riising, Steinrud, 1986) факторы, влияющие на жизнь человека, разделяют на социальные, биологические и психические.

В учебном пособии по физической подготовке будущих должностных лиц Шведской полиции (Fisisk Traning / Rikspolisstyrelsen, 1987) указаны следующие 6 групп факторов, обуславливающих профессиональную деятельность работников полиции: социальные, физические, психические, профессиональной деятельности, питания и другие (качество лечения, употребление лекарств, вредные привычки). Группировка факторов, обуславливающих человеческую деятельность, является условной. Одним из важнейших факторов, обуславливающих многие человеческие качества, является физическое развитие (Anastasi, 1958). Анализ и учет показателей физического развития могут способствовать оптимальному отбору, оценке и подготовке работников охраны.

В связи с вышеизложенными обстоятельствами весьма актуальным представляется выявление отличительных особенностей и значения показателей физического развития работников службы охраны Литвы и сравнение их с соответствующими показателями лиц других социальных групп.

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами подготовки работников частной службы охраны.

Цель настоящей работы – провести анализ показателей физического развития работников частной службы охраны Литвы, сравнить их с соответствующими показателями лиц, работающих в государствен-

ной службе охраны, и молодых людей, не занимающихся охранной деятельностью, а также составить шкалы оценки этих показателей.

Объект и методика исследований

Исследования проводились в январе – феврале 2003 года.

Методом случайного отбора были составлены 4 группы обследуемых. В I группу вошли 118 работников частной службы охраны (группа Ч), во II – 11 представителей элитной группы частной службы охраны (группа ЭЧ), в III – 109 работников государственной службы охраны (группа Г) и в IV – 117 молодых людей, не занимающихся охранной деятельностью (студенты первого курса Вильнюсского технического университета им. Гедиминаса) (группа С).

Определяли следующие показатели: возраст (годы), рост (см), массу тела (кг), индекс массы тела (ИМТ) (ед.) ($\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$)), объем грудной клетки (см), экскурсию объема грудной клетки (см), развитие грудной клетки (индекс Бругша – Brughsh“s index – Index m von Brugsch) (ед.) (индекс Бругша = объем грудной клетки (см) \times 100 / рост (см)) (Stonkus, 2002), жизненную емкость легких (л).

Подсчитывали среднеарифметические значения показателей (X), стандартные отклонения от среднеарифметических значений (Sx) и коэффициенты вариации (V). Для определения достоверности разницы между среднеарифметическими значениями групп применяли критерий t Стьюдента для независимых величин (Stupnicki, 2000; Gonestas, Strielniūnas, 2003).

При составлении шкал оценки показателей физического развития работников охраны были использованы показатели представителей группы Ч. Шкалы оценки составлены с использованием среднеарифметических значений (X) и стандартных отклонений (S) (Gonestas, Strielniūnas, 2003). Составили 5-балльные шкалы оценки. Средней оценке соответствовало значение показателей $X \pm 1S$, высоко оценивались те показатели, значения которых находились между $X + 1S$ и $X + 2S$, очень высоко – показатели, значения которых были выше, чем $X + 2S$, низко – показатели, значения которых колебались в пределах от $X - 1S$ до $X - 2S$, и очень низко – показатели, значения которых были ниже, чем $X - 2S$.

Для подсчета использовали компьютерные программы EXCEL и STATISTICA.

Результаты и их обсуждение

Исследования показали (таблица 1), что средний возраст охранников группы Ч составлял $24,74 \pm 0,48$ года. Коэффициент вариации

Таблица 1.

Показатели физического развития представителей разных исследовательских групп

Показатели		Возраст,	Рост,	Масса	Индекс	Объем	Экскурсия	Индекс	Жизненная	
Группа		годы	см	тела,	массы	грудной	грудной	Бругша,	емкость	
				кг	тела,	клетки,	клетки,	ед.	легких,	
				ед.	ед.	см	см		л.	
Ч (n=118)	X	24,74	184,21	84,70	24,94	99,69	6,80	54,15	5,08	
	S	5,16	5,24	9,60	2,47	7,24	3,32	4,04	0,66	
	Sx	0,48	0,48	0,88	0,23	0,67	0,21	0,37	0,06	
	V	20,86	2,84	11,34	9,90	7,26	34,06	7,47	13,04	
	Min	19,00	170,00	67,00	20,02	88,00	2,00	47,10	3,50	
	Max	43,00	197,00	125,00	33,41	129,00	13,00	70,50	7,60	
ЭЧ (n=11)	X	27,36	189,91	94,55	26,19	106,64	6,45	56,16	5,25	
	S	5,71	4,11	10,67	2,60	7,06	1,97	3,89	0,47	
	Sx	1,72	1,24	3,22	0,78	2,13	0,59	1,17	0,14	
	V	20,88	2,16	11,29	9,92	6,62	30,49	6,92	8,92	
	Min	21,00	185,00	83,00	23,99	98,00	3,00	51,60	4,20	
	Max	40,00	197,00	115,00	32,89	123,00	10,00	65,80	5,90	
Г (n=109)	X	25,66	181,58	79,85	24,20	97,13	6,59	53,51	5,00	
	S	3,87	5,33	8,69	2,21	6,37	1,97	3,45	0,59	
	Sx	0,37	0,51	0,83	0,21	0,61	0,19	0,33	0,06	
	V	15,07	2,94	10,88	9,13	6,56	29,88	6,45	11,72	
	Min	20,00	170,00	64,00	20,06	83,00	2,00	46,67	3,00	
	Max	37,00	195,00	106,00	32,61	114,00	11,00	62,98	6,70	
С (n=117)	X	19,25	181,04	72,09	21,98	88,56	6,76	48,94	4,92	
	S	0,83	6,39	8,97	2,35	5,56	1,67	2,92	0,58	
	Sx	0,08	0,59	0,83	0,22	0,51	0,15	0,27	0,05	
	V	4,31	3,53	12,44	10,68	6,27	24,77	5,96	11,79	
	Min	18,00	170,00	55,00	17,56	80,00	3,00	42,78	3,80	
	Max	22,00	198,00	97,00	29,19	107,00	11,00	57,39	7,00	
Разницы между среднестатистическими значениями групп и их достоверность	Ч-ЭЧ	d	2,62	5,70	9,85	1,25	6,95	0,35	2,01	0,19
		t	1,47	4,29	2,95	1,53	3,11	0,55	1,64	1,21
		p	-	<0,001	<0,001	-	<0,005	-	-	-
	Ч-С	d	5,49	3,17	12,61	2,96	11,13	0,004	5,21	0,14
		t	11,30	4,17	10,43	9,36	13,18	0,15	11,37	1,68
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-	<0,001	-
	Ч-Г	d	0,92	2,63	4,85	0,74	2,56	0,21	0,64	0,06
		t	1,52	3,75	4,00	2,38	2,83	0,75	1,29	0,71
		p	-	<0,001	<0,001	<0,05	<0,005	-	-	-
	ЭЧ-С	d	8,12	8,87	22,46	4,20	18,07	0,31	7,22	0,32
		t	4,71	6,46	6,76	5,17	8,25	0,50	6,01	2,13
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-	<0,001	0,05
	ЭЧ-Г	d	1,70	8,33	14,69	1,99	9,51	0,13	2,66	0,24
		t	0,97	6,21	4,42	2,45	4,29	0,21	2,18	1,61
		p	-	<0,001	<0,001	<0,05	<0,001	-	<0,05	-
	Г-С	d	6,41	0,54	7,77	2,21	8,56	0,17	4,57	0,08
		t	16,96	0,70	6,61	7,31	10,73	0,71	10,70	0,99
		p	<0,001	-	<0,001	-	<0,001	-	<0,001	-

значения роста был довольно большой ($V = 20,86\%$). Площадь разброса значений также была весьма велика (от 19 до 43 лет). По данным некоторых авторов (Бальсевич, 2000), люди в возрасте от 20 до 40 лет отличаются стабильной физической и функциональной способностью. Следовательно, возраст охранников группы Ч соответствовал возрастному периоду, характеризующемуся высокой работоспособностью. Средний

возраст охранников группы ЭЧ ($27,36 \pm 1,72$ года) был больше соответствующего показателя группы Ч, однако разница не была статистически достоверной. Тем не менее можно полагать, что охранные функции лучше могут выполнять более взрослые мужчины, имеющие больший жизненный опыт. Средний возраст охранников группы Г мало отличался от соответствующего показателя охранников группы Ч. Коэффициент вариации значения этого показателя в группе Г был меньше (15,07%). Средний возраст молодых людей, не занимающихся охранной деятельностью (группа С), составлял 19,25 года (18-22 года).

Как видно из таблицы 1 и рис. 1, рост охранников группы Ч в среднем был больше роста охранников групп Г и С, однако особенно высоким ростом ($189,91 \pm 1,24$ см) отличались охранники группы ЭЧ.

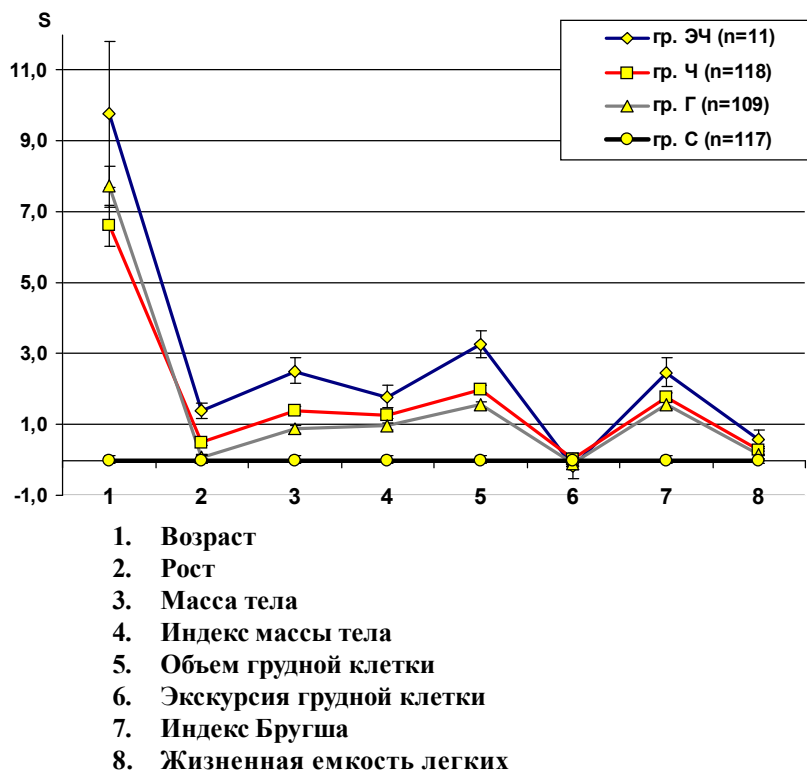


Рис. 1. Оценка нормализованных среднеарифметических значений показателей физического развития представителей исследуемых групп

Их средний рост был статистически достоверно больше, чем у охранников группы Ч. Несмотря на то, что в группе Ч коэффициент вариации роста был небольшой, в ней были охранники как относительно небольшого роста (170 см), так и очень высокие (197,0 см). В группе ЭЧ средний рост охранников колебался от 185,0 до 197,0 см. Площадь разброса значений роста в группах Г и С была аналогична соответствующему показателю в группе Ч.

Различия между исследуемыми группами в среднем значении массы тела были очень большими ($p < 0,001$). Так, средняя масса тела охранников группы Ч составляла $84,70 \pm 0,88$ кг. Коэффициент вариации значения массы тела составлял 11,34% и был намного больше коэффициента вариации значения роста. В этой группе были охранники массой тела 67 кг, однако были и такие, масса тела которых достигала 125 кг. Площадь разброса значений массы тела в этой группе была весьма большой (58 кг). Стандартное отклонение составляло 9,60 кг. Следовательно, при нормальном распределении в группе Ч охранники, обладающие средней массой тела $84,70 \pm 9,60$ кг, должны составить 68,26%.

Средняя масса тела охранников группы ЭЧ была на 9,85 кг больше соответствующего показателя группы Ч. Масса тела охранников группы ЭЧ колебалась от 83 до 115 кг. Масса тела охранников группы Г в среднем составляла $79,85 \pm 0,83$ кг, а соответствующий показатель у молодых людей, не занимающихся охранной деятельностью, был намного меньше ($72,09 \pm 0,83$ кг).

Индекс массы тела (ИМТ) наибольшим был у охранников группы ЭЧ ($26,19 \pm 0,78$), а наименьшим – у молодых людей, не занимающихся охранной деятельностью ($21,98 \pm 0,22$).

Как известно, объем грудной клетки отражает особенности телосложения. У охранников группы Ч средний объем грудной клетки ($99,69 \pm 0,67$ см) был больше, чем у охранников группы Г ($97,13 \pm 0,61$ см) ($p < 0,005$), и значительно превышал соответствующий показатель у молодых людей, не занимающихся охранной деятельностью ($88,56 \pm 0,51$ см) ($p < 0,001$). Особенно большим объемом грудной клетки отличались охранники группы ЭЧ (в среднем $106,64 \pm 2,13$ см). Во всех исследуемых группах коэффициент вариации значения этого показателя был наибольшим (от 6,27 до 7,26%).

Как известно, экскурсия грудной клетки частично отражает функциональную способность вентиляции легких. Из таблицы 1 видно, что между исследуемыми группами статистически достоверных различий в средних значениях этого показателя не было. Средние значения экскурсии грудной клетки в исследуемых группах колебались в незначитель-

ных пределах (от 6,45 до 6,80 см), однако коэффициент вариации значения этого показателя в группах был весьма значителен (от 24,77 до 34,06%). Наибольший разброс значений экскурсии грудной клетки был отмечен у охранников группы Ч (от 2 до 13 см). Экскурсия грудной клетки у охранников группы ЭЧ в среднем существенно не отличалась от соответствующего показателя в других исследуемых группах.

Наибольшие показатели развития грудной клетки (индекс Бругша) были отмечены у охранников группы ЭЧ (56,16), а наименьшие – у молодых людей, не занимающихся охранной деятельностью (48,94).

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у охранников группы Ч в среднем существенно не отличалась от соответствующего показателя в остальных исследуемых группах. У охранников этой группы ЖЕЛ в среднем составляла $5,08 \pm 0,06$ л. Площадь разброса значений этого показателя была довольно большой (4,1 л). Следовательно, в группе Ч были охранники как с очень малой, так и с очень большой ЖЕЛ. В группе ЭЧ как коэффициент вариации, так и площадь разброса значений этого показателя были намного меньше, чем в других исследуемых группах.

Из представленных на рисунке профилей нормализованных среднеарифметических значений показателей физического развития представителей исследуемых групп отчетливо видны превосходство работников элитной группы частной службы охраны (группа ЭЧ) перед работниками частной службы охраны (группа Ч) и работниками государственной службы охраны (группа Г), некоторые различия между этими группами охранников и их явное превосходство перед молодыми людьми, не занимающимися охранной деятельностью. Следует отметить, что по экскурсии грудной клетки и жизненной емкости легких исследуемые группы почти не различались.

Обобщая вышеизложенное, можно утверждать, что такой показатель физического развития, как рост, в профессиональной деятельности охранников имеет важное значение и представляет большую ценность в процессе профессиональной селекции охранников. Исследования показали, что при приеме работников в частные структуры охраны учитывается их рост. Например, в группу ЭЧ не попали мужчины ниже 185,00 см. Рост самого низкого охранника этой группы почти на 5 см превышал средний рост представителей групп Г и С. При отборе работников в частные структуры охраны учитывается также масса тела, от которой в определенной степени зависит качество выполняемой работы. Это подтверждают результаты анализа массы тела представителей группы ЭЧ.

Таким образом, рост и масса тела имеют важное значение в профессиональной деятельности охранников. Однако следует отметить, что

при профессиональном отборе работников в разные структуры охраны подход к этим показателям физического развития несколько отличается. Так, при приеме лиц на работу в частные структуры охраны их рост и масса тела строго оцениваются и учитываются, в то время как при приеме в государственные структуры охраны к этим показателям относятся менее требовательно. Тем не менее и у работников государственных структур охраны эти показатели значительно превосходят соответствующие показатели молодых людей, не занимающихся охранной деятельностью.

Составленные шкалы оценки показателей физического развития могут быть использованы при установлении соответствия физического развития кандидатов в работники службы охраны предъявляемым требованиям. Составленные шкалы оценки могут способствовать оптимальному подбору лиц для работы в службе охраны и объективной оценке возможностей уже работающих охранников. Шкалами оценки могут также пользоваться работники охраны в процессе самовоспитания и при оценке изменения своих силовых возможностей.

Из представленных в таблице 2 оцениваемых показателей физического развития работников охраны основными следует считать рост, массу тела и объем грудной клетки. Коэффициенты вариации значений этих показателей небольшие и диапазон оценки неширок. Сравнение шкал оценки работников охраны со шкалами оценки будущих полицейских (Dadelo, 2001) существенных различий в оценке роста не выявило, однако отмечено различие между низкими оценками. Так, работникам охраны низкая оценка дается при росте ниже 174 см, в то время как будущим полицейским такая оценка дается при росте 168 см и менее. Оценки массы тела работников охраны и полицейских различаются более значительно. Так, у работников охраны масса тела должна быть на 10-15 кг больше.

Таблица 2.

Шкалы оценки показателей физического развития работников службы охраны (составлены на основе показателей представителей частной службы охраны)

Показатели Оценка	Возраст, годы	Рост, см	Масса тела, кг	Индекс массы тела, ед.	Объем грудной клетки, см	Экскурсия грудной клетки, см	Индекс Бругша, ед.	Жизненная емкость легких, л
5 Очень высокая	>35	>194	>103	<19,8	>114	>11	>62,2	>6,3
4 Высокая	34-30	194-189	103-94	22,2-19,8	114-107	11-9	62,2-58,2	6,3-5,7
3 Средняя	29-20	188-179	93-76	27,3-22,3	106-93	8-5	58,1-50,1	5,6-4,5
2 Низкая	19	178-174	75-66	29,8-27,4	92-85	4-2	50,0-46,0	4,4-3,8
1 Очень низкая	-	<174	<66	>29,8	<85	<2	<46,0	<3,8

К объему грудной клетки работников охраны также предъявляются более высокие требования. Так, у работников охраны объем грудной клетки на 8-15 см превышал соответствующий показатель у будущих полицейских. Таким образом, к физическому развитию работников охраны предъявляются специфические требования, при этом особое внимание уделяется массе тела и объемам тела, которые в наибольшей степени характеризуют объем грудной клетки.

Исходя из результатов исследования, можно утверждать, что для работников службы охраны нехарактерна хорошо развитая система внешнего дыхания. Это можно объяснить их малой моторной активностью, не требующей большой аэробной мощности. Однако есть основание полагать, что работникам охраны, не обладающим мощной системой дыхания, труднее выполнять интенсивные, долго длящиеся физические действия при выполнении работ по спасению, при задержании нарушителей, самообороне или защите других от нападений преступников. Все это следует учитывать при профессиональной физической подготовке работников охраны и в программу подготовки включать больше действий и упражнений, развивающих аэробную мощность.

Выводы

1. Рост является одним из определяющих показателей в профессиональной деятельности работников охраны. Этот показатель представляет большую ценность в процессе профессиональной селекции охранников.
2. Физическое развитие лиц, способных успешно выполнять охранные функции, отличается высокими соматометрическими показателями. При профессиональном отборе в государственные структуры охраны эти показатели оцениваются менее строго, чем при отборе в частные структуры, однако и у работников государственных структур охраны эти показатели значительно превышают показатели молодых людей, не занимающихся охранной деятельностью.
3. Для работников охраны нехарактерна хорошо развитая система внешнего дыхания, однако в целях повышения их профессионального уровня в программу подготовки необходимо включать упражнения, развивающие аэробную мощность.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем подготовки работников частной службы охраны.

Литература

1. Anastasi A. Differential psychology/Individual and group differences in behaviour. – New York: 1958.

2. Crime and the law enforcement activity in 2002. Statistical publication. –Vilnius, 2003. P. 17 – 21.
3. Drozdowski Z. Antropometria w wychowniu fizycznym (wydanie IV). –Poznac. 1998. 205 s.
4. Fisisk Traning/Rikspolisstyrelsen. –Stocholm: 1987. – 121 p.
5. Gonestas E., Strieliniunas R.-R. Taikomoji statistika. –Kaunas : LKKA, 2003. – 304 p.
6. Johnson B. L., Nelson J. K. Practical measurements for evaluation in physical education (four edition). –Burgess Publishing (USA): 1986. – 480 s.
7. Nowicki Z.-T. Ochrona osyb i mienia. –Toruc: 1999. 330 s.
8. Riising A., Steinrud B. Motor Control/Fysioterapeutisk analysemodel for udersogelse og behandling. –Kobenhavn: 1986. – 28 p.
9. Skernevicius J., Raslanas A., Dadelienl R. Sporto mokslo tyrimu metodologija. – Vilnius, 2004. 220 p.
10. Sporto terminu juodynas/parengl S. Stonkus. –Kaunas: LKKA, 2002 – 739 p.
11. Stupnicki R. Biometrika. –Warszawa: 2000. – 114 p.
12. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. –Москва, 2000. 274 с.
13. Судоплатов А. П., Лекарев С. В. Безопасность предпринимательской деятельности. –Москва: 2001. – 382 с.

Поступила в редакцию 18.06.2004г.

ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КЛАССИФИКАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В СУМО

Коробко С.В.

Национальный фармацевтический университет

Аннотация. Классификация спортивных движений позволяет более целенаправленно проводить техническую подготовку, глубже понимать суть упражнения и в целом значительно облегчает пути достижения успеха.

Ключевые слова: сумо, классификация, техника, движение.

Анотація. Коробко С.В. Обґрунтування і розробка класифікації технічних прийомів у сумо. Класифікація спортивних рухів дозволяє більш цілеспрямовано проводити технічну підготовку, глибше розуміти суть вправи й у цілому значно полегшує шляхи досягнення успіху.

Ключові слова: сумо, класифікація, техніка, рух.

Annotation. Korobko S.V. A justification and development of classification of technique in a sumo. The classification of sporting locomotions allows more teleologically to conduct technical training, deeper to perceive essence of an exercise and as a whole considerably eases pathes of reaching of success.

Keywords: sumo, classification, technique, locomotion.

Постановка проблемы. Классификация спортивных движений позволяет более целенаправленно проводить техническую подготовку, глубже понимать суть упражнения и в целом значительно облегчает пути достижения успеха. В новых для многих стран видах спорта, к которым относится и сумо, разработка классификации, в первую очередь, связа-

на с правилами соревнований и вытекает из них.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Анализ последних исследований и публикаций. Роль классификации трудно переоценить, поскольку принципы, закладываемые в них, позволяют решать совокупность разнообразных проблем [6]. Классификация и систематизация техники помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи совершенствования техники движений [5]. Среди известных подходов к классификации физических упражнений можно выделить работы Донского Д.Д., Матвеева Л.П., Фарфеля В.С. [2-4]. Однако, в литературных источниках отсутствуют какие-либо упорядоченные представления о технических действиях сумотори. Отсутствует единый подход к классификации технических действий в сумо. Публикации в зарубежных источниках информации предоставляют информацию по общей подготовке ведущих спортсменов в сумо без должной научной аргументации, а в части совершенствования техники движений спортсменов – объем информации незначителен. Последнее продиктовано консерватизмом и многовековыми традициями восточных школ сумо.

Цель работы – анализ, обобщение, упорядочение разрозненных данных и разработка новых подходов к классификации технических действий в сумо.

Результаты исследования. Роль классификации трудно переоценить, поскольку принципы, закладываемые в них, позволяют решать совокупность разнообразных проблем, в частности, педагогических. Например, при подборе упражнения для воздействия на региональные, локальные мышечные группы в процессе наращивания физических кондиций организма, при выборе последовательности применения упражнений в обучении (совершенствовании) движением [6]. Классификация и систематизация техники помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи совершенствования техники движений [5]. Среди известных подходов к классификации физических упражнений можно выделить работы Донского Д.Д., Матвеева Л.П., Фарфеля В.С. [2-4].

Донской Д.Д. [2] классифицирует физические упражнения в зависимости от видов спорта на три группы. Единоборства отнесены к третьей группе, для которой характерна очень высокая вариативность двигательного состава. В этой группе была прослежена причинно-следственная обусловленность биомеханической структуры движений в за-

висимости от соревновательной ситуации.

На примере спортивной борьбы была установлена широкая приспособительная вариативность подготовительных фаз и довольно узких границ кинематических и динамических параметров движений в основной фазе. Основная роль в единоборствах отводится совершенствованию большого набора движений, формирование которых осуществляется в ходе различных детерминировано-вероятностных вариативных ситуациях, приближенным к условиям соревнований [6].

Матвеев Л.П. [3] разделяет физические упражнения на 4 группы в зависимости от требований к проявлению физических качеств. Единоборства отнесены к четвертой группе как упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий.

Фарфель В.С. [4] предлагает классифицировать физические упражнения в зависимости от характера поз и движений спортсмена.

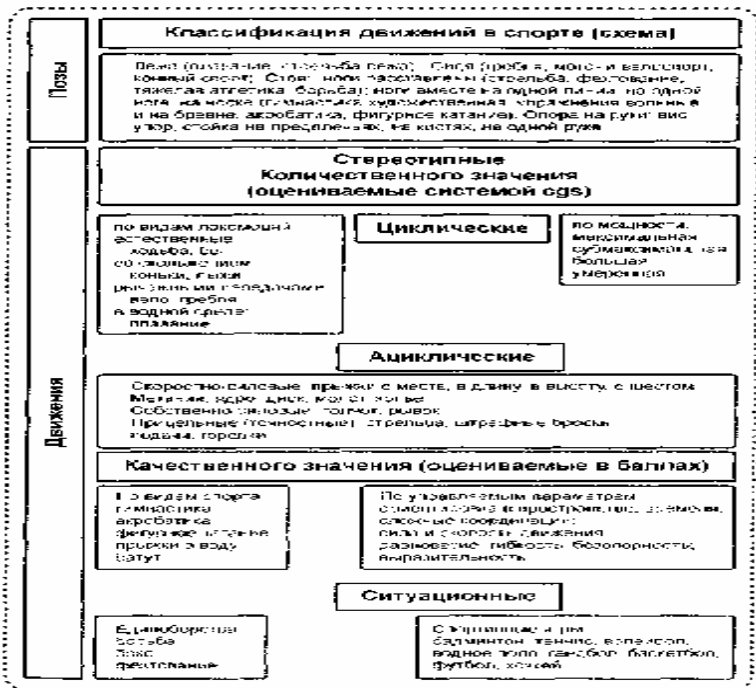


Рис. 1. Классификация спортивных движений по Фарфелю В.С., 1975 [4].

В спортивных единоборствах возможны три значимых варианта причинно-следственной зависимости биомеханических характеристик движений от конкретных соревновательных ситуаций: первый – характеризуется высокой степенью обусловленности действий спортсменов, второй – соотносится с непосредственным противодействием сопернику, третий – соотносится с типичными ситуациями (одноименные способы таких двигательных навыков довольно стабильны и выполняются по заранее выработанной программе) [6]. Различные подходы к классификации физических упражнений позволяют создать некоторую унифицированную модель классификации [7].

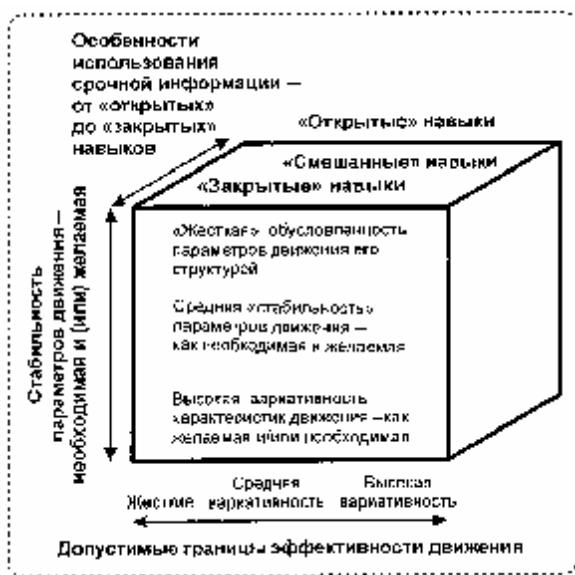


Рис. 2. Универсальная трехмерная модель для разработки классификаций спортивных движений по Czajkowski Z., 1995 [7].

В спортивных единоборствах предлагается классифицировать виды по средствам (единоборства с предметами и без предметов) и способу действия (ударные, бросковые и смешанные) [1].

Анализ существующих подходов к классификации спортивных движений дал возможность составить классификацию технических приемов в сумо.

Таблица 1

Технические приемы в сумо

	Опрокидывание соперника	Броски соперника	Выталкивание соперника в сочетании с другими действиями	Вторичный прием.	Выдавливание соперника за пределы дохё	Вынос соперника за пределы дохё	Контрприем
1.	кодзуматори	иппондзёй	аминути	коматасукуи	осидаси	окурицуридаси	Макиотоси
2.	кубинагэ	какэджори	варидаси	омата	цукидаси	цуридаси	сакатоттари
3.	абисэтаоси	какэнагэ	гассёхинэри	сотокомата	йорикири		Сусотори
4.	аситори	кирикаэси	дзубунэри	сусохараи			
5.	ватасикоми	косинагэ	йобимодоси				
6.	идзори	нитёнагэ	кайнахинэри				
7.	йоритаоси	сюмокулдзори	кимэдаси				
8.	кавадзугакэ	тасукиджори	кимэтаоси				
9.	катасукаси	цукаминагэ	котэхинэри				
10.	котэнагэ	ягуранагэ	кубинхинэри				
11.	кэкаэси		окуригакэ				
12.	кэтагури		окуридаси				
13.	митокородзэмэ		окуринагэ				
14.	нимайгэри		окуритаоси				
15.	окурицуритоси		окурихикиотоси				
16.	оситаоси		осакатэ				
17.	ситатэдазинагэ		сабаори				
18.	ситатэнагэ		ситатэхинэри				
19.	сокубиотоси		токкуруинагэ				
20.	сотогакэ		уватэхинэри				
21.	сотогасукиджори		усиромотарэ				
22.	сотомусо		уттяри				
23.	сукуинагэ		хариманагэ				
24.	тёнгакэ						
25.	тоттари						
26.	уватэдазинагэ						
27.	уватэнагэ						
28.	утигакэ						
29.	утимусо						
30.	хатакикоми						
31.	хикиотоси						
32.	хиккакэ						
33.	цукиотоси						
34.	цукитаоси						
35.	цуматори						
36.	цуриотоси						
37.	цутаэдзори						
	37	10	23	4	3	2	3

В исследовании разнообразных технических действий был проведен анкетный опрос (n=20) спортсменов высокой квалификации в весовой категории до 86кг. Цель опроса – выявить отношение спортсме-

нов к классификации технических движений и установить наиболее часто используемые движения, которые они применяют в чемпионате Украины, а также определить соотношение объемов технических действий в сумо. Результаты опроса респондентов представлены на рисунке.



Рис. 3. Классификация технических приемов в сумо.

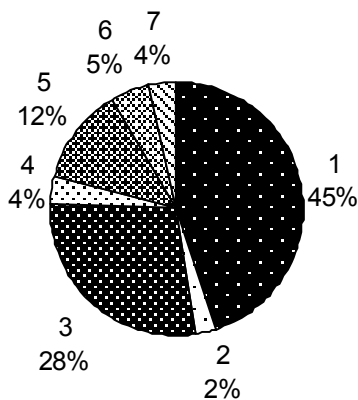


Рис. 4. Соотношение объемов технических действий в сумо: 1 - опрокидывание соперника, 2 - вынос соперника за пределы дохё, 3 - выталкивания соперника в сочетании с другими действиями, 4 – контрприем, 5 - броски соперника, 6 - вторичный прием, 7 - выдавливание соперника за пределы дохё.

Выводы.

Разработанная и усовершенствованная классификация технических действий в сумо позволила объединить разрозненные данные и систематизировать движения, а также установить 7 классов наиболее важных технических действий спортсмена. Установлено, что соотношение объемов технических действий в сумо следующее: опрокидывание со-

перника – 45%, вынос соперника за пределы дохё – 2%, выгалкивания соперника в сочетании с другими действиями – 28%, контрприем – 4%, броски соперника – 12%, вторичный прием – 5%, выдавливание соперника за пределы дохё - 4%.

Дальнейшие исследования будут направлены на конкретизацию и подробный анализ технических действий суматори высокой квалификации.

Литература

1. Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: монография /Красноярский гос.ун-т.: Красноярск. - 2002. – 111 с.
2. Донской Д.Д. Законы движения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 176 с.
3. Матвеев Л.П. К уточнению центральной категории понятий теории физической культуры //Очерки по теории физической культуры: тр. ученых соц.стран /сост. и общ.ред. Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 63-74.
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
5. Шаленко В.В., Перевозник В.І. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання. Харків: ХДАФК, 2003. - С. 73.
6. Эйдер Э., Бойченко С.Д., Руденик В.В. Обучение движению: монография. – Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография, 2003. – 291 с.
7. Czajkowski Z. Nawyki czuciowo-ruchowe w dziaalnosci sportowej //Zwizek Stowarzyszc K.F. Markoregionu Neskiego. – Katowice. – 1995. – 80 s.

Поступила в редакцию 20.02.2004г.

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ОБЩЕЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Маликов Н.В.

Запорожский государственный университет

Аннотация. Результаты проведенного исследования позволили констатировать у обследованных гандболисток определенные особенности изменения в подготовительном периоде функционального состояния их организма, физического здоровья и уровня общей заболеваемости. Полученные данные свидетельствуют о возможности использования метода экспресс-диагностики физического здоровья в системе медико-биологического контроля за общим состоянием организма спортсменов.

Ключевые слова: функциональное состояние, физическое здоровье, общая заболеваемость, гандболистки, подготовительный период, учебно-тренировочный процесс, система медико-биологического контроля.

Анотація. Маликов Н.В. Вивчення рівня фізичного здоров'я і загальної захворюю-

ваності гандболісток високої кваліфікації в процесі підготовчого періоду. Результати проведеного дослідження дозволили констатувати в обстежених гандболісток певні особливості зміни в підготовчому періоді функціонального стану їхнього організму, фізичного здоров'я і рівня загальної захворюваності. Отримані дані свідчать про можливість використання методу експрес-діагностики фізичного здоров'я в системі медико-біологічного контролю за загальним станом організму спортсменок.

Ключові слова: функціональний стан, фізичне здоров'я, загальна захворюваність, гандболістки, підготовчий період, учбово-тренувальний процес, система медико-біологічного контролю.

Annotation. Malikov N.V. Study of a level of physical health and common case rate handballers of high proficiency during the preparatory term. The results of the conducted research allowed to establish at the inspected handballers the certain features of change in setup time of the functional state of their organism, physical health and level of general morbidity. Findings testify to possibility of the use of method of експрес-діагностики of physical health in the medical-biological control system after the common state of organism of sportswomen.

Keywords: functional state, physical health, general morbidity, handballers, setup time, training process, medical-biological control system.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Общеизвестно, что систематические занятия спортом на высоком уровне приводят к значительному напряжению функционального состояния организма, сопровождаются существенной мобилизацией энергетических и адаптивных ресурсов и, в некоторых случаях, могут приводить к хроническому перенапряжению, возникновению и развитию различного рода заболеваний [4, 5, 7, 8].

В связи с вышеизложенным в настоящее время особую актуальность приобретают экспериментальные исследования, направленные на изучению состояния здоровья действующих спортсменов на различных этапах тренировочного процесса и соревновательной деятельности. На основе результатов данных исследований возможно выявление скрытых периодов функционального перенапряжения, снижения уровня физического здоровья, разработки соответствующих средств профилактики и реабилитации. Особенно важны такие работы в период подготовки спортсменов к сезону, когда под влиянием напряженных тренировочных занятий существенно снижается активность их иммунной системы и, они наиболее подвержены воздействию неблагоприятных факторов [1, 2, 6].

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

Работа выполнена соответственно плану НДР ЗГУ.

Материалы и методы исследования. В соответствии с целью

исследования нами в рамках подготовительного периода к соревновательному сезону было проведено обследование 17 игроков команды «Мотор-2» (высшая лига чемпионата Украины). Возраст игроков составил 19-24 года. У всех девушек уровень физического здоровья определялся по методике, предложенной Г.Л. Апанасенко [3], для чего у спортсменок регистрировались следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), систолическое артериальное давление (АД_с, мм рт.ст.), жизненная емкость легких (ЖЕЛ, л), динамометрия более сильной кисти (F, кг), а также длина (ДТ, см) и масса (МТ, кг) тела. В процессе исследования также определялся уровень общей заболеваемости спортсменок по количеству случаев болезни (n) и их процентного отношения к общему числу игроков команды.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены результаты обследования гандболисток, принявших участие в эксперименте, в начале их подготовки к сезону. На данном этапе исследования практически у всех спортсменок регистрировались достаточно приемлемые величины ЧСС ($66,71 \pm 1,63$ уд/мин), АД_с ($118,82 \pm 2,04$ мм рт.ст.), ЖЕЛ ($3,56 \pm 0,05$ л) и динамометрии более сильной кисти ($44,65 \pm 1,09$ кг). Средняя масса тела девушек составляла $69,76 \pm 0,95$ кг, а длина тела – $182,18 \pm 1,21$ см. Общая балльная оценка уровня физического здоровья игроков команды «Мотор-2» составляла в начале подготовительного периода $12,06 \pm 0,75$ балла, что позволило рассматривать данный функциональный показатель его «средний».

Таблица 1

Величины некоторых морфофункциональных показателей у гандболисток команды «Мотор-2» в начале подготовительного периода (M±m).

№ п/п	Показатели	Начало подготовительного периода
1.	Масса тела (кг)	$69,76 \pm 0,95$
2.	Длина тела (см)	$182,18 \pm 1,21$
3.	ЧСС (уд/мин)	$66,71 \pm 1,63$
4.	АД _с (мм рт. ст)	$118,82 \pm 2,04$
5.	ЖЕЛ (л)	$3,56 \pm 0,05$
6.	Динамометрия (кг)	$44,65 \pm 1,09$
7.	Уровень физического здоровья (баллы)	$12,06 \pm 0,75$ средний

Более детальный анализ полученных в начале эксперимента данных (табл. 2) показал, что подавляющее большинство спортсменок

(58,83%) имели «средний» уровень физического здоровья, 17,65% - «выше среднего», а «высокий» и «ниже среднего» соответственно 11,76% и 11,76% игроков команды. Необходимо отметить, что гандболисток с «низким» уровнем данного функционального показателя зарегистрировать не удалось.

Таблица 2

Распределение гандболисток команды «Мотор-2» по уровням физического здоровья в начале подготовительного периода (% от общего числа обследованных спортсменок).

№ п/п	Уровни физического здоровья	Начало подготовительного периода
1.	Низкий	-
2.	Ниже среднего	11,76%
3.	Средний	58,83%
4.	Выше среднего	17,65%
5.	Высокий	11,76%

Таким образом, полученные в начале подготовительного периода данные позволили констатировать у обследуемых гандболисток достаточно приемлемые для данного вида спорта функциональные показатели и «средний» уровень физического здоровья. Следует отметить, что в течение начального этапа подготовки у спортсменок было зарегистрировано 4 случая острых заболеваний, что составило 23,53% от общего числа игроков команды.

Следующее обследование спортсменок было проведено нами в середине подготовительного периода. Как видно из результатов, представленных в таблице 3, к данному этапу эксперимента у гандболисток наблюдалось статистически достоверное повышение ЧСС (до $71,29 \pm 1,22$ уд/мин), а также тенденция к снижению АДс (до $116,76 \pm 1,02$ мм рт.ст.) и увеличению ЖЕЛ (до $3,68 \pm 0,05$ л), динамометрии более сильной кисти (до $44,76 \pm 1,22$ кг) и общей балльной оценки уровня физического здоровья (до $12,29 \pm 0,75$ балла), который соответствовал «среднему» функциональному классу. Существенных изменений в массе и длине тела зарегистрировано не было. В целом представленную динамику изменения изучаемых показателей можно признать как положительную (за исключением возрастания ЧСС).

Вместе с тем, более детальный анализ полученных в середине подготовительного периода результатов показал следующее (табл. 4).

Среди спортсменок к данному этапу эксперимента увеличива-

лось количество девушек со «средним» уровнем физического здоровья (до 70,59%) и снижалось их число в «высоким» функциональном классе (до 5,88%). Нельзя не отметить, что к середине периода подготовки спортсменок к сезону среди них возросло число случаев острых заболеваний (до 47,06%).

Таблица 3

Величины некоторых морфофункциональных показателей у гандболисток команды «Мотор-2» в начале и середине подготовительного периода (M±m).

№ п/п	Показатели	Начало подготовительного периода	Середина подготовительного периода
1.	Масса тела (кг)	69,76±0,95	67,22±1,84
2.	Длина тела (см)	182,18±1,2	181,98±1,36
3.	ЧСС (уд/мин)	66,71±1,63	71,29 ± 1,22*
4.	АДс (мм рт. ст)	118,82±2,04	116,76±1,02
5.	ЖЕЛ (л)	3,56±0,05	3,68±0,05
6.	Динамометрия (кг)	44,65±1,09	44,76±1,22
7.	Уровень физического здоровья (баллы)	12,06±0,75 средний	12,29±0,75 средний

Таблица 4

Распределение гандболисток команды «Мотор-2» по уровням физического здоровья в начале и середине подготовительного периода (% от общего числа обследованных спортсменок).

№ п/п	Уровни физического здоровья	Начало подготовительного периода	Середина подготовительного периода
1.	Низкий	-	-
2.	Ниже среднего	11,76%	11,76
3.	Средний	58,83%	70,59
4.	Выше среднего	17,65%	11,76
5.	Высокий	11,76%	5,88

Представленные данные убедительно свидетельствуют о том, что в середине подготовительного периода, характеризующегося большим объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, у обследуемых гандболисток, на фоне благоприятных функциональных изменений, наблюдается определенное снижение резистентности их организма, его сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, что необходимо

учитывать при проведении учебно-тренировочного процесса. Очевидно, что на данном этапе необходимо уделять повышенное внимание средствам профилактики и оперативной реабилитации.

Анализ результатов, полученных на заключительном этапе подготовки к сезону показал, что под влиянием тренировочных занятий у обследуемых гандболисток наблюдается не только оптимизация их функционального состояния, но и существенно улучшается уровень физического здоровья как в количественном, так и в качественном отношении.

Таблица 5
Величины некоторых морфофункциональных показателей у гандболисток команды «Мотор-2» на различных этапах подготовительного периода (M±m).

№ п/п	Показатели	Начало подготовительного периода	Середина подготовительного периода	Окончание подготовительного периода
1.	Масса тела (кг)	69,76±0,95	67,22±1,84	67,04±1,91
2.	Длина тела (см)	182,18±1,2	181,98±1,36	182,02±1,27
3.	ЧСС (уд/мин)	66,71±1,63	71,29±1,22*	68,82±1,22*
4.	АДс (мм рт. ст)	118,82±2,04	116,76±1,02	113,23±0,68*
5.	ЖЕЛ (л)	3,56±0,05	3,68±0,05	3,79±0,05*
6.	Динамометрия (кг)	44,65±1,09	44,76±1,22	45,88±1,15
7.	Уровень физического здоровья (баллы)	12,06±0,75 средний	12,29±0,75 средний	13,28±0,48 средний

Как видно из данных, представленных в таблице 5, к окончанию подготовительного периода величина ЧСС практически соответствовала исходным значениям и составила 68,82±1,22 уд/мин. Кроме этого, у обследованных спортсменок отмечалось достоверное снижение АДс до 113,23±0,68 мм рт.ст. и аналогичное повышение ЖЕЛ до 3,79±0,05 л. Несмотря на отсутствие статистически значимых изменений тенденция к улучшению показателей динамометрии более сильной кисти и балльной оценки физического здоровья была очевидной (величины данных показателей возросли соответственно до 45,88 ±1,15 кг и 13,28±0,48 балла).

Определенным подтверждением приведенным данным послужили результаты внутригруппового распределения спортсменок по уровню их физического здоровья. Так, к окончанию периода подготовки значительно увеличилось число гандболисток с уровнем здоровья «выше среднего» (до 41,18%), высоким было количество спортсменок со «средним» уровнем данного показателя (52,94%), а игроков с уровнем «ниже среднего» вообще не было зарегистрировано (табл. 6).

Таблица 6

Распределение гандболисток команды «Мотор-2» по уровням физического здоровья на различных этапах подготовительного периода (% от общего числа обследованных спортсменок).

№ п/п	Уровни физического здоровья	Начало подготовительного периода	Середина подготовительного периода	Окончание подготовительного периода
1.	Низкий	-	-	-
2.	Ниже среднего	11,76%	11,76	-
3.	Средний	58,83%	70,59	52,94
4.	Выше среднего	17,65%	11,76	41,18
5.	Высокий	11,76%	5,88	5,88

Дополнительным подтверждением оптимизации функционального состояния и физического здоровья обследуемых гандболисток послужили также данные относительно самого низкого на данном этапе, за весь период подготовки, числа случаев заболеваемости среди игроков команды (2 или 11,76%) (табл. 6).

Выводы. В целом полученные материалы убедительно свидетельствуют о том, что в общей системе медико-биологического контроля важная роль должна отводиться оценке физического здоровья спортсменов в связи с существенной дополнительной информацией о текущем состоянии их организма и возможностью проведения своевременных профилактических и восстановительных мероприятий.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем изучения уровня физического здоровья и общей заболеваемости гандболисток высокой квалификации в процессе подготовительного периода.

Литература:

1. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. – К.: Здоров'я, 1986. – 120 с.
2. Иорданская Ф.А. Медицинский контроль в годичном тренировочном цикле подготовки высококвалифицированных спортсменов и вопросы профилактики заболеваний и травм // Сборник научных трудов. – М.: Спорткомитет СССР, 1984. – 158 с.
3. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
4. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 118 с.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 103.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.:Здоровье, 1990. – 200 с.
7. Виноградов В.Е. Мобилизация резервов спортсмена. - К.:Здоровье, 1998. – 63 с.
8. Мурза В.П. Физические упражнения и здоровье. - К.:Здоров'я, 1991. – С. 5 - 60.

Поступила в редакцию 25.04.2004г.

METODYKA NAUCZANIA I PRZYCZYNY SUKCESÓW W ŁUCZNICTWIE¹

Zgórski Artur¹, Włodzimierz Tkaczuk^{1,3},
Jasiński Tadeusz^{2,3} Ojrzanowski Andrzej¹

¹Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,

²Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej,

³Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku

Анотация. Згурски Артур, Ткачук Володимир, Ясиньски Тадеуш, Ойжановски Анджей. Методика навчання і причини успіхів в лучництві. В поданій праці з тренування стрільби із лука автори демонструють сучасний стан методики підготовки молодих спортсменів і причини успішних виступів зрілих стрільців із лука. Ключеві слова: спортивна стрільба з лука, методи підготовки, причини успіхів. Аннотация. Згурски Артур, Ткачук Владимир, Ясински Тадеуш, Ойжановски Анджей. Методики обучения и причины успехов в стрельбе из лука. В обзорной работе по тренировке в стрельбе из лука авторы показывают современное состояние методики подготовки молодых спортсменов и причины успешных выступлений зрелых стрелков из лука.

Ключевые слова: спортивная стрельба из лука, методы подготовки, причины успехов.

Adnotacja. Zgorski Artur, Włodzimierz Tkaczuk, Jasiński Tadeusz Ojrzanowski Andrzej. Metodyka nauczania i przyczyny sukcesów w łucznictwie. W podglądowej pracy, treningu w strzelaniu z łuku, autorzy przedstawili współczesny stan metodyki przygotowania młodych sportowców i przyczyny wczesnego występowania „dojrzałych” strzałów z łuku.

Słowa kluczowe: sportowe strzelanie z łuku, metody przygotowania, przyczyny błędów. Annotation. Zgórski Arthur, Włodzimierz Tkaczuk, Jasiński Tadeusz Ojrzanowski Andrew. Methodology of teachings and causes of successes in archery. In demonstrative relate work of training in shooting from bow, authors they introduced present state of methodology of preparation of young athletes and causes of early occurrence «Ripe» of shots from bow.

Key words: sport shooting from bow, methods of preparations, causes of mistakes.

METODYKA NAUCZANIA W ŁUCZNICTWIE

Z dotychczasowych doświadczeń wynika, że przeciętne szkolenie w łucznictwie rozpoczynamy w wieku 10 – 12 lat. W tym okresie następuje osiągnięcie dość wysokiej sprawności fizycznej przez większość chłopców i dziewcząt. W tym wieku obserwujemy u młodych ludzi coraz żywsze zainteresowanie sportem wyczynowym. W tym okresie rozwoju ontogenetycznego dzieci uczą się szybciej nowych czynności ruchowych niż w następnym okresie. Wysoki poziom poszczególnych układów, jak i całego organizmu, połączony już z umiejętnością koncentracji, powoduje szybkie

¹Badania wykonano w ramach pracy własnej AWF Warszawa: temat III-92.

przyzwyczajenie się do jednej formy ruchu. Powyższe uwarunkowania świadczą o tym, że młodzież w tym okresie jest najbardziej predysponowana do podejmowania specjalizacji łuczniczej.

Przeprowadzając nabór do młodzieżowej sekcji łuczniczej należy wziąć pod uwagę najważniejsze cechy warunkujące powodzenie w dalszej perspektywie. Zaliczamy do nich:

- budowę ciała,
- wysoki poziom siły mięśniowej,
- uzdolnienia ruchowe,
- pamięć ruchową [T. Śmierchalski, B. Przysiężna, 2001].

Nie ulega dziś wątpliwości, że aby osiągnąć wysokie rezultaty sportowe, stale podnosić swoje wyniki, należy systematycznie trenować. Trening powinien być prawidłowo ukierunkowanym działaniem prowadzącym do uzyskania wysokiej formy sportowej. Składa się na nią przygotowanie ogólnorozwojowe, techniczne, psychiczne i taktyczne, koniecznie przeplatane wypoczynkiem, który ma zasadniczy wpływ na charakter wysiłku i jego intensywność. Doskonalenie zawodnika w wybranej przez niego dyscyplinie polega w równej mierze na nauczaniu, jak i na treningu. Jaka jest różnica między tymi dwoma pojęciami? Najprościej można określić nauczanie jako proces przyswajania umiejętności i wiadomości (techniki i taktyki), a trening – ich doskonaleniem. Zawodnik, przechodząc kolejne stopnie szkolenia, jest równocześnie nauczany i trenowany. W początkowej fazie szkolenia przeważa jednak element nauczania. Sam talent nie wystarcza w żadnej dyscyplinie, nie wystarcza też w łucznictwie. Do elementów podlegających wytrenowaniu, które stale trzeba ćwiczyć, aby dojść do mistrzostwa w danej dyscyplinie zalicza się:

- technikę,
- cechy motoryczne,
- głównie siłę statyczną i wytrzymałość siłową,
- koordynację ruchową,
- cechy psychiczne [PZŁ, 2002].

Mimo dużych sukcesów w nauczaniu, wciąż trwają poszukiwania coraz lepszych i skuteczniejszych metod pracy szkoleniowej, opartych na przesłankach teoretycznych i wiedzy praktycznej. Stawiane obecnie wymagania wynikowe powodują, że nie wystarczają przesłanki subiektywne trenerów i zawodników. Programy szkoleniowe powinny być oparte o pewne i wypróbowane metody pracy treningowej.

W łucznictwie, podobnie jak w innych dyscyplinach sportowych, za metodę nauczania i treningu uważa się określony sposób pracy z zawodnikami w celu opanowania zasobu wiedzy i umiejętności technicznych.

Łucznicтво nie jest łatwą dyscypliną. Należy do grupy sportów jednostronnych, a szkoleniu podlegają zawodnicy różnych grup wiekowych, o różnym zaawansowaniu fizycznym i odmiennej płci. Pamiętając o tych wszystkich aspektach, można określić metody postępowania w szkoleniu.

Wybór metody, według wypowiedzi teoretyków sportu, zależy głównie od:

- ogólnych celów nauczania i treningu,
- szczegółowych zadań dydaktycznych,
- specyficznych właściwości łucznicтва sportowego,
- kondycji fizycznej i psychicznej,
- cech osobowości zawodników oraz ich poziomu [M. Twardowski, 1989].

W oparciu o „Poradnik łuczніка”, w łucznictwie sportowym wyróżnia się trzy zasadnicze metody pracy treningowej. Pierwszą z nich jest **metoda powtórzeniowa**, która polega na powtarzaniu określonych ćwiczeń. Za główne jej Cechy uznaje się stałą intensywność ćwiczeń i optymalne przerwy wypoczynkowe. Metoda powtórzeniowa stosowana była w okresie międzywojennym. Ograniczano się do strzelania określonych odległości, a intensywność strzelania i przerwy wynikały z możliwości czasowych korzystania z torów łuczniczych. Wyniki osiągnięte przez łuczniczków tą metodą były różne. W przypadku J. Spychajowej metoda okazała się skuteczna. Trudno jest analizować przebieg treningów w tamtym czasie, ponieważ brak jest wystarczającej dokumentacji na ten temat. Pewnym jest, że powtarzano dwu- i czterodniowe strzelanie o obciążeniu wynikającym z danej odległości. W literaturze przedmiotu spotykamy się z opinią, że metodę powtórzeniową można stosować z powodzeniem obecnie w nauczaniu zawodników początkujących oraz w treningu zawodników zaawansowanych na początku okresu przygotowawczego.

Ćwiczenia tą metodą wykonywane są z przerwami, w zależności od zaawansowania ćwiczących. Do głównych celów metody powtórzeniowej zaliczamy:

- wyrabianie i utrwalanie ruchów charakterystycznych dla łuczніка,
- rozwijanie cech motorycznych i wzmacnianie mięśni ramion oraz obręczy barkowej,
- uodpornienie opuszków palców tzw. ręki cięciwnej.

Drugą metodą opisywaną w literaturze jest **metoda zmienna**.

Charakteryzuje się zmienną intensywnością oraz różnym czasem ćwiczeń. Praca powinna być stopniowana, z dużego nasilenia ćwiczeń powinna przechodzić w mniejsze i w ten sposób stwarzać warunki do częściowej odnowy. Metodę tę stosuje się w drugiej połowie okresu przygotowawczego

zawodników zaawansowanych. Celem jej jest rozwijanie cech motorycznych zawodnika (siły i wytrzymałości) oraz umiejętności technicznych, czyli wyrabiania koordynacji ruchowej, automatyzacji i ekonomii ruchu.

Po drugiej wojnie światowej łucznicy stosowali metodę treningu zmiennego, opartego na wszechstronnym przygotowaniu fizycznym. Najlepsze wyniki zanotowano u zawodników o dużej sile mięśni i dobrym przygotowaniu fizycznym. Optymalne przerwy wypoczynkowe umożliwiły ponowne rozpoczęcie treningu w stanie dostatecznej zdolności organizmu do wzmożonej pracy, nie brano jednak pod uwagę obciążeń jednego treningu.

Metodzie tej postawiono za cel następujące założenia:

- opanowanie złożonych ruchów łuczника,
- wyrabianie rytmu strzelania i likwidowania oscylacji (drobnych nieregularnych ruchów) celownika na celu,
- umiejętność koncentrowania uwagi na wytyczonych zadaniach.

Omawiana metoda, jeśli jest umiejętnie stosowana w łucznictwie, daje duże możliwości postępu i progresji wyników sportowych.

Kolejną metodą, na którą zwraca uwagę M. Twardowski, jest **metoda startowa**, chętnie przyjmowana przez zawodników i realizowana z powodzeniem przez trenerów. Jest łączona z ciekawymi wyjazdami oraz kontaktami Interpersonalnymi. Zasadą obowiązującą w tej metodzie jest regulowanie wielkości obciążeń, ilości startów oraz odpowiedni dobór przeciwnika. Wybór ten jest bardzo istotny i powinien wynikać z potrzeb i poziomu własnych zawodników w danym okresie treningowym. Silniejszy przeciwnik zmusza zawodnika do większego wysiłku. Podstawowym celem każdego łuczника powinno być uzyskanie jak największej liczby punktów na każdym zawodach, w których bierze on udział. Cel ten może być osiągnięty jedynie przy maksymalnym zaangażowaniu psychofizycznym w trakcie wykonywania każdego pojedynczego strzału. Wszystkie strzały powinny być zbliżone do ideału.

Trening metodą startową jest uważany za bardzo korzystny dla zawodników zaawansowanych, wytrenowanych podczas długoletniej pracy. Mniej korzystny natomiast okazuje się dla zawodników początkujących lub mało wytrenowanych, u których przede wszystkim należy brać pod uwagę rozwój cech motorycznych i kształcenie techniki. Metoda startowa, w porównaniu z wcześniej opisanymi, ma ten walor, że w większym stopniu kształtuje cechy psychiczne i rozwija zdolność do panowania nad własnymi reakcjami. Wpływa to niewątpliwie na skuteczność strzelania [M. Tyszkowa, 1978].

Z doświadczenia pracy trenerów wynika, że najlepsze wyniki osiąga się stosując łączenie różnych metod, w zależności od wieku i stopnia rozwoju zawodnika, etapu szkolenia i okresu treningowego.

Cykl wieloletni szkolenia w łucznictwie obejmować powinien następujące etapy:

- ogólne przygotowanie fizyczne i gry ruchowe w łucznictwie (trening wszechstronny, ogólnorozwojowy);
- nauczanie podstawowe ukierunkowane (trening ukierunkowany),
- szkolenie specjalistyczne zawodników zaawansowanych (trening specjalistyczny),
- doskonalenie mistrzowskie (trening mistrzowski).

Podział ten odnosi się zarówno do kobiet i mężczyzn, zmianie natomiast ulegają środki stosowane w czasie poszczególnych etapów szkoleniowych.

Według J. Januszewskiego, byłego polskiego czołowego łuczника i długoletniego pracownika naukowego Akademii Wychowania Fizycznego, wychowanie pełnowartościowego zawodnika w łucznictwie obejmuje okres około 15 lat szkolenia. W licznych pracach naukowych autor dowodzi, że staż zawodniczy – od początku treningu ukierunkowanego do osiągnięcia klasy mistrzowskiej – powinien wynosić 6 do 7 lat. Utrwalenie etapu mistrzowskiego zajmuje 5 do 6 sezonów startowych. Wynika z tego, że łucznik osiąga szczyt swojej formy w wieku 25 – 26 lat.

Pierwszy etap – **ogólnego przygotowania fizycznego** – powinien obejmować zabawy i gry ruchowe. Młodym łucznikom należy zapewnić prawidłowy i wszechstronny rozwój biologiczny. Należy wziąć pod uwagę, że młoda osoba musi przede wszystkim rozwijać się prawidłowo pod względem fizycznym, psychicznym i sprawnościowym. Trening z dziećmi nie może być monotony. Trener powinien zapewnić ochronę przed zbyt wczesną i nadmierną eksploatacją.

Względy rozwojowe przemawiają za tym, aby szkolenie dzieci i młodzieży na tym etapie oprzeć na podbudowie ogólnorozwojowej, a specjalizację łuczniczą prowadzić w formie zabawowo – ruchowej. Takie szkolenie daje korzyści w późniejszych latach uprawiania łucznictwa.

Nauczanie podstawowe ukierunkowane jest związane z metodą potówrzeniową. Jest procesem dość złożonym. Poza przekazywaniem zawodnikom wiadomości teoretycznych o łucznictwie i zachowania się na torach wymaga już umiejętności posługiwania się sprzętem łuczniczym. Na tym etapie dąży się nadal do kształtowania ogólnej sprawności fizycznej, ale powinny być zachowane właściwe proporcje pomiędzy środkami ogólnorozwojowymi a specjalistycznymi.

Nauczanie podstawowe ma na celu opanowanie umiejętności posługiwania się sprzętem oraz wyrobienie nawyków wymaganych przy opanowaniu wybranych elementów techniki, do których zaliczymy:

- posługiwanie łukiem i strzałą bez obserwacji tej czynności,
- pionizacja postawy łucznika z ustaleniem położenia środka ciężkości ciała i obciążeniem stóp,
- naciąganie i zwalnianie cięciwy przy całkowitym utrzymaniu w bezruchu ręki łucznej [M. Twardowski, 1989].

Okres nauczania podstawowego należy rozpocząć ćwiczeniami ogólnorozwojowymi w formie zabawowej, a następnie wprowadzać ćwiczenia specjalistyczne. Przy użyciu sprzętu łuczniczego rozpoczyna się naukę elementów techniki w połączeniu ze strzelaniem na odległość 5 – 10 metrów. Kolejny etap nauczania obejmuje zajęcia na torach łuczniczych. Tutaj wyuczone elementy techniki łuczniczej łączy się w całość ze strzelaniem na odległości 15 – 20 - 25 metrów. Zakres ćwiczeń ogólnorozwojowych zostaje ograniczony na korzyść specjalizacji. Wszystkie ćwiczenia powinny obejmować rozgrzewkę ogólną i specjalistyczną. Obowiązkowe są zajęcia ze sprzętem łuczniczym. W ćwiczeniach specjalistycznych parametry sprzętu powinny być zmniejszone, a nauczanie podstawowe dzieci wymaga opracowania metod i środków odpowiadających ich rozwojowi. Nie należy stosować tych samych norm dla zawodników starszych i młodszych.

W szkoleniu zawodników istotna jest rozgrzewka. Rozpoczynać ją należy ćwiczeniami ogólnorozwojowymi, a następnie powinno się stosować ćwiczenia specjalistyczne mięśni obręczy barkowej, grzbietu, brzucha, ramion, nadgarstków i palców. Ćwiczenia te powinno się wykonywać w powiązaniu z typowymi ruchami łucznika. W ramach rozgrzewki zawodnicy powinni uczyć się i wielokrotnie powtarzać nakładanie i zdejmowanie cięciwy.

Nauczanie podstawowe należy oprzeć na następujących zasadach dydaktycznych:

- przechodzeniu od łatwego do trudnego elementu,
- przekazywaniu poszczególnych elementów ruchu przez instruktora,
- dokładnym objaśnieniu ćwiczenia,
- powtarzaniu poszczególnych elementów ćwiczenia.

Szkolenie specjalistyczne zawodników zaawansowanych obejmuje młodzież i juniorów młodszych. Na tym etapie dużo czasu poświęca się nauczaniu poprawnej techniki, bazując na wcześniejszym ogólnym przygotowaniu fizycznym. Następuje stopniowe zwiększanie obciążenia i odległości. Szczególną uwagę zwraca się na znalezienie optymalnej postawy łuczniczej w oparciu o predyspozycje fizyczne zawodnika. Jest to etap wprowadzania sprawdzianów i startów w zawodach, przy uwzględnieniu odpowiedniego poziomu.

Trening specjalistyczny polega na doskonaleniu techniki strzelania na odległości 30 do 50 metrów i stanowi kontynuację zapoczątkowanego cyklu

szkolenia łuczniczego. Całokształt rocznych cykli treningowych charakteryzuje się wzrastającym obciążeniem, a metodą najczęściej stosowaną jest wcześniej wspomniana metoda zmienna.

Nauczanie podstawowe na odległościach bardzo krótkich jest prowadzone w grupach, szkolenie specjalistyczne obejmuje trening indywidualny w oparciu o ustalone plany z zawodnikami [Z. Ważny, 1975].

Na tym etapie systematyczność pracy jest szczególnie ważna, ponieważ jej brak na przestrzeni 2 tygodni powoduje zakłócenia koordynacji ruchu i prowadzi do obniżenia formy.

W doskonaleniu zawodnika w strzelaniu na odległości 30 i 50 metrów obowiązywać powinna zasada polegająca na stopniowaniu trudności. Nie należy przechodzić na dalszą odległość dopóki bliższa nie zostanie dobrze opanowana.

Dobre opanowanie odległości krótkich wymaga zmuśnego szkolenia specjalistycznego, które często bywa uzupełniane pływaniem lub koszykówką.

Zasada stopniowania trudności odnosi się również do sprzętu. W nauczaniu początkowym, na bardzo krótkich odległościach używać się powinno „miękkiego” łuku. Siłę napięcia łuku należy zwiększać w miarę wzrostu siły mięśni zawodnika oraz nabywania przez niego umiejętności technicznych.

Błędem dydaktycznym jest wprowadzanie zawodnika słabo przygodowanego i nieosiągającego założonych norm do strzelania długich odległości lub wystawiania go na poważnych zawodach dla zdobycia punktów w rozgrywkach drużynowych.

Równoległe ze stopniowaniem sprzętu i odległości musi następować stopniowanie rozmiarów, kształtów a także rozmieszczanie wprowadzanych punktów celowania, tarcz pomocniczych. Mogą to być tarcze prostokątne ustawiane w pionie i poziomie lub małe tarcze o średnicy 40 cm. Wykorzystywane w strzelaniu na skupienie. Stopniowanie tarcz może polegać np. na wprowadzeniu w początkowej fazie pracy małych i prostokątnych tarcz, a następnie stosowanie tarcz regulaminowych o średnicy 80 cm. Normą, jaką zawodnik powinien osiągnąć na odległość 50 metrów jest wynik ponad 250 punktów. Taki wynik świadczy o dobrym przygotowaniu zawodnika [M. Twardowski, 1989].

Warunkiem uzyskania przez zawodnika w określonym czasie najwyższych wyników są właściwe stopniowania natężenia treningu oraz stałe dążenie do zautomatyzowania poszczególnych faz i elementów występujących podczas strzelania. Prawidłowo prowadzony trening powinien wykorzystać naturalne Cechy dodatnie poszczególnych zawodników oraz zmniejszać skutki ewentualnych cech ujemnych.

Istotnym elementem jest zainteresowanie zawodnika prowadzonymi ćwiczeniami poprzez objaśnienie ich celu oraz wpływu na poprawę uzyskiwanych wyników. Zawodnik powinien być przekonany, że udział w danych zajęciach spowoduje wzrost formy oraz podwyższy uzyskiwane rezultaty.

Stała kontrola i eliminacja ewentualnych błędów w wypracowanym stylu strzelania daje szansę na uzyskanie wzrostu formy sportowej oraz doprowadzenie zawodnika na szczyt jego możliwości wynikowych.

Do najczęstszych przyczyn niepowodzeń w procesie treningowym w łucznictwie należy zaliczyć:

- niedostateczne przygotowanie ogólnorozwojowe,
- braki w znajomości podstawowych zasad teorii strzelania,
- nierówne wykonywanie poszczególnych faz strzelania, braki w automatyzacji ruchów,
- jednostronność prowadzonych zajęć,
- brak treningu wzmacniającego odporność psychiczną,
- brak rozgrzewki przed treningiem i zawodami,
- stosowanie szablonowego stylu strzelania przy braku uwzględnienia indywidualnych cech zawodnika,
- niedokładne przygotowanie sprzętu [T. Śmierchalski, B. Przysiężna, 2001].

Przy opracowaniu planu długofalowego należy zwrócić uwagę na stopniowe zwiększanie natężenia ćwiczeń w celu uzyskania bardzo dobrej ogólnej Kondycji fizycznej. W późniejszym okresie pozwoli to na wysokie natężenie ćwiczeń specjalistycznych bez obawy o przetrenowanie i związane z tym ujemne skutki.

Trening specjalistyczny łuczника powinien obejmować dużo elementów szkoleniowych, które dadzą mu pewność, że uzyskiwane przez niego wyniki nie są dziełem przypadku, lecz wzrostu formy uzyskanej przez właściwe i długotrwałe ćwiczenie.

Kolejnym istotnym zadaniem trenera jest dążenie do pełnego poznania ewentualnych błędów popełnianych przez zawodnika. Brak obserwacji może zaowocować wprowadzeniem niewłaściwych poprawek, a tym samym obniżyć uzyskiwane wyniki. Trener powinien dokładnie analizować błędy oraz szybko eliminować występujące niedociągnięcia.

Badania naukowe oraz doświadczenia z praktyki sportowej dowodzą, że w procesie szkolenia istotną rolę odgrywa współpraca trenera i zawodnika z psychologiem. Połączenie doświadczenia trenera z wiedzą psychologa stwarza szansę na opracowanie właściwych metod szkolenia i realizacji bezpośredniego przygotowania startowego. Taka współpraca często owocuje

osiąganiem medalowych wyników na zawodach i mistrzostwach [T. Śmierczalski, B. Przysiężna, 2001].

Doskonalenie mistrzowskie to najwyższa forma treningu o wysokim uzasadnionym obciążeniu fizycznym łucznika; ma na celu osiągnięcie najwyższych wyników sportowych. Wymaga dużego wkładu pracy i zaangażowania w ciągły dłuższego okresu. Na tym etapie ogólne przygotowanie fizyczne zostaje całkowicie podporządkowane wymaganiom, jakie stawia dyscyplina łucznicza. Poziom zawodnika powinien odpowiadać I klasie sportowej. W trenowaniu akcent kładzie się na ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe, najskuteczniejszym środkiem kształcenia jest strzelanie. Celem treningu uzupełniającego powinno być między innymi kształtowanie siły mięśniowej, szczególnie mięśni górnej części ciała. Doskonalenie mistrzowskie polega na dopracowaniu poszczególnych faz techniki na wszystkich odległościach.

Do czynników warunkujących opanowanie odległości długich zalicza się: ogólne przygotowanie fizyczne, doskonałe opanowanie techniki, odpowiednie przygotowanie psychiczne i umiejętne stosowanie rozwiązań taktycznych [B. Gryglewska, 1971].

Najważniejszym zadaniem na tym etapie szkolenia jest ostateczne wypracowanie układu łucznika w pozycji strzeleckiej oraz ustalenie najkorzystniejszego dla zawodnika stylu technicznego. Układ łucznika odnosi się do przyjętej pozycji łącznie z położeniem ramion w zamkniętym łańcuchu kinematycznym, ustawieniu głowy itd. Natomiast stylem zawodnika jest powiązanie układu z poszczególnymi elementami techniki i cechami psychofizycznymi zawodnika [M. Twardowski, 1989].

Wypracowanie układu łucznika na poszczególnych odległościach ma istotne znaczenie, ponieważ różnica położenia celownika na odległościach pomiędzy 30 a 90 metrów jest stosunkowo duża i stwarza pewne trudności. Wypracowany styl nie powinien być zmieniany bez znaczących powodów.

Opanowanie długich odległości wymaga systematycznej pracy przez wiele lat. W dążeniu do uzyskiwania najlepszych rezultatów ważną rolę odgrywa kształtowanie siły i wytrzymałości. Wyniki badań naukowych dowodzą, że im większa jest siła łucznika, tym większa jest stabilność układu łuczniczy, a od niej w dużej mierze zależą efekty strzeleckie.

Wytrzymałość jest również istotną cechą motoryczną łucznika. Określa się ją jako zdolność do wykonywania długotrwałej pracy bez obniżenia wydajności. Brak wytrzymałości powoduje, że u wielu łuczników są zanizone końcowe serie na poszczególnych odległościach, szczególnie w ostatnich dniach zawodów.

Kształcenie skutecznej techniki strzelania jest związane również z doskonaleniem koordynacji ruchowej. Dobra koordynacja ruchowa zapewnia

ekonomiczne i skuteczne wykonywanie zadań technicznych, prowadzi do pełnej Automatyzacji ruchów.

Najlepsze efekty strzeleckie przy strzeleniu na najdalszych odległościach przynosi dokładne wykonanie danego elementu wraz z dynamiką jego wykonania. Wpływ na dynamikę ruchu mają cechy psychofizyczne i temperamentalne, o czym będzie mowa w dalszej części pracy.

Ustalenie najkorzystniejszego stylu dla zawodnika należy rozpocząć od pomiarów antropometrycznych, czyli wysokości ciała, długości ramion, siły maksymalnej rozwijanej w postawie łuczniczej oraz długości twarzy (żrenica – żuchwa). W celu uzyskania lepszych wyników koniecznym warunkiem jest ustalenie grupy temperamentalnej zawodnika i powiązanie jej z poszczególnymi elementami techniki. Literatura przedmiotu opisuje cztery zasadnicze typy, o których warto wspomnieć [M. Jankowska, 1971].

Pierwszy typ charakteryzuje się: siłą, zrównoważeniem i przewagą procesów pobudzania nad hamowaniem. Jest odpowiednikiem choleryka. W trakcie oddawania strzału powinien przyjąć postawę rozkroczną, co stworzy dużą powierzchnię podstawy. Mięśnie przedramienia powinny być obciążone. W precyzyjnym ustawieniu celownika w punkcie celu może przeszkadzać drżenie Ramienia. Napinanie łuku w tym wypadku powinno być dynamiczne z obu rąk, a ręka cięciwa oparta o żuchwę. Zwolnienie cięciwy powinno być aktywne, szybkie w linii, ruch nieograniczony.

Drugi typ jest odpowiednikiem sangwinika. Jest silny, zrównoważony, ruchliwy, żywy. Procesy pobudzania są równoważne z procesami hamowania. Postawa powinna charakteryzować się dość szerokim rozkrokiem, który zalewnia stabilność. Napinanie łuku odbywa się dynamicznie z wyprostowanej kończyny łucznej z ustawionym celownikiem na celu. Dłoń cięciwa opiera się o żuchwę, a zwolnienie cięciwy jest dynamiczne, aktywne w linii. Ruch powinien być szybki, ograniczony.

Trzeci typ zawodnika jest silny, zrównoważony, spokojny. Procesy pobudzania są słabsze od procesów hamowania. Ten typ stanowi odpowiednik flegmatyka. Charakteryzuje go swobodna postawa, stopy powinny być równomiernie obciążone. Napinanie łuku rozpoczyna się od ustawienia kończyny łucznej i swobodnego, ale dynamicznego przyciągnięcia cięciwy do brody. Zwolnienie cięciwy jest raczej aktywne, a ruch kończyny cięciwnej powinien być krótki, przy żuchwie.

Ostatnim typem opisanym w literaturze jest odpowiednik melancholika. Jest to zawodnik słaby, niedostatecznie przygotowany psychofizycznie. Charakteryzują go frustracje i nerwice. Bardzo łatwo podlega wpływom, co umożliwi ukierunkowanie. Jego postawa powinna być swobodna, stopy obciążone równomiernie, mały rozkrok. Napinanie łuku

odbywa się z wyprostowanej kończyny łucznej, nieustawionej na punkcie celu. Ruch kończyny cięciwej jest stosunkowo powolny, a dłoń obejmuje zuchwę. Zwolnienie cięciwy najczęściej jest pasywne, stosunkowo powolne i obszerne. W czasie napinania i przed zwolnieniem cięciwy następują zahamowania [M. Twardowski, 1989].

U choleryka najczęściej pojawiają się trudności utrzymania celownika na celu przez określony czas. Sangwinik i flegmatyk są zawodnikami, którzy mają duże szanse w osiągnięciu wysokich wyników w łucznictwie. Natomiast melancholik zbyt łatwo ulega frustracjom, może jednak z powodzeniem realizować się jako szkoleniowiec.

W rywalizacji sportowej w łucznictwie na pewno o zwycięstwie nie decyduje przypadek. O ostatecznym wyniku, poza dobrze wykształconą ogólną sprawnością fizyczną, wysokim poziomem techniki i taktyki, dobranym odpowiednio sprzęcie, decyduje odporność psychiczna i umiejętność panowania nad własnymi emocjami. Stan psychiczny zawodnika w trakcie zawodów odgrywa bardzo istotne znaczenie.

Kandydat na mistrza powinien posiadać takie cechy jak: umiejętność skupienia uwagi, samoopanowanie, odporność psychiczna, koncentracja, siła woli i pewność siebie, która rodzi wiarę własne siły. Zawody są egzaminem wszystkiego, czego do tej pory zawodnik uczył się na treningach. Trwają wiele godzin, często odbywają się w trudnych warunkach atmosferycznych. Odpowiedzialność za wynik w łucznictwie spada na jednego zawodnika, dlatego przygodowanie psychiczne odgrywa tak ważną rolę [PZŁ, 2002].

Wspomniane cechy stanowią o osobowości łucznika. Wpływają na umiejętność świadomego kierowania własną karierą sportową. Powodzenie zależy od dokładnego rozeznania cech i aspiracji danego zawodnika oraz włączenie ich w całość kształtu pracy treningowej.

Praca nad usuwaniem przeszkód psychicznych powinna się opierać na zdobywaniu doświadczenia, opanowaniu i wykorzystaniu optymalnych procesów psychicznych [W. Nawrocka, 1966]. Dobre warunki pracy stwarza udział w zawodach i treningach o różnym stopniu trudności. Pożądane skutki przynosi prowadzenie zajęć w trudnych warunkach zewnętrznych bez pomocy trenera. Warto wprowadzać czasami napiętą, nerwową atmosferę, podobną do tej, która panuje na zawodach. Utrudnienia powinny być stosowane na różnych etapach cyklu treningowego. Najważniejszą rolę odgrywają zadania, które wymagają od zawodnika samodzielnego podejmowania decyzji i działania.

Podjmując działalność pedagogiczną trener powinien tak zorganizować proces treningowy, dobierać sprawdziany i starty w zawodach, aby obciążenie psychiczne było adekwatne do stopnia przygotowania zawodnika.

Kształtowanie cech psychicznych można rozwijać przez wykonywanie zadań technicznych i taktycznych w zawodach, od najniższego szczebla do mistrzowskiego. Koncentrację natomiast wyrabia się przez umiejętność logicznego myślenia oraz samodzielną pracę w czasie strzelania.

Istotne w pracy z łucznikami jest wyrobienie odporności psychicznej i opanowania tremy startowej, ponieważ przynosi pewność siebie. Kształtowanie opanowania opiera się na skutecznym działaniu podczas zawodów poprzez konsekwentne wykonywanie zadań. Celowość działania można natomiast wyrabiać poprzez stawianie zawodnikowi coraz wyższej poprzeczki np.: zdobycie klasy mistrzowskiej, wejście do kadry czy określenie przez trenera rezultatu na Mistrzostwach Polski.

Kolejną istotną cechą decydującą w dużej mierze o sukcesie jest koncentracja uwagi. Polega na wyłączeniu się z nieistotnych w danej chwili zadań, a także na niedostrzeganiu zbędnych bodźców. Kształcenie uwagi, a szczególnie skupienia, dokonuje się poprzez systematyczne powtarzanie wybranego elementu techniki. W momencie, gdy czynność jest dobrze opanowana, należy wprowadzać utrudnienia, co przynieść powinno pożądane rezultaty na zawodach.

Najlepszym środkiem przygotowania zawodnika do startu w zawodach jest wiara we własne siły i możliwości. Kształtowanie tej cechy odbywa się poprzez opanowanie nawyków technicznych, zdobywane doświadczenie oraz dzięki dużej wiedzy teoretycznej.

Z przedstawionego problemu wynika, że nie należy lekceważyć przygotowania psychicznego i stanów emocjonalnych zawodników, ponieważ są one bardzo ważne i bezpośrednio wpływają na wynik sportowy [W. Nawrocka, 1966]. Cechy psychiczne należy kształtować nie tylko w procesie treningowym na każdym etapie szkolenia, ale w szerszej skali. Powodzenie pracy zależy często od aktywnego współdziałania trenera, psychologa i zawodnika.

PRZYCZYNY SUKCESÓW

Zagadnienie wyniku sportowego, przede wszystkim formy rekordowej, jest zjawiskiem złożonym, kształtowanym przez cały szereg współzależnych czynników. Większość z nich została omówiona przy opisywaniu metod pracy treningowej, dlatego rozdział ten nie będzie obszerny, a czynniki, od których zależy sukces łuczника zostaną krótko opisane.

Na sukces łuczника składa się praca całego kolektywu: zawodnika, trenera, psychologa, lekarza, a także zespołu, w którym zawodnik ćwiczy. Celem wspólnego wysiłku, rozłożonego na lata racjonalnego treningu, jest doprowadzenie zawodnika do formy rekordowej utrzymującej się przez długi

okres czasu.

Sukces w łucznictwie można osiągnąć tylko dzięki systematycznej, wieloletniej pracy. Warunkiem zdobycia mistrzostwa jest osiągnięcie najwyższego wskaźnika wydolności organizmu, na który się składa suma właściwości fizycznych i psychicznych. Pod pojęciem tych właściwości rozumiemy budowę fizyczną osobnika oraz jego cechy psychofizyczne. Czynnikiem warunkującym sukces jest również wiek zawodnika.

Typem budowy, po którym można się spodziewać najlepszych wyników w łucznictwie jest typ atletyczny – o grubym kośćcu i silnym umięśnieniu.

Cechy psychiczne, którymi powinien charakteryzować się zawodnik, zostały opisane we wcześniejszym rozdziale. Warto tylko wspomnieć, że największe szanse w dążeniu do sukcesu mają osoby flegmatyczne i spokojne, ponieważ osoby pobudliwe napotykać będą trudności natury nerwowej.

Z cech sprawności fizycznej największe znaczenie odgrywa siła mięśniowa, ponieważ łucznik wykonuje długotrwałą pracę statyczną. Poza siłą istotne cechy to: wytrzymałość, zręczność, gibkość.

Dobra kondycja ułatwia opanowanie techniki łuczniczej. Przykładem może być fakt, że wielu dobrze przygotowanych lekkoatletów w niedługim czasie doszło do bardzo dobrych wyników w łucznictwie. Uzyskiwali oni jednak te wyniki tak długo, dopóki nie zaczęli zaniedbywać treningu lekkoatletycznego. W momencie, gdy stan ogólnego przygotowania zaczyna się obniżać, równoległe obniżają się wyniki w łucznictwie. Dobra kondycja jest kolejnym czynnikiem warunkującym sukces w łucznictwie.

Najlepszy wiek zawodnika to lata od 20 do 30 roku życia. Przed dojściem do tego okresu, organizm nie jest jeszcze w pełni rozwinięty, a osiągnięta nawet wysoka forma sportowa jest nietrwała, uzyskiwana przeważnie kosztem zdrowia. Po 30 roku życia zmniejsza się refleks, elastyczność mięśni i siła. Po 40 roku życia można nadal zawodniczo uprawiać łucznictwo, lecz trudno będzie tu mówić o wynikach rekordowych [M. Twardowski, 1957].

Wysoki wynik łucznika to nie tylko realizacja zamierzeń treningowych i ustalenie najkorzystniejszego stylu, o którym była mowa wcześniej. W pewnym stopniu to sprawa doboru optymalnych parametrów sprzętu. Łuk powinien być dobrany do potrzeb i możliwości zawodnika, a zakupu na tym etapie szkolenia powinien dokonywać doświadczony instruktor. Sprzętu nie dobiera się zawodnikom początkującym i mało zaawansowanym, ponieważ tutaj decydują czynniki rozwojowe i siła mięśni ćwiczących. Warunkiem osiągania sukcesów przez zawodników na etapie treningu zaawansowanego i mistrzowskiego jest właściwe dopasowanie sprzętu do cech

indywidualnych. Trener powinien poświęcić dużo uwagi temu zagadnieniu [K. Żarnowiecki, 1974].

Wiemy, że wynik strzelecki zależy od stopnia wytrenowania, doskonałości sprzętu, od warunków zewnętrznych (wiatrów, opadów, itp.) i strzelanej odległości. Zawodnik wyczynowy musi rozróżnić wspomniane czynniki, a także umieć interpretować rozrzut. Stopień wytrenowania zawodnika wyraża się tym, że strzały zachowują pewną prawidłowość. Skupienie strzał w polu o małej średnicy, blisko środka tarczy świadczyć będzie o dużym opanowaniu techniki strzeleckiej [W. Pałuchin, 1970].

Obserwując dynamikę wzrostu wyników, można zakładać, że w przyszłości rekordy będą stopniowo poprawiane, bowiem istnieje jeszcze pewien dystans do granic łuczniczych możliwości. Przy dalszym doskonaleniu sprzętu i pomocy celowniczych zawodnicy będą osiągać jeszcze wyższe wyniki.

Właściwie przeprowadzona selekcja sportowa oraz wykorzystanie odpowiednich metod i trafny dobór treści gwarantują uzyskanie wysokich wyników sportowych.

Łucznictwo jest dyscypliną, której walory w naszym kraju jeszcze do dziś nie zostały dostrzeżone. Uprawianie łucznictwa dostarcza wiele satysfakcji i stwarza możliwości uczestniczenia w zawodach, jak również jest jednym ze sposobów rekreacyjnego spędzania czasu, pozwalającym na odprężenie i relaks.

Piśmiennictwo:

1. Dołowicz B., Wybrane psychologiczne zagadnienia łucznictwa, AWF, Poznań, 1986.
2. Gryglewska B., Badania psychologiczne w łucznictwie, INKF, Warszawa, 1971.
3. Jankowska M., Typy budowy ciała według Kretschmera i ich odtłuszczenie, AWF, Poznań, 1971.
4. Nawrocka W., Źródła i przejawy doznań emocjonalnych w sporcie kwalifikowanym, Sport Wyczynowy nr 4, 1966.
5. Polski Związek Łuczniczy, Łucznictwo, teoria i praktyka szkolenia, Warszawa, 2002.
6. Polski Związek Łuczniczy, Łucznictwo. Sport dla wszystkich, Warszawa, 2002.
7. Śmierczalski T., Przystańska B., Łucznictwo, COS, Warszawa, 2001
8. Trzaskoma Z., Ocena skuteczności techniki i treningu siłowego w łucznictwie, Praca doktorska, AWF, Warszawa, 1975.
9. Twardowski M., Poradnik łuczніка, AWF, Poznań 1989.
10. Twardowski M., Trening łuczніка, SiT, Warszawa 1957.
11. Tyszkowa M., Odporność psychiczna jako współczynnik sukcesu w sporcie, AWF, Poznań, 1978.
12. Ważny Z., Efektywność pracy treningowej, AWF, Warszawa, 1975.
13. Zarychta A., Łuk i łucznictwo, Związek Strzelecki, Warszawa, 1930.
14. Zawisłański R., 50 lat sportu łuczniczego w Polsce, IWZZ, Warszawa, 1989.
15. Żarnowiecki K., Dobór parametrów technicznych sprzętu łuczniczego, PZŁ, Warszawa, 1974.

Поступила в редакцию 17.06.2004г.

EDUCATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN POLAND

Lisicki T.

Academy of Physical Education and Sport in Gdańsk

Annotation. Lisicki T. Education of physical education teachers in Poland. The purpose of the study is to present a problem of education of PE teachers in Poland. The study comprises important information characterizing plans of PE studies, qualification criteria for the candidates, specific features of the Academies of Physical Education and dynamic development of teacher training centers.

Keywords: learning, physical training, teacher.

Анотация. Лисицкий Т. Обучение учителей физического воспитания в Польше. Цель статьи - это способ представления проблематики обучения учителей физического воспитания в Польше. В работе представлены требования факультета физического воспитания, критерии квалификации кандидатов на этот факультет, отличительные признаки высшего учебного заведения физического воспитания. Предпринята попытка анализа динамики характерных показателей в среде обучаемых учителей физического воспитания.

Ключевые слова: обучение, физическое воспитание, учитель.

Анотація. Лисицькі Т. Навчання учителів фізичного виховання в Польщі. Ціль статті - це спосіб представлення проблематики навчання учителів фізичного виховання в Польщі. У роботі представлені вимоги факультету фізичного виховання, критерії кваліфікації кандидатів на цей факультет, відмітні ознаки вищого навчального закладу фізичного виховання. Почато спробу аналізу динаміки характерних показників у середовищі тих, яких навчають професії учителя фізичного виховання.

Ключові слова: навчання, фізичне виховання, учитель.

Schools of higher education offering studies in Physical Education

In Poland the name «academic» defines studies whose graduates receive the professional title of Master's degree of a suitable specialization, which depends on the study's profile. Master's degree of Physical Education is one of these titles.

Physical Education studies which granted the permission to confer master's degree began in Poland at Poznań University in 1922¹. Jagiellonian University in Cracow obtained the same permission before the World War II in 1927 when Physical Education studies came into being, and in 1938 the Academy of Physical Education in Warsaw followed the predecessors. The latter, newly created Academy substituted the previously established vocational studies (1929) conducted by the Central Institute of Physical Education.

After World War II a dynamic development of Physical Education academic studies began. Organizational units conducting Physical Education Faculties at Poznań and Jagiellonian Universities, and since 1946 at Wrocław

University, gained autonomy and became Higher Schools of Physical Education in 1950, and in 1972 they were transformed into Academies of Physical Education. On the turn of the 60's new schools of higher education granted the status of a university with a permission to confer Master's degrees of Physical Education. New organizational units were opened as faculties of functioning earlier universities of Physical Education.

As a consequence of listed above in an abridgement and later decisions, current university studies of physical education (master's studies) are conducted at the following universities and towns (after a dash – a year since master's studies have been conducted):

1. The Academy of Physical Education in Poznań – 1922.
2. The Academy of Physical Education in Krakow – 1927.
3. The Academy of Physical Education in Warsaw – 1938.
4. The Academy of Physical Education in Wroclaw – 1946.
5. University of Szczecin, Institute of Physical Culture² – 1973.
6. The Academy of Physical Education and Sport in Gdansk – 1973.
7. The Academy of Physical Education in Katowice – 1973.
8. The Academy of Physical Education in Warsaw, the branch in Biała Podlaska – 1973.
9. The Academy of Physical Education in Poznan, the branch in Gorzow Wielkopolski – 1973.
10. University of Rzeszow, Institute of Physical Education and Health – 1991.
11. Technical University in Opole, Institute of Physical Education and Physiotherapy – 1996.

All the Academies of Physical Education are entitled to confer the *degree of Doctor in Physical Culture Sciences*, and the Academies of Physical Education in Gdansk, Warsaw, Krakow, Poznan and Wroclaw also grant the permission to confer the second (higher) degree of Assistant Professor of *Physical Culture Sciences* as well as have the right to move a proposal to grant the title of Professor in Physical Culture Sciences³.

Plans and programs of studies

For comparative purposes four basic groups of subjects may be distinguished in the curriculum of the physical education studies:

¹ Master was the first degree then.

² Physical culture – in Poland physical education, sport, motor recreation and motor rehabilitation constitute physical culture.

³ The president of the Republic of Poland, after positive pronouncement of the proposal in this matter by suitable scientific bodies grants the title of Professor.

- § Theory, methodology and techniques of motor activity,
- § Natural sciences,
- § Humanities,
- § Other subjects, which cannot be unambiguously qualified into one of the three groups [Jaworski, 1994a].

There are considerable differences within the curriculum of physical education courses among universities in Poland. They particularly concern such elements as:

- § Number of hours for particular subjects and groups of education subjects,
- § Number and dates of examinations in semesters,
- § Name of studies.

All the Academies of Physical Education have The Faculty of Physical Education (and health education) whose graduates find work mainly at schools as Physical Education teachers, seldom in sports organizations. Master's degree studies last 4,5 year or 5 years mostly, yet in future they will last 5 years.

Academies of Physical Education offer education at two more faculties: *tourism and recreation* and *motor rehabilitation*.

Qualification criteria for the candidates

In Poland the detailed qualification conditions for the candidates for physical education studies underwent various changes, however general requirements were as follows:

- § Good health, confirmed by medical school board (negative opinion of the candidate's health state eliminated him from – further qualifications);
- § Positive examination results in certain disciplines of motor activity (sport disciplines) and theoretical subjects

The physical activity examination was carried out in a range of four motor activity disciplines (sport disciplines) such as gymnastics, swimming, sport team games, and athletics. Theoretical examination consisted of subjects thought in secondary schools like Polish, Biology, Physics and in some years also a foreign language.

The results gained at the examinations were scored and the total points ranked the candidate in the list presenting his chance to get a place within the recruitment limits. Generally there were more candidates than places for the first year of studies [Grabowski, 1973].

For many years the qualification criteria for the candidates for the first year of PE studies were centrally established and used to be equal for all the Academies of Physical Education. Yet for several years the decisions in

that matter has belonged to the senates of the Academies what caused differences in the criteria and qualification conditions of the candidates.

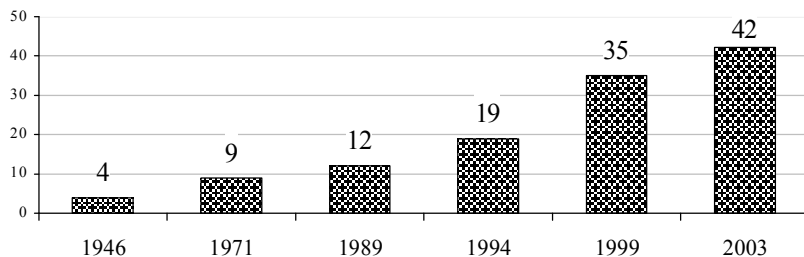
Special features of the Academies of Physical Education

The Academies of Physical Education have features, which distinguish them from other schools of higher education. Z. Jaworski [1997] lists the following features:

- § Interdisciplinary character of the program cohering such fields of science as natural sciences, humanities and the theory, methodology and techniques of motor activity;
- § Education of Physical Education teachers in isolation from education of teachers representing other specializations. Such a form of education relates to the fact that for many years schools of physical education used to function beyond the department of education;
- § Higher schools of physical education were monopolists in educating physical culture teachers;
- § Homogenous studies, geared to maintain one major only still dominate at the Academies of Physical Education, this is their next special feature;
- § The following feature is that the Academies are under a lot of pressure from postulates and expectations of the effective activity focused at record – seeking sport.

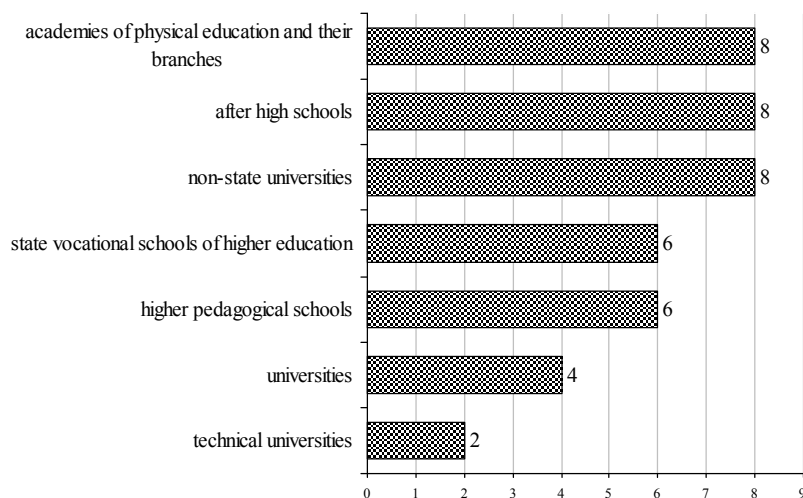
Other Physical Education studies

Only four organizational units educated future PE teachers at the university level in the years 1946 -1968 in 1971 the number of such organizational units increased to nine. Introduced at the beginning of the 90's and made in 1996 decision to enlarge the number of gym classes per week at schools caused a dynamic development of PE university centers in Poland. The majority of the new centers began their activity in the 90's (Pic. 1).



Pic.1. Number of organizational units conducting education at least in a 3-year cycle in the field of Physical Education

According to Ministry of State Education and Sport (MENiS) Physical Education studies have been already carried out in 42 centers, including 8 non-state universities. The Centers provide master's degree studies, higher vocational studies, (universities, higher pedagogical schools, technical universities, state vocational schools of higher education, non-state universities) or 3-year teacher training colleges (after high schools) – Pic. 2. The Academies of Physical Education no longer dominate in numbers among centers that educate PE teachers, although the number of graduates with Master's degree in Physical Education is still the largest.



Pic.2. Number of various types of schools of higher education in the field of Physical Education in Poland – the academic year 2003/04

The academic year 1991/92 began Physical Education studies at a new type of institution – already mentioned 3-year teacher training colleges. To open such a college the approval of the Minister of State Education and Sport is required under condition that scientific/didactic help is provided by schools of higher education conducting education in analogical specializations. The School Superintendent's Office⁴ establishes colleges and provides

⁴ School Superintendent's Office – the administration unit of education liable for the realization educational tasks in the subordinate province. It is a subject to the Ministry of State Education and Sport.

conditions for their activity. The teacher training colleges are subject to the School Superintendent's Office.

The presented in the picture centers offer variety of physical education studies in at least 3-year cycle of training, often united with education in a different range of teacher's specializations. At schools of higher education the Faculty of Pedagogy conducts Master's degree studies, whose graduates are granted Master's degree of Pedagogy in a certain specialization e.g. in a range of physical and health education or pedagogy with physical education. These types of studies are more often common at teacher training colleges and usually physical education is connected with health education [Jaworski, 1998].

Graduates

The quantitative and qualitative effects of education are the estimation measure of the schools of higher education activity.

The quantitative effects expressed by number of graduates show a dynamic development of these schools, particularly in the 70's. In the years 1976-1980 13.000 of graduates left physical education schools of higher education, almost as many as in the previous twenty years (1956-1975) [Jaworski, 1997; Krawczyk, 1994].

The realization of the didactic function represent indices of the employed graduates, particularly at schools⁵. Almost all PE teachers in secondary schools are those with Master's degree in Physical Education. The least profitable situation has taken place in elementary schools so far [Jaworski, 2000].

The investigations carried out since 1997 in AWFis in Gdańsk have shown growing difficulties with getting employment at schools by the graduates [Lisicki, 2003a]. Such a situation is a consequence of growing saturation, particularly in cities (above 100 000 inhabitants), with the graduates possessing Master's degree of Physical Education. The similar situation is characteristic for graduates of other Academies of Physical Education [Lisicki, 2003b].

References

1. Grabowski H., 1973, *Procesy selekcji na studia wychowania fizycznego*. Warszawa.
2. Jaworski Z., 1994a, *Plany studiów wychowania fizycznego, rehabilitacji ruchowej i rekreacji ruchowej w Polsce w roku akademickim 1992/93*. Warszawa, AWF.
3. Jaworski Z., 1994b, *Gdzie są absolwenci uczelni wychowania fizycznego?* „Lider”, 3.
4. Jaworski Z., 1997, *Szkolnictwo kultury fizycznej*. (W:) Z. Krawczyk (Red.) *Kultura fizyczna. Sport*. Warszawa, Instytut Kultury, 208-219.

⁵ According to MENiS, about 20% of graduates of Physical Education worked at schools in the 90's [Jaworski, 1994b].

5. Jaworski Z., 1998, Rozwoj studiów wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej w resorcie edukacji. „Lider”, 5, 11-14.
6. Jaworski Z., 2000, O możliwościach kadrowych realizacji 5 godzin zajęć szkolnego wychowania fizycznego. „Lider”, 9, 12-17.
7. Krawczyk Z., 1994, Rozdroża szkolnictwa wychowania fizycznego. „Kultura Fizyczna”, 5-6.
8. Lisicki T., 2003a, Zawodowe losy absolwentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Gdańsk, AWF i S.
9. Lisicki T., 2003b, Absolwenci uczelni wychowania fizycznego o swoim zatrudnieniu w pierwszych miesiącach po ukończeniu studiów. „Kultura Fizyczna”, 7-8, 20-23.
10. Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu. Strategia rozwoju szkolnictwa wyższego w Polsce do roku 2010. www.men.waw.pl.

Поступила в редакцию 04.06.2004г.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Текст обсягом **6 і більше** сторінок формату А4 (до **70** знаків у рядку, до **30** рядків на сторінку) на українській (російській, англійській, польській) 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; 70-72-289; 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 - загальна інформація;

www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html - архів статей за 1996-2004рр.

<http://lib.sportedu.ru/books/xhpi> - російськомовна сторінка.

ЗМІСТ

Бабенко В.Г. Взаємозв'язок системи зміцнення здоров'я з мотиваційним спрямуванням до фізичної підготовки працівників МВС України	3
Гурінович Х.Є., Гузій О.В. Особливості показників ехокардіографії у глухих дітей молодшого шкільного віку	8
Ковальов А.О. Оздоровчий біг як фактор соціальної адаптації дітей та молоді	12
Ковальова Ю.А. Формування вольових якостей у спортсменів – інвалідів з порушенням опорно – рухового апарату	19
Конох А.П. Спортивно-оздоровчий туризм в Запорізьській області на сучасному етапі та перспективи його розвитку.....	24
Литовченко Г.О., Колодяжна Т.П. Особливості морфологічного статусу і соматипів дівчат-поліатлоністок 17-20 років	32
Мельник Ю.Б. Особливості формування культури здоров'я: модель культури здоров'я особистості учня.....	37
Олешко В.Г., Пуцов О.І. Особливості технічної майстерності спортсменів різної статі у важкій атлетиці.....	46
Петричко О.М. Аспекти наукового обґрунтування фізичної підготовки льотного складу в процесі перенавчання на авіаційну техніку у воєнний час	55
Сава Микола, Юр'єва Лариса, Яворський Юрій, Менжерес Микола. Шляхи побудови сучасної моделі спеціаліста з фізичного виховання	61
Топільська Н.М. Основні напрямки вивчення експресивної поведінки людини.....	65
Шептицький В.Ф. Роль та місце спортивних та рухливих ігор у навчально-виховній роботі з учнями допоміжних шкіл.....	72
Юр'єва Лариса, Сава Микола, Трифонюк Василь, Лобан Світлана. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості ...	77
Цибіз Гіннадій. Проведення занять з фізичної культури та фізичного виховання із розподілом на підгрупи за фізичним розвитком	82
Виноградов В.Е. Влияние специальных физических упражнений стимулирующего типа на реакцию кардиореспираторной системы при повторном выполнении нагрузок высококвалифицированными гребцами	89
Волков Е.П. Пути оптимизации подготовки спортсменов в игровых видах спорта	99
Дадело Станислав, Тамошаускас Повилас. Анализ показателей физического развития работников охраны Литвы	108

Коробко С.В. Обоснование и разработка классификации технических приемов в сумо	118
Маликов Н.В. Изучение уровня физического здоровья и общей заболеваемости гандболисток высокой квалификации в процессе подготовительного периода	124
Zgyrski Artur¹, Wiodzimierz Tkaczuk, Jasieski Tadeusz, Ojrzanowski Andrzej. Metodyka nauczania i przyczyny sukcesyw w juczniectwie	131
Lisicki T. Education of physical education teachers in Poland	145
Вимоги до статей	152

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Збірник видається за кошти авторів.

Оплата за вибором автора після прийняття статті до друку редакційною
колегією, про що автора сповіщають по e-mail:

1-й варіант. При оплаті з банку Автора на рахунок редакції.

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.

Обов'язково копію квитанції направляти за адресою:
pedagogv@ic.kharkov.ua

2-й варіант. При оплаті з поштового відділення.

Поштовий переказ: 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій
Сидорович. Копію квитанції не висилати.

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
Комп'ютерна верстка: Єрмакова Т.
Підп. до друку 26.06.04.2004. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.
Ум. друк. арк. 9.75. 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.