

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник  
наукових  
праць**

**ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ**

**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**№20**<sub>2004</sub>



**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

№20

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. - №20. - 104 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.

# ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ З РІЗНИХ БІОГЕОХІМІЧНИХ ЗОН ЗАКАРПАТТЯ З УРАХУВАННЯМ ФУНКЦІЙ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ

Бондарчук Н.Я.

Ужгородський національний університет

Анотація. В статті подані результати досліджень рівня розвитку фізичних якостей студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття. Наведені дані свідчать про необхідність пошуку нових, більш ефективних методів з метою підвищення рівня фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичний розвиток, щитовидна залоза.  
Аннотация. Бондарчук Н.Я. Оценка состояния физической подготовленности студентов Ужгородского национального университета с разных биогеохимических зон Закарпатья с учетом функций щитовидной железы. В статье поданы данные результатов исследования уровня развития физических качеств студентов с разных биогеохимических зон Закарпатья. Данные, которые мы представили свидетельствуют о необходимости поиска новых более эффективных методов, с целью повышения уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, щитовидная железа.

Anotation. Bondarchuk N.Ya. The level of physical preparedness of Uzhgorod national university students from different biogeochemical zones of Thranscarpathion taking into account the thyroid gland function. The results of the level of development of students from different biogeochemical zones of Thranscarpathion physical qualities are presented in the article. The presented information attests to a necessity for the search of new effective methods in order to raise the physical preparedness.

Keywords: physical preparedness, physical development, thyroid gland.

**Постановка проблеми.** Фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегральним показником фізичної активності людини [4]. Багатьма дослідженнями доведено позитивний вплив регулярних занять фізичними вправами, фізичною культурою та спортом на трудову діяльність. При цьому покращується не тільки фізична, але й розумова працездатність [6].

Внаслідок поглиблення соціально-економічної, демографічної та екологічної кризи погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді.

Відповідно до основних положень Закону України "Про освіту" головним завданням вищої школи є розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, виховання культури студентів і піклування про їх здоров'я. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного вузівського процесу, орієнтоване на виконання соціального замовлення суспільства

з підготовки здорового спеціаліста, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Недостатня фізична підготовленість та низький рівень здоров'я студентів є предметом багатьох досліджень [2]. Тому зараз здійснюється активний пошук нових ефективних форм та методів проведення занять з фізичного виховання. Значна кількість досліджень присвячена питанням індивідуального підходу [3], оптимізації та інтенсифікації процесу фізичного виховання [2,10]. Різноманітність функціональних відхилень, різний рівень фізичної підготовленості вимагають диференційованого підходу не тільки до застосування засобів фізичної культури, але й до оцінювання результатів тестування фізичної підготовленості, враховуючи при цьому індивідуальний рівень здоров'я студентів [3].

Поєднання принципів індивідуалізації та диференціації навчання дасть можливість значно підвищити ефективність процесу фізичного виховання, враховуючи вільний вибір студентами рухової діяльності [5].

Разом з тим залишається невизначеною проблема вивчення фактору регіону, до якої відноситься Закарпатська область, яка належить до регіонів з дефіцитом йоду в оточуючому середовищі. За вмістом цього мікроелементу в об'єктах довкілля територію області можна розділити на дві біогеохімічні зони: низинна – з відносним достатком йоду в навколишньому середовищі та гірська зона – з вираженою йодною недостатністю в довкіллі [9,11]. Статистичні дані свідчать, що за останні 5-10 років спостерігається виражена тенденція до збільшення поширення тиреоїдної паталогії [8]. Погіршення екологічної ситуації та медико-соціальних умов (особливості харчування, якість питної води, дисбаланс мікроелементів, вживання місцевих продуктів, вплив стресу, спосіб життя, шкідливі звички, фізична активність, збільшення автоімунних захворювань та ін.) також створює сприятливі умови для зростання частоти різних захворювань щитоподібної залози [7, 12].

У той же час, ряд авторів відмічають нерівнозначну поширеність зобу в біогеохімічних зонах області, що свідчать про те, що не лише один йодний фактор має значення в етіології захворювань щитоподібної залози на Закарпатті [1, 13].

Порушення функцій щитоподібної залози призводить до погіршення метаболізму та їх наслідкам – патології розумового та фізичного розвитку людини [12].

**Мета** нашого дослідження полягає у визначенні показників фізичної підготовленості студентів (юнаків) з різних біогеохімічних зон Закарпаття в залежності від функціонального стану щитоподібної залози.

**Результати дослідження.** У дослідженні взяли участь 440 практично здорових юнаків у віці від 16 до 22 років. Це студенти 1-4 курсів з різним рівнем фізичної підготовленості, які віднесені до основного відділення вузу для участі в заняттях фізичною культурою на базі Ужгородського національного університету впродовж 2001–2003 років. Студенти були розділені на дві групи, в залежності від місця народження та проживання. До першої групи увійшли студенти з низинних, з відносним дефіцитом йоду в навколишньому середовищі, районів Закарпаття (220 чел.), до другої – з гірських, з дефіцитом йоду в довіллі, районів області (220 чел.).

Для дослідження швидкості, сили, витривалості, гнучкості, швидко-силових якостей використовувались тести фізичної підготовленості населення України: біг на 100 метрів, біг на 3000 метрів, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Таблиця 1.

*Показники фізичної підготовленості студентів (16-22 р.)*

*УжНУ (M ± m), n = 440*

№ п/п	Тест	Низинні райони n = 55	Гірські райони n = 55	P	Низинні райони n = 55	Гірські райони n = 55	P	Низинні райони n = 55	Гірські райони n = 55	P	Низинні райони n = 55	Гірські райони n = 55	P
		16 р.	16 р.		18 р.	18 р.		20 р.	20 р.		22 р.	22 р.	
1	Біг 100 м (с)	13,7±0,05	14,3±0,06	P < 0,001	13,8±0,06	14,8±0,12	P < 0,001	13,6±0,05	14,6±0,09	P < 0,001	13,6±0,09	14,2±0,08	P < 0,001
2	Біг 3000 м (хв)	13,61 ± 0,09	14,17 ± 0,06	P < 0,001	13,64 ± 0,08	14,89 ± 0,12	P < 0,001	13,71 ± 0,08	14,72 ± 0,09	P < 0,001	13,72 ± 0,13	14,80 ± 0,12	P < 0,001
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	38,6±1,7	32,1±1,1	P < 0,001	40,7±1,3	36,4 ± 1,5	P < 0,05	44,5 ± 1,5	38,2±1,7	P < 0,01	45,5±2,9	40,5±1,5	P < 0,2
4	Стрибок у довжину з місця (см)	2,21±0,02	2,10±0,01	P < 0,001	2,28±0,02	2,15±0,01	P < 0,001	2,30±0,01	2,20±0,02	P < 0,001	2,33±0,02	2,25±0,02	P < 0,001
5	Підтягування на перекладині (разів)	11,6±0,36	10,1±0,28	P < 0,001	14,6±0,41	12,2 ± 0,39	P < 0,001	14,8 ± 0,37	12,8 ± 0,38	P < 0,001	13,8 ± 0,38	131 ± 132 0, 2 8	P < 0,1
6	Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см)	16,2±0,68	16,4±0,70	P < 0,5	18,3±0,85	17,8 ± 0,79	P < 0,4	15,6±0,75	16,8±0,71	P < 0,001	16,7±0,74	16,9 ± 0,68	P < 0,5

Примітка: < - вірогідно  
 ≤ - тенденція до вірогідності

В результаті наших досліджень нами виявлено переважно статистично вірогідні відмінності ( $P < 0,001$ ) між показниками фізичної підготовленості студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття. Як ми бачимо із таблиці, порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості свідчить про кращий розвиток юнаків з низинних районів ( $P < 0,001$ ). Студенти з гірських районів поступаються своїм одноліткам з бігу на 100 метрів ( $P < 0,001$ ); в бігу на 3000 метрів ( $P < 0,001$ ); у стрибках в довжину з місця ( $P < 0,001$ ); підтягуванні ( $P < 0,001$ ), (юнаки 16,18,20 років), віджиманні ( $P < 0,001$ ) (16 років); ( $P < 0,05$ ) (18 років), ( $P < 0,01$ ) (20 років). У віковій групі 22 роки ці показники сили мають тенденцію до вірогідності ( $P \leq 0,1$ ;  $P \leq 0,2$ ).

Перевага юнаків у вікових групах 16, 18 і 22 років гірської зони у розвитку гнучкості має тенденцію до вірогідності ( $P \leq 0,5$ ), в той час, як у віковій групі 20 років – вірогідна ( $P < 0,001$ ). Але згідно з рейтинговою оцінкою фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів ці показники дуже низькі. На нашу думку, це свідчить, що нормативи в тестах є дуже високими. Практично жодний студент не виконує їх на відмінно. Виняток складають лише деякі юнаки, які займаються у спортивних секціях.

На кафедрі біохімії УжНУ були проведені досліди по вивченню стану щитоподібної залози. Вміст тироксину ( $T_4$ , нмоль/л), трийодтироніну ( $T_3$ , нмоль/л), тиротропного гормону (ТТГ, нмоль/л) в сироватці крові визначали радіоімунологічним методом з використанням стандартних тест-наборів виробництва Білорусії.

Таблиця 2

*Функціональний стан щитоподібної залози у студентів (16-22 р.) УжНУ*

№ п/п	Тест	Низинні райони	Гірські райони	P	Низинні райони	Гірські райони	P	Низинні райони	Гірські райони	P	Низинні райони	Гірські райони	P
		n = 55	n = 55		n = 55	n = 55		n = 55	n = 55		n = 55		
		16 р.	16 р.			18 р.	18 р.			20 р.	20 р.		
1	$T_4$ нмоль/л	104 ± 2,49	73 ± 1,69	< 0,001	104 ± 2,49	73 ± 1,69	< 0,001	104 ± 2,49	73 ± 1,69	< 0,001	104 ± 2,49	73 ± 1,69	< 0,001
2	$T_3$ нмоль/л	18,5 ± 0,02	1,5 ± 0,007	< 0,001	18,5 ± 0,02	1,51 ± 0,007	< 0,001	18,5 ± 0,02	1,51 ± 0,007	< 0,001	18,5 ± 0,02	1,51 ± 0,007	< 0,001
3	ТТГ нмоль/л	2,96 ± 0,09	5,88 ± 0,15	< 0,001	2,96 ± 0,09	5,88 ± 0,15	< 0,001	2,96 ± 0,09	5,88 ± 0,15	< 0,001	2,96 ± 0,09	5,88 ± 0,15	< 0,001

Проведені дослідження показали, що важливі параметри функціональної активності щитоподібної залози в крові у клінічно здорових юнаків гірської зони знаходяться на нижчому рівні ніж у їх одноліток з низинних районів області, що може бути прямим наслідком дефіциту йоду в довкіллі [12].

**Висновки.** Одним із наслідків фізичного розвитку студентів є низькі показники функцій щитоподібної залози та загальна йодна забезпеченість організму студентів Закарпаття. Одержані нами дані з фізичної підготовленості студентів дозволяють дійти висновку про неадекватність нормативних програмних вимог з фізичного виховання вузу.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на пошук нових ефективних методів фізичної культури та шляхів підвищення рівня прояву фізичних якостей, покращення здоров'я студентів та вдосконалення процесу фізичного виховання.

#### Література

1. Вацеба А.О., Гаврилюк В.М., Паньків В.І., Епідеміологія захворювань щитоподібної залози в умовах йодної недостатності // Лікарська справа. – 2002. - № 1. – с. 31-33.
2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис...ка-та наук з фіз. виховання і спорту 24.00.20/ / Львівський держ. інст. фіз. культури. – Львів, 2001. – 20 с.
3. Кривошеєва Г. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема / Шлях освіти № 1, 2001, - с. 35-37.
4. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література, 1999. – 230 с.
5. Лєко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2003. - № 22. – с. 101-111.
6. Мізеров М.М., Прохоров А.А. Методи визначення оптимальних рівнів фізичного навантаження для студентів спеціального медичного відділення. II-а регіональний наук. практ. конф. "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". Тез. – Львів. – 1991 р. – с. 69-71.
7. Николаев В.М., Жемерова И.К. Влияние экологических факторов на распространенность эндокринных заболеваний //Эндокринология. – 1999. – т. 4, № 2. – с. 265.
8. Погорелев А.В. Распространенность заболеваний щитовидной железы среди населения Украины // Клін. хірургія. – 1998. - № 6. – с. 43-44.
9. Пічкарь Й.І., Фабрі А.З., Крафчик О.М. Епідеміологія зобної ендемії в Закарпатській області. – Мат. Пленуму асоціації ендокринологів України. – Львів, 22-23.06.2003. – с. 86-88.
10. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Автореф. дис... ка-та пед. наук 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН. – Київ, 2002. – 14 с.
11. Турыница И.М., Фабри З.Й., Пашенко А.Е. Йодно-тиреоидный статус организма в

- умовлях йодного дефіцита. – Ужгород, 1996. – 143 с.
12. Фабрі А.З., Фера О.В. Вплив соціальних та екологічних факторів на стан здоров'я населення різних регіонів Закарпаття // Матеріали лікарської міждисциплінарної науково-практичної конференції “Сучасні проблеми науки та освіти.” – Харків, 2002. – с. 75.
  13. Laurberg P., Pedersen I., Knudsen N. Environmental iodine intake affects the type nonmelignant thyroid disease // Thyroid. – 2001. MAY. – Vol. 11, № 5. – P. 457-469.

Надійшла до редакції 27.10.2004р.

## **ШЛЯХИ НАПРАВЛЕНОГО ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ПРЕДМЕТУ „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”**

Карпюк І. Ю.

Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова

Анотація. У статті досліджуються чинники і компоненти ставлення студентів до предмету фізичне виховання і виявляються шляхи його направленою формування

Ключові слова: фізичне виховання, студент, ставлення, складові і компоненти.

Анотация. Карпюк И. Ю. Пути направленного формирования отношения студентов к предмету «физическое воспитание». В статье исследуются составляющие и компоненты отношения студентов к предмету «физическое воспитание» и выявляются пути его направленного формирования.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, отношение, составляющие и компоненты.

Annotation: I. U. Karpiuk. The ways of directional creation students' attitude towards the subject of “physical education”. The subject of the article is studying and analyzing substantial parts of students' attitude towards the subject of “Physical education”. Moreover, the article describes the ways of its directional creation.

Key words: physical education, student, attitude, composing and components.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Головуючими пріоритетами системи освіти в Україні є збереження і зміцнення здоров'я молоді, виховання у студентів свідомого дбайливого ставлення до власного здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення різнобічного розвитку людини, як найважливіших умов формування особистості громадян [1].

Основною обов'язковою в усіх вузах навчальною дисципліною яка виконує важливу соціальну роль, вирішує поставлені завдання є “фізичне виховання”.

Фізичне виховання – це навчальний предмет, завдання якого формувати спеціальні знання і навички по застосуванню засобів фізичної культури для забезпечення оптимальної життєдіяльності організму, фізичного і духовного самовдосконалення [2]. Основна мета і направ-

леність його викладання – забезпечення загальної (неспеціальної) фізкультурної освіти у поєднанні з розвитком рухових здібностей, сприяттні зміцнення здоров'я, удосконаленні будови тіла [3].

Успіхи у фізичному вихованні студентів значною мірою залежать від того, на скільки активно і свідомо молоді люди беруть участь в навчальному процесі [4].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що рушійним фактором у діяльності людини є потреба – категорія, що визначається як психічне явище відображення об'єктивної потреби організму (біологічна) або особистості (духовна, соціальна) [5]. Потреба як стан індивіда, створюваний нестачею необхідних для існування і розвитку об'єкта, виступає джерелом його активності, цілеспрямованої діяльності.

Психічне явище пов'язане із спонуканням до дії для задоволення потреби, називається мотивом. Мотив – це причина, що усвідомлюється і лежить в основі вибору дій або вчинків особистості [6].

Процес дії мотиву називається мотивацією. Мотивація – одне з основних джерел активності особистості, яке надає процесу фізичного виховання дійову спрямованість і суб'єктивно значиму цінність. Формування майбутнього спеціаліста – це перш за все, проблема виховання мотиваційно-ціннісного ставлення і на основі цього залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Мотивування – раціональне роз'яснення суб'єктом причини діяльності, шляхом вказівок на соціально допустимі для нього обставини, які спонукали до вибору даної дії. Мотивування будучи однією із форм усвідомлення мотивів, може відрізнитися від дійсних мотивів і свідомо використовуватись індивідом для маскування справжніх мотивів поведінки, в тому числі і для психологічного захисту.

Вияв думок, міркувань, намірів і дій студентів по відношенню до фізичного виховання впливає на ефективність формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості, її професійну підготовку [7, 8]. Разом з тим певні недоліки у вирішенні освітніх і виховних завдань проявляються в незадовільному відвідуванні студентами занять, низькою активністю й ініціативою в засвоєнні навчального матеріалу.

Актуальність проблеми, вирішення якої залежить від сукупності психолого-педагогічних умов, необхідних і достатніх для формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання, очевидна.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.

**Мета роботи.** Дослідити чинники і компоненти ставлення сту-

дентів до предмету “Фізичне виховання”, виявити шляхи його направлено-го формування.

**Методи дослідження:** методом опитування, бесід і педагогічних спостережень було досліджено 120 студентів II–III курсів усіх факультетів, які отримують неспеціальну фізкультурну освіту в спеціальному медичному відділенні кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України “КПІ”.

Вибір контингенту був обумовлений тим, що друго- третьокурсники за період навчання уже мають достатню інформацію про фізичне виховання в вузі.

**Результати дослідження.** Для цілеспрямованого і активного формування у студентів потреби і позитивного ставлення до навчальних занять з фізичного виховання необхідно знати особливості ставлення студентів до предмету і чинників, які це ставлення обумовлюють.

Дослідження передбачало вивчення орієнтацій на мету занять і розуміння їх значення, емоційну привабливість, особливості поведінки.

Під орієнтацією студентів розумілась система їх особистісних установок, мотивів, які відображають в відповідності до потреб реалій, цінність фізичного виховання. Оскільки орієнтація на заняття може бути позитивною і негативною, враховувались мотиви, які спонукали до відвідування занять і ті, які діяли протилежно.

Визначаючи орієнтацію, ми одночасно виявляли відповідні їй особливості оцінок значимості занять і які причини заважають відвідувати заняття при різній орієнтації і на яких компонентах – когнітивному (розуміння), поведінковому (переконання) і емоційному (відчуття) вони відображаються.

Як вихідне було прийнято положення, що орієнтації і компоненти ставлення студентів до фізичного виховання складаються під дією соціального середовища, накопичення життєвого досвіду.

При тій чи іншій орієнтації формується суб’єктивний образ умов, необхідних для її реалізації в поведінці. Невідповідність елементів суб’єктивного образу необхідних і реальних умов фіксується індивідом як причина, яка заважає заняттям.

В залежності від особливості причини, ступеню її усвідомлення, направленості орієнтації вона може виступати як перешкода в різних компонентах складових [9, 10].

У ході обробки матеріалів використовувався факторний аналіз. Визначалось, на які фактори-цілі орієнтуються студенти і які фактори-причини цьому заважають.

При факторизації двох матриць коефіцієнтів кореляцій в них

включались перемінні, які характеризували всі компоненти відношень, які вивчались. Показниками зв'язку цих компонентів з окремими факторами-цілями і факторами-причинами були величини факторних значень.

У табл.1 представлені фактори-цілі, на які орієнтуються студенти в процесі занять, показники їх зв'язку з компонентами ставлення і рангові місця факторних навантажень. Із змісту орієнтацій видно, що не всі вони відповідають завданням фізичного виховання.

Таблиця 1

*Зв'язок окремих складових ставлення з орієнтаціями*

Орієнтації	Ранг						
	7	6	5	4	3	2	1
1. Здоров'я, особиста привабливість				-0,007	0,025		0,284
2. Здоров'я, загальний фізичний розвиток			-0,035		0,053	0,207	
3. Активний відпочинок, розвага			-0,098		0,183		
4. Підтримання загальної працездатності, підготовка до майбутньої життєдіяльності				0,132		0,274	0,155
5. Звичка до систематичних занять			0,124				0,327
6. Відсутність мети занять		-0,104					
		-0,196		0,032			
7. Орієнтація на отримання заліку	-0,662						
	-0,232						
	-0,396						

Компоненти складових:

-----> - когнітивний; .....> - поведінковий; - . - . > - емоційний.

[0,327] - факторні значення.

Ієрархія величини зв'язку когнітивного компонента і окремих орієнтацій співпадає з загальноприйнятою думкою про цінність результатів отримуваних при заняттях фізичним вихованням.

Позитивні зв'язки поведінкового компонента ставлення відслідковуються з орієнтаціями, пов'язаними зі звичкою до занять і використанням результатів занять з метою професійної і життєвої підготовки. Негативні кореляції цього компонента відслідковуються при розбіжності орієнтації з тими завданнями, які вирішуються в процесі фізич-

ного виховання. Відсутність помітних кореляційних зв'язків поведінкового компонента з орієнтаціями направленими на укріплення здоров'я, обумовлене недостатньою поінформованістю студентів про зміни в організмі під впливом занять.

У табл.2 представлені фактори-причини, які заважають студентам і величини факторних значень, які характеризують їх зв'язок з компонентами чинників.

Таблиця 2

*Зв'язок окремих компонентів ставлення з причинами поганого відвідування занять*

Причини	Ранг							
1. Недостатній методичний рівень занять							0,098	0,192
2. Недостатнє матеріальне забезпечення занять							0,188	0,205
3. Низький рівень вимог до відвідування занять							0,160	0,256
4. Відсутність умов для занять за особистою зацікавленістю					0,082	0,152		
5. Нестача часу					0,043		0,089	
6. Відсутність порозуміння з викладачем								
7. Особиста недисциплінованість								
8. Відсутність зацікавленості								
9. Невдалий розклад навчальних занять								

Компоненти складових:

---> - когнітивний;

.....> - поведінковий;

- · - ·> - емоційний.

[0,152] - факторні значення.

Спираючись на величини і знаки цих зв'язків, можна стверджувати, що різне відношення студентів до фізичного виховання пов'язане з низкою причин, що обмежують їх активність.

Для більш обґрунтованого висновку з цього питання були виявлені кореляційні зв'язки між перемінними, як входили в окремі фактори-цілі, і перемінними, що характеризували фактори-причини. Визна-

чені причини, що заважають студентам відвідувати заняття (табл. 3).

Таблиця 3

*Причини недостатнього відвідування занять за окремими компонентами*

Орієнтації	Компоненти ставлення		
	когнітивний	поведінковий	емоційний
1. Здоров'я, особиста зовнішня привабливість	Методика занять, їх матеріальне забезпечення		Зміст занять, нестача часу, стосунки з викладачем, особиста недисциплінованість
2. Здоров'я, загальний фізичний розвиток	Методика занять, їх матеріальне забезпечення	Зміст занять, нестача часу.	Стосунки з викладачем, особиста недисциплінованість
3. Підтримання загальної працездатності, підготовка до майбутньої життєдіяльності	Методика занять, їх матеріальне забезпечення, недостатні вимоги по забезпеченню відвідувань	Матеріальне забезпечення занять, недостатні вимоги по забезпеченню відвідувань	Матеріальне забезпечення занять, особиста недисциплінованість
4. Звичка до систематичних занять	Матеріальне забезпечення занять, недостатні вимоги по забезпеченню відвідувань		Методика занять, стосунки з викладачем, невдалий розклад занять
5. Активний відпочинок, розвага	Методика занять, їх матеріальне забезпечення і зміст	Стосунки з викладачем	
6. Відсутність мети занять		Стосунки з викладачем, відсутність інтересу, невдалий розклад занять	Методика занять
7. Орієнтація на отримання заліку		Невдалий розклад занять	Методика занять, відсутність інтересу

Подані матеріали дають можливість намітити шлях формування і корекції активного відношення студентів до фізичного виховання. Один із напрямків зміни негативного відношення полягає в підвищенні рівня усвідомлення причини-перешкоди. Так, шляхом роз'яснення і переконання таку причину як особиста недисциплінованість, можна перенести із емоційної сфери відношення до когнітивної. Глибоке усвідомлення того, що дисциплінованість є важливою умовою досягнення тої чи іншої мети, може позитивно відобразитись на

поведінковому компоненті ставлення.

Головне в зміні відношень полягає в усуненні неузгодженості між завданнями фізичного виховання і індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивним образом необхідних умов і реально існуючими можливостями. При цьому необхідно або усунути причини, які заважають займатися, або змінити орієнтацію чи суб'єктивний образ умов її реалізації. Результати аналізу показують, що невисокий методичний рівень проведення занять помітно відображається на когнітивному і емоційному компонентах ставлення. Тому удосконалення педагогічної майстерності, психолого-педагогічної підготовки викладачів повинно стати важливим важелем в зміні відношення студентів до фізичного виховання.

У процесі зміни когнітивного компонента відношення суттєву роль повинні відігравати підвищення освітнього рівня студентів і пропаганда знань з фізичної культури і валеології. Необхідно використовувати прийоми і методи, які наочно демонструють зміни в організмі під дією занять (функціональні, працездатність, самопочуття, фізичний розвиток, підготовленість, стійкість до інфекцій і т. д.). Без кропіткої роботи по навчанню студентів спостереженню за своїм станом важко змінити у них негативну мотивацію до фізичного виховання. Постійне захоплення навіть за незначні успіхи сприятиме розвитку впевненості в собі і нейтралізує негативну думку про власні можливості. Отже, зворотній зв'язок має конкретну форму виявлення та інформує студента про результати занять і підкріплює позитивну мотивацію. Це можливо при доброзичливих, неформальних взаємовідносинах між викладачем і студентом.

Управління поведінковим компонентом ставлення передбачає з одного боку, зміну негативного стереотипу поведінки, який склався ще в школі, з іншого – чітке керівництво кафедрою і деканатом відвідування студентами занять. Зі зміною когнітивного ставлення студентів до фізичного виховання, зростання їх свідомості, необхідність контролю буде зменшуватись.

Зміна емоційного ставлення повинна базуватись на ліквідації формалізму в заняттях, підвищенні їх привабливості, насиченості засобами і методами, які відповідають індивідуальним можливостям та потребам студента. Це не виключає проведення цілеспрямованої роботи з групою, в якій навчається індивід, по формуванню колективної думки, так як ця група є тим соціальним середовищем, яке впливає на погляди і поведінку своїх членів.

**Висновки:** шляхи направленої зміни і формування ставлення студентів до фізичного виховання можна здійснити при врахуванні пев-

них психолого-педагогічних умов:

фізична культура – активний фактор становлення особистості, який визначає необхідність формування її мотиваційної сфери;

активність особистості в навчально-виховному процесі зростає, якщо вона усвідомлює причинну залежність між реальною практикою фізичного виховання і життєвими цінностями;

забезпечення тісного взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього спеціаліста, де фізичне виховання – один із способів реалізації професійних планів і намірів, життєвого призначення, умова успішного виконання соціальних і професійних ролей;

багатство особистості педагога, його професійної культури й ерудиції забезпечує такі прийоми і способи педагогічних впливів, які збагачують емоційний досвід студентів, розвивають уявлення, формують у них особисте ставлення до практики фізичного виховання.

диференційований підхід на навчальних заняттях може бути здійснений на підставі вивчення динаміки мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання у процесі навчання;

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення динаміки мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання, шляхів і стимулів підвищення їх інтересу до предмету “Фізичне виховання”.

#### Література

1. Закон України “Про вищу освіту” від 17 січня 2002 р., № 2984 // Офіційний вісник України, 2002. – №8. – С. 1–43.
2. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.М. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2003. – 463 с.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
4. Барбашов С. В. Теоретико-методологические основы личносно-ориентированной физкультурно-оздоровительной технологии физкультурного образования. Автореф. докт. дисс. – Омск, 2000. – 48 с.
5. Роббер М., Тильман Ф. Психология индивида и группы. – М.: Прогресс, 1988. – 255с.
6. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М.: Высшая школа, 1984. – 174 с.
7. Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / Актуальні проблеми розвитку руху Спорт для всіх у контексті Європейської інтеграції України. Мат.конференції. Тернопіль, 2004. – С. 240–273.
8. Затилкін В. В. Лоза Т. О. Дослідження теоретичних основ мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Зб. наук. праць за ред.. Єрма-

- кова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2003. – №22. С.86-95.
9. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 256 с.
10. Виллонас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.

Надійшла до редакції 02.11.2004р.

## **ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ**

Кузьомко Л.М., Приймак С.Г.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У статті розглядаються деякі відмінності функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем спортсменів, які спеціалізуються на легкій атлетичі (спринт) та баскетболі.

Ключові слова: спорт, функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи, фізична працездатність.

Аннотация. Кузьомко Л.М., Приймак С.Г. Факторная структура функционального состояния организма спортсменов разных специализации. В статье рассматриваются некоторые особенности функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов, специализирующихся по легкой атлетике (спринт) и баскетболе.

Ключевые слова: спорт, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физическая работоспособность.

Annotation. Kusjomko L.M., Priymak S. G. A factor structure of a functional state of human organism of athletic going in for different kinds of sport. The article deals with some peculiarities of a functional state of a heart vascular and a respiratory system of athletes, who take up track and field athletics (sprint) and basketball under a physical training.

Key words: sport, functional state of a heart vascular and a respiratory system, physical capacity for work.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку спорту проблема оптимального управління тренувальним процесом, особливо спортсменів, які займаються у групах спортивно-педагогічного удосконалення, стає актуальною. Очевидно, вона не може бути вирішена без надійного й об'єктивного апарату управління, яким є педагогічний контроль. У загальній теорії і методиці спорту контроль - це перевірка, а також спостереження з метою перевірки. Спортивна метрологія, для якої контроль у спорті - основний предмет вивчення, визначає контроль «як збір інформації про стан об'єкта управління і порівняння його фактичного стану з належним» [3].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Зусиллями багатьох вітчизняних і закордонних фахівців розроблені важливі теоретичні і

методологічні положення педагогічного контролю у галузі фізичного фізичного виховання і спорту [5, 9]. Розрізняють три типи станів: етапні (перманентні), поточні і оперативні [2]. Звідси і відповідні три форми контролю: етапний, поточний і оперативний.

У даному контексті предметом нашої уваги є перманентні, тобто такі показники, що мало підлягають поточному впливу, відрізняються відносною стабільністю й етапним розвитком та характеризують фізичний стан і підготовленість спортсмена в процесі його багаторічної підготовки.

У теорії спорту фізичний стан розглядається як мінімум у трьох проекціях: здоров'я, статура і фізіологічні функції. До останнього відносять також рухову функцію, під якою мається на увазі і технічна підготовленість, і рівень розвитку фізичних якостей. Однак у спеціальній літературі й у практиці всі ці ознаки хоча і розглядаються у взаємозв'язку, найчастіше носять самостійний характер і вивчаються окремо.

Виходячи з цього, **метою** нашої роботи було вивчення фізичного стану спортсменів-легкоатлетів та баскетболістів для конкретизації завдань для визначення адекватних засобів фізичного виховання на перманентному (підготовчому) етапі підготовки спортсменів.

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

**Методи та організація досліджень.** Експериментальні дослідження проводилися з використанням наступних методів: антропометрії, спірометрії, динамометрії, тонометрії, електрокардіографії, функціональних проб, математичного аналізу.

Антропометричні виміри включали визначення загальноприйнятими методиками: довжини тіла (см); довжина нижньої кінцівки (см); відстань від верхньої великоберцової точки до підлоги (см); довжина гомілки (см); довжина стегна (см); обхват гомілки (см); обхват стегна (см); довжина верхньої кінцівки (см); маси тіла (кг); обхват грудної клітки (см); життєвої ємності легень (л) [1, 5, 6].

Фізіологічні методики включали вимірювання: частоти дихання (кількість дихальних рухів за 1 хв); дихального об'єму (мл), хвилиного об'єму дихання (мл); життєвої ємності легень (мл); артеріального тиску (методом Короткова) (мм. рт. ст.); варіаційну пульсометрію (методом Р.М. Баєвського); ортостатичну пробу (методом Б.М. Кушелєвського) [7, 8, 9].

Показники спірографії, варіаційної пульсометрії виконувались і реєструвались у стані відносного спокою та після фізичного навантаження, яке полягало у підйомі на сходинку висотою 0,5 м протягом 5 хв

у темпі 180 уд/хв (тест PWC<sub>170</sub>).

Статистична обробка первинного матеріалу проводилася сучасними статистичними методами на ЕОМ [3, 4]. Для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними параметрами використовувалися кореляційний, регресійний та факторний аналіз [3, 4].

**Організація дослідження.** Експериментальна частина дослідження проведена в Чернігівському державному педагогічному університеті імені Т.Г.Шевченка на базі кафедр факультету фізичного виховання (біологічних основ фізичного виховання і спорту, легкої атлетики).

У дослідженнях брали участь студенти (чоловіки) зі спеціалізації легка атлетика (спринт) та баскетбол у віці 19-21 рік. Всього обстежено 24 особи, з них 12 представників із секції “баскетбол”, 13 – із секції “легка атлетика”. Серед даного контингенту - 1 майстер спорту України, 4 кандидатів у майстри спорту, 11 першорозрядників, 9 студентів масових розрядів.

Мета і завдання роботи визначили хід поетапного педагогічного експерименту. Експеримент тривав протягом 2003-2004 рр. і охоплював три етапи науково-педагогічного пошуку. Розроблена схема організації дослідження забезпечила логічність і чіткість вирішення поставлених завдань, наступність окремих етапів у загальній структурі досліджень.

**Результати досліджень** показали значну варіативність функціональних показників серед осіб різних спеціалізацій. Так, студенти секції баскетбол (у подальшому – “баскетболісти”) відрізняються від студентів із секції легка атлетика (у подальшому – “легкоатлети”) за показниками фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Ця відмінність полягає у вищих значеннях тотальних розмірів тіла у баскетболістів, а саме: за показниками довжини тіла і відповідно довжини нижньої та верхньої кінцівки, маси тіла. Разом з тим за показниками довжини та обхвату стегна, обхвату гомілки перевагу мають легкоатлети, на що вказує і співвідношення подовжніх розмірів стегна та гомілки до їх обхватних розмірів. Так, у легкоатлетів співвідношення довжина-обхват гомілки становить у середньому 84,06%, у баскетболістів – 78,92%; довжина-обхват стегна у легкоатлетів – 116,82%, у баскетболістів – 111,93%.

За показниками функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем спостерігається залежність від спеціалізації спортсменів. Так, навантаження, яке полягало у підйомах на сходінку протягом 5 хв у діапазоні 159-170 Вт викликало зміну показників ЧСС, індексу напруги, ЖЄЛ, ДО, МОД. Найбільші зміни спостерігаються за

показниками ЧСС (23-27%), ІН (12,54-39,81%), ДО (24,80-40,51%), МОД (28,38-57,17%).

Оцінюючи реакцію серцево-судинної та дихальної систем, з'ясували вказувати, що у легкоатлетів на фізичне навантаження більша реакція спостерігається за показниками серцево-судинної системи (30,63%, у баскетболістів – 22,5%), у баскетболістів – дихальної системи (34,47%, у легкоатлетів – 15,15%). Це вказує на те, що у легкоатлетів, на відміну від баскетболістів пристосовні реакції більше стосуються серцево-судинної системи, у баскетболістів навпаки – дихальної. Подібне твердження можна пояснити характером спеціалізації, а саме: для спортсменів-легкоатлетів, які спеціалізуються на 400 м, виконання роботи відбувається в субмаксимальній зоні потужності. Обмін речовин у м'язах відбувається за рахунок анаеробних та аеробних процесів (переважають анаеробні), відновлення АТФ. Для баскетболу ж притаманні швидко-силові вправи, які виконуються в основному в аеробному режимі. Разом з тим, тестове навантаження виконується протягом 5 хвилин, що є неспецифічним видом вправ для легкоатлетів і специфічним для баскетболістів, так як тривалість однієї вправи для легкоатлета становить 50-60 с.

Для визначення структури і градацій фізичного стану, а також виділення визначальних його факторів проведений факторний, множинний кореляційний аналізи, у якому були використані параметри, що характеризують фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональні можливості кардіореспіраторної системи в стані м'язового спокою і після фізичного навантаження за допомогою степ-тесту. У процесі факторного аналізу відокремлено по 5 головних факторів, сумарний внесок яких в узагальнену дисперсію вибірки складав від 74,15 до 79,95%, залежності від спеціалізації.

Аналіз факторної структури вказує на специфічність розташування поєднань показників у спортсменів різних спеціалізацій. Як видно з рис. 1 найбільший внесок у загальну дисперсію вибірки у легкоатлетів (29,9%) і баскетболістів (36,9%) мають показники функціонального стану серцево-судинної системи, що вказує на важливість саме цієї системи у фізичному стані спортсменів. Це підтверджує і аналіз кореляційних матриць, де були відокремлені тільки вірогідні взаємозв'язки (табл. 1). Як видно з таблиці 1 кількість значимих зв'язків між показниками фізичної працездатності і функціонального стану серцево-судинної системи у легкоатлетів у більша ніж у баскетболістів.

Функціональний стан дихальної системи більший вплив має у легкоатлетів, ніж у баскетболістів. Так, у легкоатлетів він має 17,68%

загальної дисперсії вибірки, у баскетболістів – 6,41%. Даний факт підтверджує думку про важливість розвитку дихальної системи у легкоатлетів, як такої, що істотно впливають на фізичний стан організму. Фактори фізичного розвитку, функціонального резерву серцево-судинної системи мають приблизно однаковий внесок в загальну дисперсію вибірки як у легкоатлетів, так і у баскетболістів: фізичний розвиток – 13,82% у легкоатлетів і 15,80% у баскетболістів; функціональний резерв серцево-судинної системи - 8,64% у легкоатлетів і 8,04% у баскетболістів.

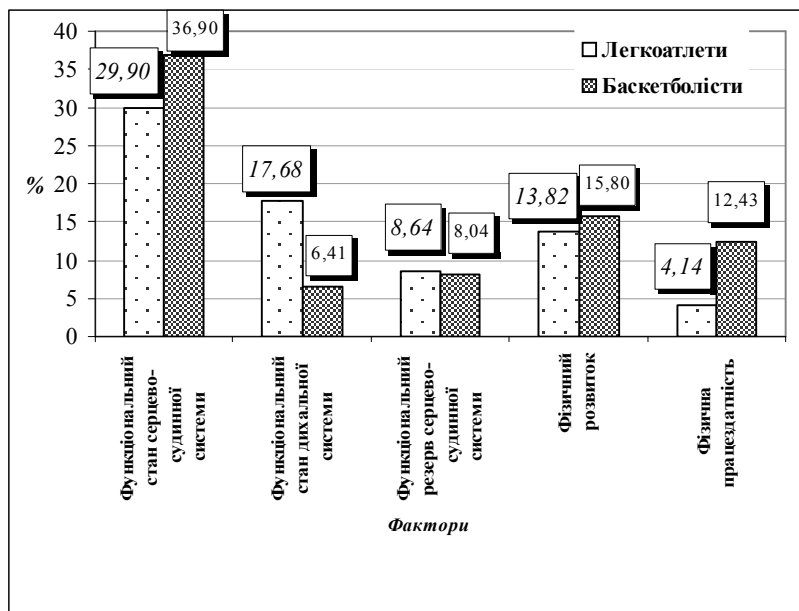


Рис. 1 Факторна структура фізичного стану легкоатлетів і баскетболістів.

Вищевказане свідчить про важливість подовжніх та обхватних розмірів тіла та кінцівок у формуванні фізичного стану серед спортсменів вивчаємих спеціалізацій. Причому залежність подовжніх та обхватних розмірів від спеціалізації є очевидною. Так, у легкоатлетів фактор фізичного розвитку сформований за рахунок обхватних розмірів - показників обхвату гомілки і стегна та маси тіла. При цьому спостерігається прямий взаємозв'язок вищевказаних показників, що у свою чергу вказує на залежність маси тіла від розвитку мускулатури нижніх кінцівок. У баскетболістів даний фактор формується за рахунок подовжніх розмірів –

довжини тіла, нижньої кінцівки, гомілки та стегна, маси тіла. Як і у легкоатлетів за всіма показниками спостерігається прямий зв'язок, що свідчить про формування маси тіла за рахунок довжини кістково-м'язового апарату. Із цього можна зробити логічний висновок: для легкоатлетів притаманно розвиток м'язів нижніх кінцівок, а для баскетболістів – високі значення довжини тіла.

Таблиця 1  
*Вірогідні кореляційні взаємозв'язки між показниками фізичної працездатності і функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем*

Показник	ЧСС до навантаження	М до навантаження	Мо до навантаження	АМо до навантаження	Мп до навантаження	Мах до навантаження	ЧСС після навантаження	dX після навантаження	АМо після навантаження	Мах після навантаження	ІН після навантаження	М після навантаження	Мо після навантаження	АД диаст. стоячи	Ортоstaticний індекс	ЧСС стоячи	ЧД до навантаження	МОД до навантаження
<b>Легкоатлети</b>																		
PWC <sub>170</sub>	-0,761	0,79	0,769	-0,540	0,715	0,516	-0,944	-	-0,560	0,719	-0,558	-	-	-	-	-0,898	-0,583	-0,472
МПК за 1 хв (п)	-0,768	0,796	0,698	-0,648	0,798	0,789	-0,888	-	-0,765	0,768	-0,768	-	-	-	-	-0,598	-0,685	-0,877
<b>Баскетболісти</b>																		
PWC <sub>170</sub>	-	-	-	-	-	-	-	0,488	-	-	-	0,789	0,851	-	-0,765	-	-	-
МПК за 1 хв (п)	-	-	-	-	-	-	-	0,503	-	-	-	0,696	0,581	-0,620	-0,845	-	-	-

Фізична працездатність має більший внесок в групі баскетболістів (12,43%), ніж у легкоатлетів (4,14%). Так, баскетбол, як ациклічний вид спорту в більший мірі розвиває витривалість, тоді як спринтерський біг (у даному випадку - серед бігунів на 400 м) удосконалює швидко-силові можливості організму.

### **В результаті проведеного дослідження встановлено:**

1. Продольні та обхватні розміри тіла спортсменів різних спеціалізацій має суттєві відмінності. Ця відмінність полягає у вищих значеннях тотальних розмірів тіла у баскетболістів. Разом з тим за показниками довжини, обхвату стегна та гомілки перевагу мають легкоатлети на що вказує і співвідношення подовжніх розмірів стегна та гомілки до їх обхватних розмірів.

2. Аналіз факторної структури вказує на специфічність розташування поєднань показників у спортсменів різних спеціалізацій. Найбільш інформативними показниками у спортсменів вивчаємих спеціалізацій є результати аналізу варіаційної пульсометрії як до навантаження, так і після його виконання.

3. Високий ранг показників фізичної працездатності - PWC<sub>170</sub>, PWC<sub>170</sub> на кг ваги, МПК та МПК на кг маси в групі легкоатлетів вказує

на необхідність розвитку фізичної працездатності як фактора удосконалення функціонального стану серцево-судинної системи.

Перспективними є визначення параметрів технічної та тактичної підготовленості для оптимального управління тренувальним процесом спортсменів різних спеціалізацій.

Список використаної літератури

1. Водоватов А.И. Автоматизация измерений весо - ростовых показателей и функциональной пробы при определении оценок физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 1991. - №5. - С. 49 - 52.
2. Волков Н.И. Биология спорта на пороге XXI века: Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, т.1. - М.: ФОН, 1998. - с. 55 - 60.
3. Гласс Дж., Стэнли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. - М. Прогресс, 1976. - 496 с.
4. Иберла К. Факторный анализ. - М.: Статистика 1980. - 398 с.
5. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: Физкультура и спорт, 1988. –288с.
6. Кудряшов В.А. Антропоморфологические признаки физического развития и методы его оценки // Труды Междунар. конф. “Физическое воспитание в ВУЗах”. - Харьков: Нова, 1991. - С. 45 - 46.
7. Романенко В. А. Двигательные способности человека. - Донецк: Новый мир УК-Центр, 1999. - 336 с.
8. Ритм сердца у спортсменов / Под ред. Р.М. Баевского, Р.Е. Мотылянской. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 144 с.
9. Тарасова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 151 с.

Надійшла до редакції 04.11.2004р.

## **НОВІ МОЖЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДСТАВАННЯ В ПСИХІЧНОМУ І ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ**

Литовченко Г.О., Філіпов В.В.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. В статті поданий аналіз стану підготовки вчителів фізичного виховання в сучасному часі. Пропонуються рекомендації про необхідність внесення корекцій в зміст, форми і методів підготовки вчителя для роботи в спеціальних і допоміжних школах.

Ключові слова: оздоровчо-корекційної, реабілітації.

Аннотация. Литовченко Г.А., Филиппов В.В. Новые возможности подготовки учителей физической культуры для работы с детьми, имеющими отставания в психическом и физическом развитии. В статье анализируется состояние подготовки учителей физического воспитания на современном этапе. Предлагаются рекомендации о необходимости внесения коррекций в содержание, форм и методов подготовки учителя для работы в специальных и дополнительных школах.

Ключевые слова: оздоровительно-коррекционные, реабилитации.

Annotation. Lytovchenko G.O., Piliphov V.V. The new means of training of teachers of physical culture in their work with children lagging behind in mental and physical development. The state of training of teachers of physical culture on contemporary stage is analyzed in the article. The recommendations about necessity of carrying in the corrections into content forms and methods of training of teachers who work in special and auxiliary schools are suggested here.

Key words: sanitation-corrective, rehabilitation.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В пошуках ефективних шляхів оптимізації фахової підготовки на факультетах фізичного виховання особливої уваги заслуговує диференційний підхід, який дає змогу кожному студенту реалізувати свої можливості на основі здібностей, нахилів та інтересів. [2]

Однак, в процесі навчання і виховання студентів основну увагу приділяють переважно стандартизованій спортивно-технічній підготовці майбутнього учителя фізичного виховання, де студент є виконавцем завдань викладача з технічної підготовки. Це суттєво обмежує формування професійної майстерності вчителя фізичного виховання. [5]

В умовах сучасного життя, при відсутності культури здоров'я, милосердя, повноцінної медичної, а тим більше оздоровчо-корекційної допомоги дітям з різними порушеннями та недоліками можливо вважати своєчасною підготовку фахівців оздоровчо-профілактичної реабілітації з базовою педагогічно-фізкультурною освітою (В.М.Белов, В.І.Ткачук, 1991).

Вивчення і оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів – необхідний елемент практичної діяльності лікарів і вчителів фізичного виховання допоміжних шкіл. Показники фізичного розвитку і підготовленості являються основою для правильної організації і удосконалення змісту і методів фізичного виховання школярів. Ці показники в деякій мірі характеризують рівень оволодіння учнями життєво необхідними вміннями і навичками.

Систематичне вивчення рівня фізичного розвитку і підготовленості учнів має важливе значення для аналізу впливу занять і дає можливість вчителю більш ефективно керувати процесом фізичного виховання і здійснювати диференційний підхід до учнів. [4, 1]

Медичні та педагогічні кадри сучасної загальноосвітньої школи не в змозі, або навіть не володіють необхідними знаннями з первісної профілактики і раннього виявлення відхилень в стані фізичного і психічного здоров'я школярів. Учитель фізичної культури ще недостатньо володіє знаннями з вікової фізіології, психології, і ще не став тим зв'язуючим ланцюгом медико-педагогічної взаємодії в організації учбово-ви-

ховного процесу. Це призводить до того, що в школах не проводиться медико-педагогічна корекція відхилень в стані психофізичного здоров'я дітей, особливо в критичні періоди формування організму школяра. Сучасна загальноосвітня школа орієнтується більше на розумовий розвиток, практично не може забезпечити і навчити дітей бути здоровими. [6]

Однією з головних проблем фізичного виховання з дітьми з відхиленням в стані фізичного і психічного здоров'я школярів полягає в виявленні загальних і індивідуальних закономірностей управління процесами адаптації важливих систем організму в цілому. Ця проблема має складну багаторівневу і багатофакторну структуру і включає декілька головних аспектів: медичні, соціальні, психолого-педагогічні, спортивні. [1]

Для того, щоб дієво і ефективно покращити стан оздоровчої роботи в школі, корекційну роботу з дітьми, що мають відхилення в фізичному і психічному розвитку, забезпечити тренуючий ефект занять, ведучих до підвищення резистентності і функціональних можливостей організму – необхідно вносити корективи не тільки в зміст шкільного фізичного виховання, а і в підготовку вчителя фізичного виховання [6].

Перед учителем фізичного виховання стоять важливі навчальні, виховні та оздоровчі завдання, які спрямовані на формування здорового способу життя, самовдосконалення, підвищення рівня соціально-трудової адаптації учнів, що являється педагогічною проблемою. Назріла нагальна проблема підготовки вчителя фізичного виховання спеціальних та допоміжних шкіл обумовлена не тільки гуманістичними, але й соціальними потребами нашого суспільства. [5]

Це обґрунтовано зростанням кількості дітей, які мають недоліки розвитку різної паталогії. За даними літературних джерел до 25% учнів масових шкіл мають порушення зору та зайву вагу, 35-50% - порушення опорно-рухового апарату і відхилення в діяльності серцево-судинної системи (Б.В.Сермеев, 1991).

Крім масових шкіл, в нашій країні функціонують такі типи спеціальних та допоміжних шкіл: глухих; слабозрячих; слабочуючих; з дефектом мови та ін. В таких школах фізичне виховання має свою специфіку, яка обумовлена характером, формою, ступенем розвитку аномальності дітей. Загальні завдання фізичного виховання, в перелічених спеціальних та допоміжних школах, вирішується в єдності з кореляційними завданнями шляхом подолання або ослаблення недоліків у фізичному розвитку, рухової функції, пізнавальної діяльності дітей (М.О.Козленко, 1992).

Більшість вчителів фізичного виховання, які працюють в таких

навчальних закладах (спеціальних і допоміжних), не мають спеціальної освіти, що значно послаблює ефективність фізичного виховання аномальних дітей.

Позитивним прикладом є діяльність таких вузів, як Волинський і Запорізький університети, Слав'янський, Кіровоградський і Харківський педагогічні вузи. В цих закладах ведеться підготовка вчителів фізичного виховання з урахуванням елементів фізичної реабілітації дітей з різними аномаліями та інвалідів.

На фоні загального погіршення дитячого здоров'я таких шкіл, на жаль, стає дедалі більше.

Відомо, що рухові та психічні компоненти діяльності людини дуже пов'язані, взаєморегульовані. Але на сьогодні змістова сторона поведінки взагалі, і рухової діяльності зокрема, вивчені психолого-педагогічною наукою значно гірше, ніж їх оперативно-технічна сторона, що зумовлює великі прогалини в використанні фізичних вправ як засобів оптимізації та корекції психічної сфери людини [6]. В зв'язку з цим отримує особливе значення, по-перше, дослідження змістового характеру довільних дій особи в указаній сфері діяльності, розробка та апробація комплексів та блоків фізичних вправ вибіркового характеру з конкретними методиками їх використання у відповідності з типологією діагностичних відхилень, по-друге, підготовка зовсім нового типу вчителя фізичного виховання – коректолога, для проведення такої роботи з аномальними дітьми. Проблема розробки і використання спеціальних комплексів і блоків фізичних вправ з тією цілеспрямованістю, яка пропонується, дуже актуальна. Використання довільних вправ вибіркового характеру, як корегуючих засобів з дітьми що мають затримки психічного і фізичного розвитку суттєва, як з боку корекції фізичного і психічного здоров'я дітей, що гостро потребують цього, так і для активізації процесу навчання на факультеті фізичної культури, розвитку теорії і практики фізичного виховання.

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

**Формування цілей статті.** На наш погляд, ще недостатня увага приділяється підготовці вчителів фізичного виховання для роботи з дітьми в спеціальних закладах та школах. Ціль нашого дослідження – виявлення деяких особливостей та внесення деяких змін в зміст та форм підготовки такого вчителя.

**Результати досліджень.** Система навчання, виховання, оздоровлення та корекції в спеціальних та допоміжних школах розглядається нами як совокупність взаємопов'язаних і взаємообумовлених її еле-

ментів – мети, змісту, форм, засобів і методів, що сприяють подоланню або ослабленню недоліків фізичного і психологічного розвитку аномальних дітей і досягнення, можливо, вищого загального їх розвитку. Однією з ланок такої системи є фізичне виховання. Воно входить у загальну систему як підсистема, характеризуючи власні завдання, зміст, форми, засоби і методи впливів на фізичний розвиток та підготовку учнів.

Системний підхід до фізичного виховання в спеціальній школі обумовлений тим, що ефект занять фізкультурою залежить від змісту, методики і регулярності проведення, а також від узгодженості впливу різних форм занять по фізичній і психічній розвиток учнів.

На наш погляд, введення подвійної спеціальності має широкий діапазон напрямків, таких як:

- фізична реабілітація;
- робота в спеціальних дитячих садках;
- нетрадиційні види оздоровлення та спорту.

Такі напрямки повинні в певній мірі вирішити завдання фізичного виховання в спеціальних закладах для дітей з різними психічними та фізичними недоліками та порушеннями.

Як показали наші дослідження система та програма підготовки вчителя повинні розділятися на II розділи:

I – базова підготовка, яка включає традиційні теоретичні, спортивно-педагогічні дисципліни;

II – спеціальна підготовка, яка ґрунтується на дисциплінах оздоровчого, реабілітаційного, корекційного характеру, на використанні засобів, форм, методів фізичного виховання аномальних дітей.

Навчальні дисципліни, педагогічне вдосконалення та педагогічна практика студентів повинні бути повністю пов'язані з роботою в спеціальних дошкільних закладах та школах. Результати проведеного дослідження дають змогу зробити **висновки**, педагогічні кадри, які є сьогодні на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів, взмозі готувати спеціалістів для роботи з цією категорією дітей. Випускник вказаного профілю повинен поєднувати знання, отримані в області теорії і практики фізичного виховання, морфо-функціонального дозрівання систем організму, психіки школярів в межах кожної вікової групи.

Для того, щоб підготувати такого фахівця, активізувати навчальний процес на факультеті фізвиховання, що є також вкрай необхідним, бо в такій якості, в якій він є сьогодні, нездатний в повній мірі стимулювати студентів для отримання знань – необхідна докорінна перебудова. Вона повинна здійснюватись в напрямку підвищення інтелектуальної підготовки вчителя фізичного виховання, а саме – створення окремих

груп, студенти яких би отримували поглиблену підготовку для роботи з дітьми в спеціальних закладах та школах.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки вчителів фізичної культури для роботи з дітьми, які мають відставання в психічному і фізичному розвитку.

#### Література

1. Давиденко Е.В., Огорелкова Л.Л. Особенности физической адаптации школьников-инвалидов по зрению. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2001. - № 5. – С. 30-33.
2. Емец О.Й. Наукові записки. Ніжинський держ. пед. унів. ім. Миколи Гоголя: під ред. Яковця В.Н. 1999. С. 66-68.
3. Сермеев Б.В., Ефименко Н.Н. Физическое воспитание дошкольников, страдающих церебральным параличом: Мет. реком. – Одесса, 1988. – С. 3-12.
4. Таран Л.А. Некоторые особенности физического развития и физической подготовленности детей олигофренов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПИ, 2001. - № 2. С. 32-37.
5. Філіпов В.К., Синіговец В.І., Малец В.І. Нові можливості підготовки учителів фізичної культури. педагогічні і психологічні проблеми підготовки вчителів // Матеріали ювілейної наукової конференції присвяченої 80-річчю Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка: Редкологія: М.Я.Ігнатенко (від. редактор) та ін. – Чернігів, 1996, с. 57-59.
6. Шмаргун М.І., Шмаргун В.М. Підготовка учителя фізичної культури – коректолога як соціальний запит школи та форма активізації пізнавальної діяльності студентів // Матеріали ювілейної наукової конференції присвяченої 80-річчю Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка: Редкологія: М.Я.Ігнатенко (від. редактор) та ін. – Чернігів, 1996, с. 55-57.

Надійшла до редакції 01.10.2004р.

## **РЕЙТИНГ-МОДЕЛЬ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА СПОРТИВНОЇ РОБОТИ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Ольховий О.М.

Харківський університет Повітряних Сил Збройних Сил України

Анотація. В статті розглядається рейтинг-модель спортивно-масової та спортивної роботи для об'єктивної оцінки діяльності вищого військового навчального закладу з питань організації та проведення фізичної підготовки та спорту.

Ключові слова: рейтинг-модель, спортивно-масова та спортивна робота, оцінка діяльності.

Аннотация. Ольховой О.М. Рейтинг-модель спортивно-массовой и спортивной работы высшее военное учебное заведения. В статье рассматривается рейтинг-модель спортивно-массовой и спортивной работы для объективной оценки деятельности высшего военно-учебного заведения по вопросам организации и про-

ведения физической подготовки и спорта.

Ключевые слова: рейтинг-модель, спортивно-массовая и спортивная работа, оценка деятельности.

Annotation. Ol'hovoy O.M. The rating - model is sports - mass also of sporting work higher military educational institutions. In this article rating is considered of sport measures and action for objective appraisal of activity of higher military educational institution on the questions of organization and conducting of physical fitness programs and sport.

Keywords: rating-model, sport measures and action, appraisal of activity.

**Постановка проблеми.** Перевірка та оцінка діяльності вищого військового навчального закладу на сьогодні утворює складну систему, одним з елементів якої є оцінка стану організації та проведення фізичної підготовки [1,2,6,7,8]. Огляди спортивно-масової роботи (СМР) та спортивні заходи, які проводяться в ЗС України серед ВВНЗ і на міжнародній арені є тим засобом, який можна використовувати з метою оцінки діяльності вищого військового навчального закладу з питань організації та проведення фізичної підготовки та спорту. Проте існуюча сучасна система оцінки результатів проведення перевірок за умовами оглядів СМР в Збройних Силах України [2] сильно відрізняється від тієї, яка існувала в період з 1945 по 1991 роки, і не дозволяє повною мірою оцінити різні за своїм військовим (професійним) призначенням ВВНЗ. Так не можливо за одними і тими ж критеріями оцінити спеціалістів різних військових спеціальностей - льотчика та моряка, оператора радіолокаційної станції та воїна-десантника через те, що перед ними стоять цілком різні в своїй основі та кінцеві завдання. Географічні умови розміщення ВВНЗ, зміст, характер та умови навчально-бойової діяльності військовослужбовців різних видів та родів військ Збройних Сил України істотно відрізняються, тому й вимоги до фізичної підготовленості різні. Відмінності в вимогах, що пред'являються до військовослужбовців різних військових спеціальностей, говорять про необхідність використання диференційованого підходу при оцінці результатів діяльності спеціалістів різних військових спеціальностей.

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

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** щодо розв'язання даної проблеми свідчить про те, що сформована на сьогодні система

перевірки та оцінки діяльності вищого військового навчального закладу не дозволяє в повній мірі та з однаково об'єктивною ефективністю перевірити стан організації та проведення фізичної підготовки в різних за спеціальною направленістю ВВНЗ [6,7,8]. В даний час огляди спортивно-масової роботи проводяться щороку поетапно знизу доверху, починаючи з першості серед підрозділів і закінчуючи першістю ЗС України. Огляди стимулюють діяльність командирів і начальників на залучення усього особового складу до регулярних занять спортом і підвищення спортивної майстерності. Однак, проведення оглядів ефективно лише в тому випадку, якщо в їх основі лежать не тільки кількісні, але і якісні показники, якщо система контролю і перевірки при підведенні підсумків дозволяє виявити фактичний рівень фізичної і спортивної підготовленості особового складу. Огляди дозволяють також розкрити наявні недоліки в організації і проведенні спортивної роботи у військах та ВВНЗ і визначити шляхи для їх усунення.

**Мета дослідження:** аналіз існуючої системи перевірки та оцінки діяльності ВВНЗ з питань організації та проведення фізичної підготовки, та пропозиція якісної, на наш погляд, рейтинг-моделі спортивно-масової та спортивної роботи вищого військового навчального закладу, з метою її подальшого використання для об'єктивної оцінки діяльності ВВНЗ.

**Результати досліджень.** Рейтинг-модель за результатами діяльності ВВНЗ встановлює функціональний зв'язок інтегрального рейтингу ВВНЗ з його частковими рейтингами з окремих видів діяльності на різних рівнях декомпозиції, а також зв'язок часткових рейтингів нижнього рівня з кількісними оцінками діяльності ВВНЗ з кожного напрямку діяльності (в тому числі і напрямку спортивно-масової та спортивної роботи, яка йде у декомпозиції діяльності ВВНЗ під номером 6) [5].

Запропонована в даній роботі рейтинг-модель спортивно-масової і спортивної роботи ВВНЗ може розглядатися як варіант і, безумовно, вимагає обговорення й уточнення представниками кафедр фізичної підготовки і спорту у всіх ВВНЗ МО України (рис. 1.).

6.1. *Спортивно-масова робота* передбачає участь військовослужбовців ВВНЗ в спортивно-масових заходах, які проводяться в Міністерстві оборони України. До них відносяться (третій рівень декомпозиції):

- 6.1.1. Участь в проведенні огляду спортивно-масової роботи серед ВВНЗ МО України;
- 6.1.2. Участь у особистій та командній першості між ВВНЗ МО України;
- 6.1.3. Участь у заочній командній першості між ВВНЗ МО Ук-

раїни.



Рис. 1. Модель спортивно-масової та спортивної роботи ВВНЗ

6.2. Спортивна робота складається з двох складових.

6.2.1 Підготовка до виконання вищих спортивних досягнень (кандидат у майстри спорту, майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу)

6.2.2. Підготовка до участі у чемпіонатах ЗС України, серед видів ЗС України, силових структур, у чемпіонатах Європи та світу.

Розроблена модель діяльності ВВНЗ на усіх рівнях декомпозиції буде використана при розробці рейтинг-моделей за результатами спортивно-масової та спортивної роботи ВВНЗ, яку наведено на рис.2

На рис. 2 прийняті такі позначення:

$R_6$  - частковий рейтинг (першого рівня) ВВНЗ за результатами спортивно-масової та спортивної роботи;

$R_{61}$ ,  $R_{62}$  - часткові рейтинги (другого рівня) ВВНЗ за результатами складових 6.1; 6.2 моделі спортивно-масової та спортивної роботи;

$R_{611}$  -  $R_{613}$ ,  $R_{621}$ ,  $R_{622}$  - часткові рейтинги (третього рівня) ВВНЗ за результатами складових 6.1.1 - 6.1.3, 6.2.1; 6.2.2 відповідно моделі спортивно-масової та спортивної роботи;

$R_{6111}$ ,  $R_{6112}$  - часткові рейтинги (четвертого рівня) ВВНЗ за результатами складових 6.1.1.1; 6.1.1.2 відповідно моделі спортивно-масової та спортивної роботи;

$P_{6111}$  -  $P_{6112}$ ,  $P_{612}$  -  $P_{613}$ ,  $P_{621}$  -  $P_{622}$  - рейтингові оцінки для визначення часткових рейтингів відповідного рівня;

$O_{6111} - O_{61113}$  – первинні оцінки для визначення рейтингової оцінки  $P_{6111}$ ;  
 $O_{61121} - O_{61123}$  – первинні оцінки для визначення рейтингової оцінки  $P_{6112}$ ;  
 $O_{612} - O_{613}$  – первинні оцінки для визначення рейтингових оцінок  $P_{612}$ ,  $P_{613}$ ;  
 $O_{6211} - O_{6213}$  – первинні оцінки для визначення рейтингової оцінки  $P_{621}$ ;  
 $O_{6221} - O_{6222}$  – первинні оцінки для визначення рейтингової оцінки  $P_{622}$ ;  
 $\alpha$  - коефіцієнти вагомості часткових рейтингів відповідних рівнів.

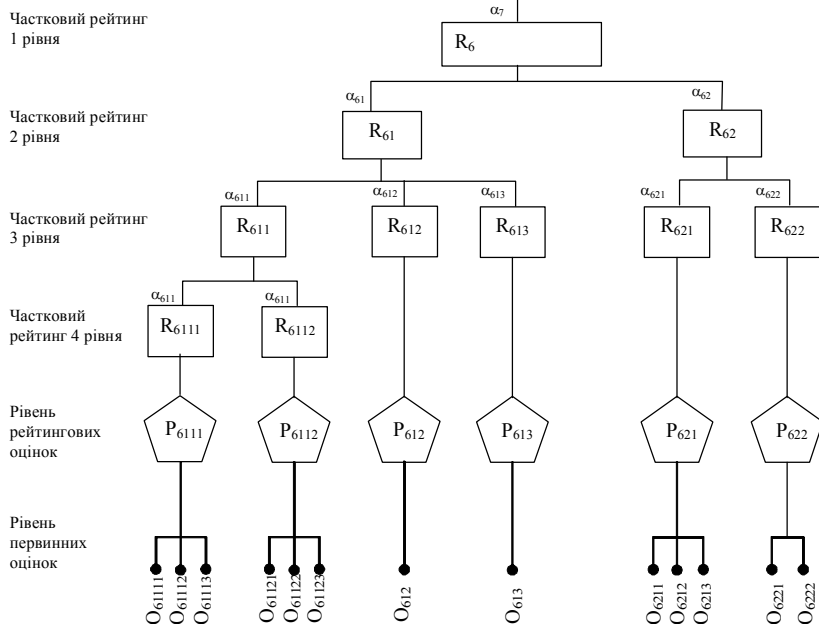


Рис. 2 Рейтинговий-модель спортивно-масової та спортивної роботи ВВНЗ

Визначення для кожного ВВНЗ первинних оцінок  $O_{612}$  та  $O_{613}$  здійснюється за результатами їх участі в спартакіаді серед ВВНЗ МО України та в заочних змаганнях серед ВВНЗ МО України відповідно (таблиця 2). Для обчислення зазначених первинних оцінок використовується вираз:

$$O_{612} = 1 - \frac{n}{N}, \quad (1.1)$$

де  $n$  - місце, яке зайняв ВВНЗ на спартакіаді;  
 $N$  - кількість ВВНЗ, що приймають участь у спартакіаді.

$$O_{613} = 1 - \frac{m}{M}, \quad (1.2)$$

де  $m$  - місце, яке зайняв ВВНЗ у заочних змаганнях серед ВВНЗ МО України;  
 $M$  - кількість ВВНЗ, що приймають участь у заочних змаганнях.

Таблиця 1.

*Визначення первинних оцінок за результатами огляду спортивно-масової роботи у ВВНЗ*

Види спортивних нормативів	Умовні позначення		
	вихідні дані	Первинні оцінки	Вагові коефіцієнти
Чисельність виконаних нормативів			
1 Перший спортивний розряд	$D_{61111}$	$O_{61111} = \frac{D_{611111}}{M_2}$	$\beta_{61111}$
2 Другий спортивний розряд	$D_{61112}$	$O_{61112} = \frac{D_{61112}}{M_2}$	$\beta_{61112}$
3 Третій спортивний розряд	$D_{61113}$	$O_{61113} = \frac{D_{61113}}{M_2}$	$\beta_{61113}$
4 "Відмінно"	$D_{61121}$	$O_{61121} = \frac{D_{61121}}{M_2}$	$\beta_{61121}$
5 "Добре"	$D_{61122}$	$O_{61122} = \frac{D_{61122}}{M_2}$	$\beta_{61122}$
6 "Незадовільно"	$D_{61123}$	$O_{61123} = \frac{D_{61123}}{M_2}$	$\beta_{61123}$
Загальна чисельність особового складу ВВНЗ	$M_2$		

Визначення для кожного ВВНЗ первинних оцінок  $O_{6221}$  та  $O_{6222}$  здійснюється за результатами участі представників ВВНЗ у чемпіонатах ЗС України, серед видів ЗС України, серед силових структур України та у чемпіонатах Європи і світу відповідно (табл.4).

Для обчислення вказаних первинних оцінок використовується вираз:

$$O_{6221} = 1 - \frac{d}{D}, \quad (1.3)$$

де  $d$  - місце, яке зайняв ВВНЗ за результатами участі в чемпіонатах ЗС України, серед видів ЗСУ, серед силових структур України;

D - сума місць ВВНЗ, що приймають участь у в чемпіонатах даного рангу.

Таблиця 2.

*Визначення первинних оцінок для складових 6.1.2; 6.1.3 моделі спортивно-масової та спортивної роботи ВВНЗ*

Номери місць, які посіли ВВНЗ на першості серед ВВНЗ	Вихідні дані	
	Спартакіада ВВНЗ	Заочні змагання
Перше місце	1	1
Друге місце	2	2
Третє місце	3	3
Четверте місце	4	4
П'яте місце	5	5
Шосте місце	6	6
Сьоме місце	7	7
Восьме місце	8	8
Дев'яте місце	9	9
Десяте місце	10	10
Одинадцятье місце	11	11
Дванадцятье місце	12	12

Таблиця 3.

*Визначення первинних оцінок по спортивній роботі ВВНЗ*

	Види спортивних нормативів	Умовні позначення		
		вихідні дані	Первинні оцінки	Вагові коефіцієнти
		Чисельність тих, хто виконав нормативи		
1	Майстер спорту міжнародного класу	$D_{6211}$	$O_{6211} = \frac{D_{6211}}{M_2}$	$\beta_{6211}$
2	Майстер спорту	$D_{6212}$	$O_{6212} = \frac{D_{6212}}{M_2}$	$\beta_{6212}$
3	Кандидат в майстри спорту	$D_{6213}$	$O_{6213} = \frac{D_{6213}}{M_2}$	$\beta_{6213}$
	Загальна чисельність особового складу ВВНЗ	$M_2$		

Необхідно відмітити, що вираз (1.3) використовується тільки тоді, коли в чемпіонатах вказаного рангу приймає участь більше одного ВВНЗ. Якщо участь приймає тільки один ВВНЗ, то для нього первинна оцінка  $O_{6221} = 1$ . Для ВВНЗ, які не беруть участь у чемпіонатах даного рангу, первинна оцінка  $O_{6221} = 0$ .

$$O_{6222} = 1 - \frac{k}{K}, \quad (1.4)$$

де  $k$  - місце, яке зайняв ВВНЗ за результатами участі його представників в чемпіонатах Європи та світу;  
 $K$  - сума місць ВВНЗ, представники яких приймають участь у в чемпіонатах Європи та світу.

Таблиця 4.

*Визначення первинних оцінок для складової 6.2.2 моделі спортивно-масової та спортивної роботи ВВНЗ*

Номери місць, які посіли ВВНЗ за участь спортсменів у відповідних чемпіонатах	Вихідні дані	
	Чемпіонат ЗС України серед видів та силових структур України	Чемпіонат Європи, світу
Перше місце	1	1
Друге місце	2	2
Третє місце	3	3
Четверте місце	4	4
П'яте місце	5	5
Шосте місце	6	6
Сьоме місце	7	7
Восьме місце	8	8
Дев'яте місце	9	9
Десяте місце	10	10
Одинадцяте місце	11	11
Дванадцяте місце	12	12

Вираз (1.4) використовується тільки тоді, коли в чемпіонатах Європи, світу приймають участь представники більше одного ВВНЗ. При участі представників тільки одного ВВНЗ первинна оцінка для цього ВВНЗ  $O_{6222} = 1$ . Для ВВНЗ, представники якого не приймають участь в чемпіонатах Європи, світу,  $O_{6222} = 0$ .

Значення вагових коефіцієнтів  $\alpha$  та  $\beta$  в рейтинг-моделі за результатами спортивно-масової та спортивної роботи обов'язково обговорюються спільно представниками кафедр фізичної підготовки та спорту всіх ВВНЗ і спортивного комітету МО України й затверджуються їх колегіальним рішенням. Значення затверджених коефіцієнтів  $\alpha$  та  $\beta$  єдині для всіх ВВНЗ МО України.

### **Висновки.**

1. На основі узагальнення виконаних раніше досліджень з проблем оцінки діяльності та рейтингування ВВНЗ з питань організації та проведення фізичної підготовки рекомендується використовувати два види рейтингу:

рейтинг за результатами спортивно-масової діяльності ВВНЗ за

навчальний рік;  
рейтинг за результатами спортивної роботи ВВНЗ за навчальний рік;

2. На основі розробленої моделі запропоновано рейтинг-модель ВВНЗ за результатами його діяльності в спортивно-масовій та спортивній роботі, в якій декомпозиція її структури доводиться до такого рівня, на якому можливі об'єктивні кількісні оцінки окремих складових видів діяльності ВВНЗ.

3. Встановлено перелік вихідних даних та механізм перерахування їх у первинні оцінки складових видів діяльності ВВНЗ. Кількісні показники, які формуються в процесі повсякденної діяльності ВВНЗ і не потребують проведення додаткових обстежень об'єкту рейтингування, рекомендується використовувати як вихідні дані. Вихідні дані повинні вводитись до бази даних автоматизованої системи визначення рейтингу ВВНЗ.

4. В результаті проведених досліджень підготовлено все необхідне для складання методичних рекомендацій по визначенню рейтингу ВВНЗ за результатами його діяльності.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем спортивно-масової та спортивної роботи вищого військового навчального закладу.

Література:

1. Інструкція про порядок проведення інспекційних заходів та підсумкових перевірок у Збройних Силах України. Затверджено наказом Міністра оборони України від 21.05.01 № 162.
2. Наказ Міністра оборони України від 5.11.97 № 400
3. Саати Т. Принятие решений. Метод анализа иерархий: Пер. с англ. – М.: Радио и связь, 1993. – 320с.
4. Закон України «Про вищу освіту», Київ, 17 січня 2002 р., № 2984 – III
5. Визначення рейтингу кафедр Харківського військового університету. Методичні рекомендації. /За ред. М.П.Деменка – Харків: ХВУ, 2002.
6. Заблоцький В., Ушакова Н. Якість роботи вузу можна оцінити // Синергія. Аналітичний журнал з менеджменту із удосконалення менеджмент-основи в Україні. – 2003.- №1(5). – С.2-7.
7. Кушель А., Мешалкин В. Экспресс-оценка высших учебных заведений //Вестник высшей школы. – 1992. - №4-6. – С.40-47.
8. Проект «Рейтинг вузов Украины». Фирма «АМС» совместно с Центром систем правовой информации при НУ «Киево-Могилянская академия», 2001.

Надійшла до редакції 29.10.2004р.

## ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ПРИ ВИКОНАННІ ТРИВАЛОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЦИКЛІЧНОГО ХАРАКТЕРУ

Перевошиков Ю.О., Романчук О.П.

Національна юридична академія (м. Одеса)

Південноукраїнський державний педагогічний університет (м. Одеса)

Анотація. У статті на прикладі вивчення показника життєвої смності легенів у динаміку шестидююового пробігу показані варіанти реагування системи зовнішнього подиху на тривале фізичне навантаження циклічного характеру.

Ключові слова: система зовнішнього подиху, фізичне навантаження.

Аннотация. Перевошиков Ю.А., Романчук А.П. Особенности реагирования системы внешнего дыхания при выполнении длительной физической нагрузки циклического характера. В статье на примере изучения показателя жизненной емкости легких в динамике шестисуточного пробега показаны варианты реагирования системы внешнего дыхания на длительную физическую нагрузку циклического характера.

Ключевые слова: система внешнего дыхания, физическая нагрузка.

Annotation. Perevoshchikov J.A., Romanchuk A.P. Features of reaction of system of external breath at performance of long physical loading of cyclic character. In article on an example of studying of a parameter of vital lungs capacity in dynamics of six-daily run are shown variants of reaction of external breath system on long physical loading of cyclic character.

Key words: system of external breath, physical loading.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомо, що процес дихання контролюється цілою низкою фізіологічних механізмів, які через систему хемо- і барорецепторів, центральну і периферійну нервову систему реалізують процес взаємодії легеневого і серцево-судинного колекторів, включаючи в цей контур, практично всі органи і тканини організму – кровотворну систему, ендокринні залози, процеси водно-сольового обміну і шлунково-кишковий тракт, шкіру і тканини внутрішнього середовища, м'язи і опорно-руховий апарат [2,9,10,11].

Згідно даних, отриманих багатьма вченими [1,2,4,5,9], контролюючи різні фази дихального акту, можливо суттєвим чином оптимізувати внутрішньоклітинний метаболізм певних органів і, таким чином, не тільки покращувати стан організму і підвищувати функціональні параметри органів і систем, але й активізувати захисні властивості клітин, забезпечуючи немедикаментозне відновлення органів і тканин [1,4].

Не дивлячись на значну кількість досліджень, багато аспектів управління диханням до цього часу не зрозумілі. Наприклад, до цього часу обговорюються механізми контролю дихальних рухів під час фізичних навантажень, багатьох патологічних процесах як бронхо-

легеневої, так і серцево-судинної систем [1,3,, 6,8].

У практиці спортивної медицини і лікарсько-педагогічних спостережень за спортсменами вимір параметрів функціонування системи зовнішнього дихання відіграє важливу, за часту визначальну роль при плануванні тих або інших навантажень, а також виборі відповідних корекційних заходів [4,5,11]. Як відомо, саме механізми киснезабезпечення у конкретного спортсмена напряму пов'язані з енергетичним і функціональним станом окремих органів і систем, лімітуючих виконання фізичних навантажень [3].

Саме тому в даній роботі нами була поставлена мета вивчити зміни у функціонуванні системи зовнішнього дихання в процесі виконання екстремальних фізичних навантажень циклічного характеру. Робота виконувалась у рамках держбюджетної науково-дослідної програми «Особливості адаптації організму до фізичних навантажень різного характеру», № держреєстрації 0193U039621.

#### **Матеріали і методи дослідження.**

Для досягнення поставленої мети нами в процесі змагальної діяльності в умовах багатодобового (6 діб) пробігу були обстежені 9 спортсменів високого класу чоловічої статі у віці від 37 до 56 років і 10 спортсменів високого класу чоловічої статі у віці від 27 до 40 років, які брали участь у 100 км пробігу. У всіх спортсменів реєструвався показник життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) [7]. Всі дослідження проводились до старту, на третю і шосту добу пробігу у ранішні години у стані відносного м'язового спокою і після закінчення пробігів.

В даному дослідженні нам уявлялось необхідним оцінити зрушення в системі зовнішнього дихання за критеріями центильних параметрів, отриманих при перерахунку абсолютних показників за статеві віковими особливостями даного параметру, оцінених за п'ятибальною шкалою залежно від рівня відхилення від репрезентативних величин кожного із них. Як відомо, незалежно від типу розподілу, досліджуваних параметрів в зоні 50% вибірки знаходяться найбільш часто зустрічні варіанти, що відповідає нормологічним значенням параметра. В 40% зоні знаходяться варіанти, що відповідають напівсигмальному відхиленню від нормологічних (20% у бік зниження і 20% у бік підвищення), і у 10% зоні знаходяться варіанти, що відповідають півторасигмальному відхиленню (5% у бік зниження і 5% у бік підвищення).

#### **Результати дослідження.**

На рисунках 1,2 представлені варіанти розподілу показників ЖЄЛ у досліджуваних групах за центильними параметрами у динаміці виконання екстремального фізичного навантаження. Так, відповідно до

обраного методу аналізу в перший діапазон (1) потрапляли значення показників, згідно статево-вікового розподілу знаходились в межах  $-2,5\sigma < X < -1,5\sigma$ , в другий діапазон (2) -  $-1,5\sigma < X < -0,5\sigma$ , в третій діапазон (3) -  $-0,5\sigma < X < +0,5\sigma$ , в четвертий (4) -  $+0,5\sigma < X < +1,5\sigma$  та в п'ятий (5) -  $+1,5\sigma < X < +2,5\sigma$ .

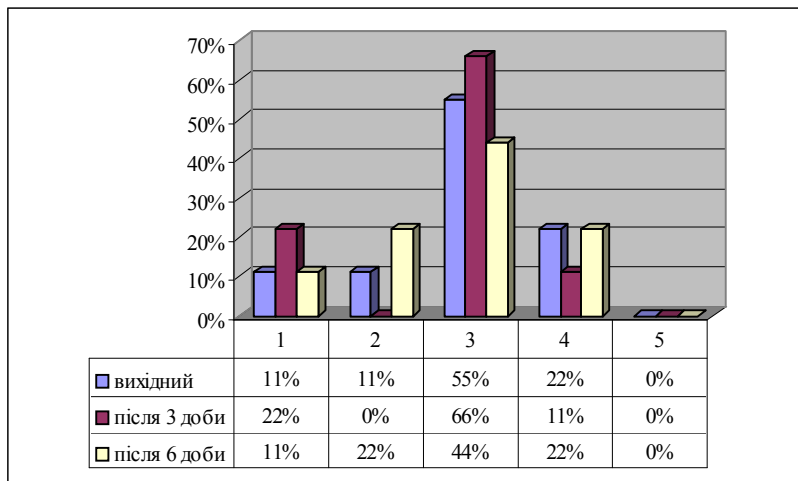


Рис. 1. Розподіл величин ЖЄЛ у групі багатодобовиків у динаміці виконання фізичного навантаження.

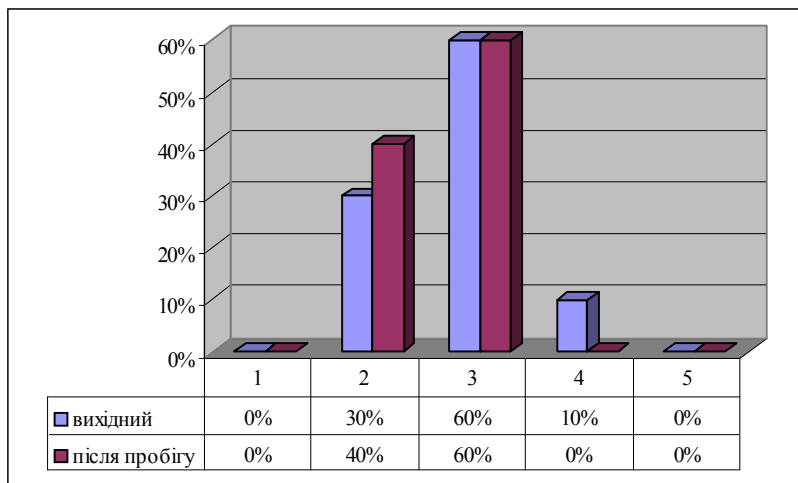


Рис. 2. Розподіл величин ЖЄЛ у групі бігунів на 100 км до та після пробігу.

Як видно з рисунків 1 та 2 розподіл показників у двох групах в динаміці виконання фізичного навантаження певною мірою схожий загальною тенденцією до зниження показника ЖЄЛ.

Саме тому за важливе ми вважали прослідкувати індивідуальні варіанти реагування за вірогідним відхиленням показника ЖЄЛ в межах переходів з однієї до іншої центильної групи.

Як видно з рис.3 найчастіше у дослідженій популяції відзначались варіанти без переходу значень показника ЖЄЛ з однієї групи до іншої – у 44% випадків. У 2 осіб (22%) варіанти переходу визначались як поступове зниження показника (на третю, або шосту добу), ще у 2 осіб (22%) відзначалось зменшення показників на 3 добу та повернення їх до початкової центильної групи на 6 добу. У одного спортсмена відзначалось збільшення показника ЖЄЛ на 3 добу, яке залишалось на тому ж рівні до кінця виступів у змаганнях.

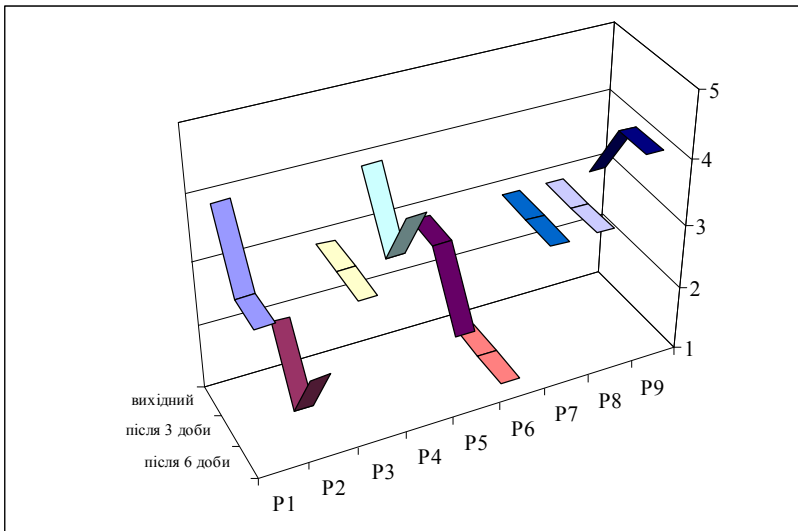


Рис. 3. Варіанти переходів (P1-P9) з однієї центильної групи до іншої в процесі виконання багатодобового циклічного навантаження.

У групі спортсменів, що брали участь у пробігу на 100 км варіативність отриманих результатів менша, а саме - у 80% спортсменів переходів з однієї центильної групи до іншої не відзначалось, у 20% - відбувся перехід у бік зниження показника.

Отримані результати дозволили певною мірою охарактеризувати варіанти реагування системи зовнішнього дихання (за показником

ЖСЛ) на тривале циклічне навантаження. Найчастіше зустрічався та був більш сприятливим з позицій досягнення спортивного результату варіант без переходів показників системи зовнішнього дихання з однієї центильної групи до іншої – був визначений нами як адаптивний, найбільш очікуваним з позицій фізіології спорту та розвитку механізмів стомлення був варіант з поступовим зменшенням показників системи зовнішнього дихання, однак у нашому випадку він зустрічався у 22% випадків і з урахуванням кінцевих результатів пробігу був визначений нами як адекватний. Також у 22% випадків серед учасників багатодобового пробігу відзначався варіант, коли спочатку показники системи зовнішнього дихання знижувались, а потім підвищувались, що було визначено нами як варіант реадаптації. Найбільш цікавим виявилось те, що очікувано (з позицій фізіології спорту) сприятливіший варіант з поступовим збільшенням показників ЖСЛ (зустрічався у 11% випадків) виявився найменш сприятливим з позицій досягнення кінцевого результату. Адже учасник, у якого спостерігався такий перехід не зміг закінчити пробіг (зійшов з дистанції на 6 добу, маючи значне відставання по дистанції пробігу). З урахуванням цього такий варіант переходу показників системи зовнішнього дихання був визначений нами як неадекватний.

**Висновки.** Таким чином, проведені дослідження дозволили встановити, що за результатами дослідження функції зовнішнього дихання у динаміці виконання тривалого фізичного навантаження циклічного характеру можливі 4 типа реагування, а найбільш сприятливими з них є такі, які були означені нами як адаптивний (зі стабільною ЖСЛ) та адекватний (з поступовим зниженням ЖСЛ).

Подальші дослідження мають бути спрямованими на встановлення взаємодії системи зовнішнього дихання з іншими системами, що забезпечують механізми адаптації до тривалих фізичних навантажень.

Список літератури:

1. Абросимов В.Н. Нарушения регуляции дыхания. - М: Медицина, 1990. - 248 с.
2. Бреслав И.С, Глебовский В.Д. Регуляция дыхания. – Л.: Наука, 1981.-280 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина - М.: Владос, 1999. - 480 с.
4. Иваничев Г.А., Гайнутдинов А.Р., Чучалин А.Г. Функциональное состояние нейромоторной системы дыхания у больных хроническим обструктивным бронхитом и бронхиальной астмой /Пульмонология, №2003, Vol.13, No 2. – с.25-29.
5. Клемент Р.Ф. Физиологические механизмы внешнего дыхания и их нарушения. В кн: Болезни органов дыхания. Ред. Н.Р. Палеев – М.: Медицина, 1989. - С. 49-70.
6. Козырев О.А., Богачев Р.С. Использование математического анализа ритма дыхания для определения вегетативного тонуса./ Вестник аритмологии, №8, 1999. – с. 10-13.
7. Перевошиков Ю.О. Стан організму людини під час екстремальних фізичних навантажень. – Одеса: Юридична література, 2004. – 196 с.
8. Стандартизация легочных функциональных тестов / Пульмонология (приложение). –

1993. – 40 с.

9. Уэст Дж. Физиология дыхания: Пер. с англ. - М: Мир, 1988. - 200 с.
10. Ruff C.B. . Body mass prediction from skeletal frame size in elite athletes // American Journal of Physical Anthropology Vol. 113, Iss.4, 2000. - P. 507-517.
11. Li J.X., Hong Y., Chan K.M. Tai chi: physiological characteristics and beneficial effects on health // Br J Sports Med., Vol. 35, 2001- P. 148-156.

Надійшла до редакції 26.09.2004р.

## **АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПОТЕНЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ЦИКЛУ СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН**

Трададюк А.А., Пристинський В.М., Пристинська Т.М.  
Слов'янський державний педагогічний університет

**Анотація.** У статті розглянуто доцільність організації практичних занять з циклу спортивно-педагогічних дисциплін на засадах диференційно-інтегрального підходу в розвитку потенційних здібностей до рівня функцій майбутньої фахової діяльності спортивного педагога, вчителя фізичної культури.

**Ключові слова:** потенційні педагогічні здібності, спортивно-педагогічні дисципліни, диференційно-інтегральний підхід.

**Аннотация.** Трададюк А.А., Пристинский В.Н., Пристинская Т.Н. Актуальные аспекты развития потенциальных педагогических способностей учителя физической культуры в процессе преподавания цикла спортивно-педагогических дисциплин. В статье рассматривается целесообразность организации практических занятий в цикле спортивно-педагогических дисциплин на основе дифференциально-интегрального подхода в развитии потенциальных способностей до уровня функций будущей профессиональной деятельности спортивного педагога, учителя физической культуры.

**Ключевые слова:** потенциальные педагогические способности, спортивно-педагогические дисциплины, дифференциально-интегральный подход.

**Annotation.** Tradaduk A.A., Prystynskyy V.M., Prystynska T.M. Actual aspects of the development of pedagogical abilities of a teacher of physical culture in the course of sportive-pedagogical disciplines cycle teaching. The article deals with the expediency of the organization of practical classes in the field of sportive-educational disciplines on the basis of differentially-integral approach in the development of potential abilities up to the level of the functions of future professional activity in a sportive pedagogue, a teacher of physical culture.

**Key words:** potential pedagogical abilities, sportive-educational disciplines, differentially-integral approach.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Однією з найскладніших проблем в професійній підготовці вчителя фізичної культури, тренера-викладача є процес розвитку його потенційних здібностей до рівня актуальних знань, умінь і навиків, що

складають один з головних компонентів основ педагогічної майстерності спортивного педагога.

Важливим фактором в характеристиці функцій професійно-педагогічної діяльності спортивного педагога слід вважати володіння достатнім рівнем теоретичних знань, методичних умінь та навиків з техніко-тактичної підготовленості. Техніко-тактична підготовленість вчителя фізичної культури повинна бути універсальною, так як до змісту комплексної програми загальноосвітніх шкіл включено навчальний матеріал з різних видів спортивно-педагогічних дисциплін (спортивні ігри: баскетбол, футбол, гандбол, волейбол; легка атлетика, гімнастика та ін.) Для успішної реалізації вказаних розділів сучасний фахівець повинен володіти достатньо високим рівнем, насамперед, рухової підготовленості, яка в процесі професійної підготовки трансформується в педагогічну здібність до демонстрації техніки виду програмного матеріалу.

Проблемі формування і подальшого розвинення педагогічного професіоналізму відповідно до педагогічної майстерності, педагогічної творчості, педагогічної культури, насамперед, у діяльнісному аспекті, присвячена велика кількість наукових праць і досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених. В структурі професійної підготовки вчителя фізичної культури цикл спортивно-педагогічних дисциплін займає важливе місце, так як спрямований на практичну підготовку майбутнього фахівця до діяльності. Однією з головних дисциплін в ньому є "Спортивні ігри та методика викладання". Вивченню важливих аспектів професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури, тренера-викладача присвячені дослідження багатьох авторів, серед яких високу практичну цінність мають роботи, пов'язані з оптимізацією процесу навчання і навчально-тренувального процесу на основі використання комп'ютерних моделей та нових тренажерних пристроїв; формування знань про системи сенсорного контролю тонічних рухів; про розвиток пізнавальних та інтелектуальних здібностей у студентів за допомогою використання комп'ютерних навчаючих технологій; про розвиток домінуючої професійно-педагогічної мотивації та деяких інших важливих питань [1,2,3,4,5]. Однак, наряду з цим, не знайшли достатнього вивчення і потребують подальшого наукового обґрунтування аспекти, що пов'язані з визначенням шляхів підвищення ефективності процесу навчання за допомогою створення оптимальних навчально-педагогічних умов при оволодінні студентами навичками і вміннями в техніці спортивних ігор.

Відомо, що важливою передумовою успіху в підготовці педагогічних кадрів є вивчення і розвиток загальних, і головним чином, професійно важливих здібностей майбутнього фахівця. Під педагогічними

здібностями розуміють проявлення загальних здібностей до педагогічної діяльності, які відповідають вимогам вчительської праці, дозволяють повністю оволодіти цією діяльністю та досягти в ній високих результатів. Таким чином, не буває єдиної педагогічної здібності, а є комплекс взаємопов'язаних якостей, доцільне сполучення яких повинно забезпечувати успішність роботи спортивного педагога [1,2,3].

Здібності людини формуються і проявляються в діяльності. Специфічне призначення здібностей заключається в передбаченні нової діяльності. Діяльність, в свою чергу, спрямована на подальший розвиток здібностей. Таким чином, здібності спонукають діяльність і являються результатом її; вони є утворенням, які постійно розвиваються.

Виділяють потенціальні та актуальні здібності. Потенціальні здібності означають схильність до деяких видів діяльності, яка обумовлюється задатками. Задатки являються вихідним положенням, передумовою для розвитку здібностей. Задатки представляють собою сукупність анатомо-фізіологічних особливостей, властивостей нервової діяльності з якими людина народжується, а за відповідних позитивних умов можуть бути розвинуті до конкретного виду діяльності. В процесі навчальної, а потім і самостійної професійно-педагогічної діяльності при високій і свідомій активності самої особистості потенційні здібності розвиваються в актуальні. Рівень їх розвинутості в значній мірі і визначає ефективність та успішність в оволодінні конкретними професійними знаннями, вміннями і навичками майбутнього фахівця [1,6].

Зміст професійно-педагогічних функцій спортивного педагога складають специфічні рухові та особистісно педагогічні вміння [2]. До перших слід віднести володіння технікою видів фізичних вправ, що складають предмет програмного матеріалу, а також так званою “педагогічною технікою” – технологією навчання (демонстрація вправ і аналіз техніки вивчаємої рухової дії, володіння засобами і методами навчання, способами виявлення рухових помилок та шляхами їх усунення, методами визначення оптимального дозування фізичних навантажень і т.д.). В особистісно педагогічних уміннях спортивного педагога синтезуються теоретичні знання та практичні вміння щодо діяльності фахівця в організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи, планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання і т.п.

Багаторічні педагогічні дослідження, аналіз і узагальнення досвіду роботи провідних факультетів фізичного виховання та інститутів і академій фізичної культури щодо організації практичних занять з циклу спортивно-педагогічних дисциплін свідчать про необхідність створення і реалізації психолого-педагогічних умов навчання, зважаючи на ха-

рактер і біомеханічні особливості спортивної спеціалізації студентів кожної академічної групи.

Методологічною основою організації професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури при викладанні циклу спортивно-педагогічних дисциплін слід вважати принцип диференціально-інтегральних оптимумів [2], сутність якого полягає в розумінні педагогічної майстерності спортивного педагога як управляємої системи, що складається із структурних компонентів – професійних здібностей, єдність яких забезпечуватиме готовність його до інтегральної діяльності у реалізації головних завдань фізичного виховання людини.

Основні положення такого підходу передбачають:

- по-перше, об'єктивне визначення рівня потенційних педагогічних здібностей (спеціальна фізична, техніко-тактична, методична підготовленість) у абітурієнтів і студентів I курсу навчання;

- по-друге, систематичний педагогічний контроль за динамікою розвитку потенційних здібностей студентів до актуальних і професійних функцій діяльності вчителя протягом всього періоду навчання (I-V курси);

- по-третє, формування конкретних педагогічних здібностей, професійних умінь і навиків на практичних заняттях, які повинні бути інтегровані в рівень професійно-педагогічної майстерності через повний комплекс навчально-методичної та педагогічної практик;

- по-четверте, функціонування програм організованого та самостійного вдосконалення відстаючих психолого-педагогічних компонентів на основі аналізу динаміки показників протягом всього періоду навчання;

- по-п'яте, оптимальний рівень педагогічної майстерності випускника повинен бути результатом суми диференціальних оптимумів у розвитку системи ведучих здібностей при наявності компенсаторних механізмів у вдосконаленні недостатньо виражених компонентів.

Робота виконана відповідно до плану НДР Слов'янського державного педагогічного університету за комплексною темою “Оптимізація процесу професійно-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури.”

**Формулювання цілей роботи.** У зв'язку з цим, метою проведеного дослідження став аналіз і визначення причин, що впливають на якість професійної підготовки майбутнього вчителя при вивченні циклу спортивно-педагогічних дисциплін.

**Результати дослідження.** Аналіз результатів тестових завдань з фахової підготовки та теоретичної співбесіди за останні 5 років для абітурієнтів, які вступають до факультету фізичного виховання Слов'янсь-

кого державного педагогічного університету свідчать про достатньо низький ступінь проявлення потенційних здібностей до майбутньої педагогічної діяльності (специфічна рухова підготовленість та теоретико-методичні знання). Таке положення справи пояснюється, на наш погляд, також необхідністю поліпшення викладання предмету “Фізична культура” в загальноосвітніх школах та професійного рівня вчителів. Аналіз результатів анкетного опитування вчителів фізичної культури шкіл Донецького регіону (всього 314 чоловік), які проходили стажування на факультеті післядипломної освіти Слов’янського державного педагогічного університету показав, що тільки 3,82 % з них мають високий рівень знань у характеристиці змісту розділів та класифікації спортивних ігор; 4,23 % - в доцільності вибору засобів і методів відповідно до етапу навчання та умов проведення занять; 8,55% - особливостей використання теоретичних відомостей при навчанні елементам техніки і тактики гри. Достатньо низькою виявилась також оцінка здібностей до демонстрації техніки ігрових прийомів (на прикладі розділу спортивних ігор “Баскетбол”): ведіння м’яча - =7,80 балів; кидок у кошик - =7,51 балів; передачі м’яча - =9,11 балів, що слід вважати як посереднім рівнем. Але, наряду з цим, 95,4 % опитаних використовують особисто демонстрацію техніки вивчаемого елемента, а понад 60% - вважають руховий компонент одним із головних в структурі професійно-педагогічної діяльності спортивного педагога і відмічають недостатній рівень специфічної рухової та технічної підготовленості, отриманий ними в процесі навчання на факультетах фізичного виховання.

В умовах розвитку сучасного суспільства слід очікувати зростання соціальної значущості оздоровчої функції фізичної культури і спорту, що пред’являє підвищені вимоги до якості професійної діяльності майбутнього фахівця. У зв’язку з цим повинна вдосконалюватись теоретико-методична база професійної компетентності спортивного педагога.

**Висновки.** Таким чином, на наш погляд, формування професійних знань, умінь і навичок у студентів на практичних заняттях з циклу спортивно-педагогічних дисциплін буде здійснюватись більш ефективно, якщо навчальний процес організувати як педагогічну систему, що функціонує на засадах диференціально-інтегрального підходу у розвитку потенційних здібностей до рівня основних функцій майбутньої діяльності вчителя. При цьому, на практичних заняттях слід враховувати характер і біомеханічні особливості спортивної спеціалізації студентів, що дозволить знижувати проявлення негативного переносу рухових навичок при оволодінні основами техніки спортивно-педагогічних дисциплін.

Перспективами подальших досліджень і розробок з даної про-

блеми вбачається визначення і обґрунтування місця кожної спортивно-педагогічної дисципліни в структурі навчально-виховного процесу, а також доцільна реалізація міжпредметних зв'язків циклу спортивно-педагогічних дисциплін з психолого-педагогічним та медико-біологічним циклами.

#### Література

1. Григоренко В.Г., Пристинский В.Н. Система потенциальных педагогических способностей учителя физической культуры и анализ опыта их развития до уровня профессиональных функций в процессе преподавания спортивных игр. Науч. реф. сб. – М.: ОЦНИ «Школа и педагогика». - Вып.6.- 1991. – 15 с.
2. Григоренко В.Г. Дидактические основы формирования профессионально-педагогической мотивации студентов высшей педагогической школы // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук.пр.за ред. Єрмакова С.С. – Харків – Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. - № 23. – С. 260 – 268.
3. Деминский А. Принципы оптимизации учебно- тренировочного процесса в системе подготовки спортсменов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук.пр.за ред. Єрмакова С.С. – Харків – Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. - №23. – С.58 – 70.
4. Єрмаков С.С. Навчання техніці ударних рухів у спортивних іграх на основі комп'ютерних моделей та нових тренажерних пристроїв: Автореф.дис. ... д-ра пед.наук: 24.00.01/ Український державний ун-т фіз.виховання і спорту України. – К., 1997. – 46 с.
5. Ровний А.С. Формування системи сенсорного контролю точнісних рухів спортсменів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01/ Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2001. – 40 с.
6. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. – М.: Просвещение, 1980. – 112 с.

Надійшла до редакції 28.10.2004р.

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ ВУЗУ**

Фурман Ю.М., Драчук С.П.

Вінницький державний педагогічний  
університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Робота присвячена дослідженню впливу тренувань різної спрямованості на фізичні якості студентів вузу. Установлено, що ефективність корекції певних фізичних якостей студентів залежить від застосованих засобів фізичного виховання, режиму тренувань та періодичності занять.

Ключові слова: фізичні якості, режим тренувань, періодичність занять.

Аннотация. Фурман Ю.Н., Драчук С.П. Влияние физических тренировок разной направленности на физические качества студентов вуза. Работа посвящена исследованию влияния тренировок разной направленности на физические качества студентов вуза. Выявлено, что эффективность коррекции некоторых физи-

ческих качеств зависит от использованных средств физического воспитания, режима тренировок и периодичности занятий.

Ключевые слова: физические качества, режим тренировок, периодичность занятий.

Annotation. Furman Y.N., Drachyk S.P. Influence of physical training of difference directions on the physical qualities of students of the university. This work devoted to the learning of effectiveness training exercises of difference character in the universities conditions on the physical qualities of students. It was established optimal regimes of the training for improvement (perfection) of some physical qualities.

Keywords: physical qualities, regimes of the training, periodicity of exercises.

**Постановка проблеми.** Система фізичного виховання у вищих навчальних закладах в основному спрямована на оздоровлення молоді [11,13]. Це пов'язано зі збільшенням кількості студентів, що за результатами лікарських спостережень відносяться до спеціальної медичної групи. Безпосередній зв'язок з функціональними характеристиками фізичного здоров'я має величина прояву фізичних якостей [16]. Проте, вплив різноманітних фізичних вправ для корекції фізичних якостей в умовах вищого навчального закладу не достатньо вивчений. Тому, дослідження якісних змін рухових здібностей внаслідок фізичних тренувань різної спрямованості дасть можливість створення нових тренувальних програм для покращення соматичного здоров'я студентів.

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

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичний стан студентської молоді, який ототожнюють із фізичним здоров'ям, залежить від багатьох чинників, як природних, так і соціально обумовлених. Корекцію фізичного стану можна здійснювати за допомогою організованого належним чином заходів з використанням засобів фізичної культури [5,9].

Відомо, що позитивно впливати на фізичне здоров'я можна шляхом вдосконалення фізичних якостей [2,7]. Ефективність корекції фізичних якостей багато в чому залежить від спрямованості фізичних тренувань [4,9]. За даними наукових джерел важливим фактором покращення фізичних якостей є оптимальне співвідношення інтенсивності та тривалості занять [10,11,15].

Доведено, що вирішення проблеми покращення фізичних якостей молоді у вищому навчальному закладі не може відбуватися лише завдяки реалізації програмного матеріалу з фізичної культури [3,12].

**Завдання дослідження** полягало у виявленні оптимальних режимів занять фізичною культурою, які можуть застосовуватися в умо-

вах вищого навчального закладу, для ефективного вдосконалення фізичних якостей студентів.

**Матеріали і методи дослідження.** Для вирішення поставленою завдання в роботі використовувались педагогічні методи дослідження. Це передбачало використання рухових тестів, які дозволяли дослідити фізичні якості, а саме, витривалість, швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності, гнучкість та м'язову силу.

Дослідження витривалості здійснювалось за результатами півторамильного (2500м) бігового тесту (тест К.Купера), швидкості - за результатами бігу на 30 м з місця, спритності - способом виконання бігової вправи човниковий біг 4x9 м, швидкісно-силових здібностей - способом стрибка у довжину з місця, гнучкості - способом нахилу тулуба вперед із положення сидячи за допомогою планочного пристрою, а м'язова сила визначалась за допомогою ручного динамометра.

У дослідженні брали участь 185 юнаків віком від 17 до 19 років, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи і не займалися спортом. З числа обстежуваних формувалися експериментальні групи, заняття в яких проводилися за тренувальними програмами різної спрямованості два та три рази на тиждень протягом 28-тижневого тренувального циклу. Спрямованість занять була такою: за програмою вищого навчального закладу, з волейболу, на силових тренажерах, бігові тренування в аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення та заняття з комбінованим застосуванням бігу в аеробному режимі енергозабезпечення і навантажень на силових тренажерах. Обстеження проводились у декілька етапів: до початку тренувального циклу, через 8, 16 та 28 тижнів від початку занять.

**Виклад основного матеріалу.** У результаті дослідження виявлено, що заняття за програмою вузу (періодичністю 2 рази на тиждень) суттєво не поліпшили показники спритності, витривалості, швидкісно-силових здібностей і гнучкості. Проте, простежується тенденція до поліпшення показників швидкості та м'язової сили.

У представників групи, які займалися за тією ж структурою занять, але не двічі, а тричі на тиждень, не виявлено вірогідних змін середніх значень показників швидкісно-силових здібностей та гнучкості, а показники витривалості та спритності мали тенденцію до покращення. Статистично вірогідно покращилися показники швидкості та м'язової сили. Показник швидкості через 28 тижнів від початку занять покращився стосовно вихідних даних у середньому на 7,01% ( $p < 0,05$ ), а показник м'язової сили на 7,10% ( $p < 0,05$ ).

Заняття з волейболу не вплинули на показники витривалості та

швидкості в групі з періодичністю занять двічі на тиждень. Показники м'язової сили, спритності та швидко-силового здібностей мали тенденцію до покращення, однак вірогідних відмінностей при цьому не зареєстровано. Зафіксовано лише вірогідне зростання показника гнучкості через 28 тижнів від початку занять. За такий період тренувань середня величина гнучкості за показником нахилу тулуба вперед збільшилася на 19,08% ( $p < 0,05$ ).

Тренування з волейболу в групі, що займалась три рази на тиждень, викликали вірогідне покращення більшості фізичних якостей через 28 тижнів від початку занять, крім показника, який характеризує витривалість. Вірогідно зросли відносно вихідного рівня середні величини таких показників, як човниковий біг 4x9 м ( на 4,70%,  $p < 0,05$ ), стрибка у довжину з місця ( на 5,16%,  $p < 0,05$ ), нахилу тулуба вперед ( на 14,72%,  $p < 0,05$ ) та кистьовий динамометричний показник ( на 6,35%,  $p < 0,05$ ).

Через 28 тижнів після початку занять суттєвих змін тестових показників, які характеризують витривалість, швидкість, спритність та гнучкість в групі, що займалась на силових тренажерах періодичністю занять 2 рази на тиждень, не виявлено, окрім показника м'язової сили, який вірогідно поліпшився стосовно вихідних даних на 9,36% ( $p < 0,05$ ), та швидко-силового показника, який зріс на 10,48% ( $p < 0,05$ ). Середнє значення показника гнучкості мало тенденцію до покращення.

У групі, що займалася на силових тренажерах тричі на тиждень, відбулося більш суттєве покращення середніх величин таких показників як м'язова сила та швидко-силові здібності. Причому, вірогідне зростання вищезгаданих показників спостерігалось за менший період від початку тренувань, ніж при періодичності занять два рази на тиждень. Так, величина показника м'язової сили через 16 тижнів від початку занять підвищилася на 10,23% ( $p < 0,05$ ), а після завершення 28-тижневого тренувального циклу статистично вірогідно перевищувала вихідний рівень на 15,63% ( $p < 0,05$ ). Показник стрибка в довжину з місця за 16 тижнів тренувань зріс у середньому на 8,47% ( $p < 0,05$ ), а через 28 тижнів на 14,34% ( $p < 0,05$ ). Як і при дворазових заняттях на тиждень, показники тестів, які характеризують витривалість, швидкість, спритність та гнучкість, вірогідно не змінилися протягом 28 тижнів тренувань. Виявлено лише тенденцію до покращення середніх величин показників швидкості та гнучкості.

Бігові тренування у змішаному режимі енергозабезпечення, що проводилися два рази на тиждень (енерговитрати за одне заняття становили близько 350 ккал), не вплинули на показники досліджуваних фізич-

них якостей. Хоча протягом 28 тижнів занять простежується тенденція до покращення середньої величини показника бігу на 2500м, який характеризує витривалість, однак статистично вірогідного збільшення цього показника відносно вихідного рівня в різні періоди 28-тижневого тренувального циклу не спостерігається.

Під впливом бігових тренувань періодичністю три рази на тиждень з такими ж енерговитратами за одне заняття відбулося суттєве зростання показника витривалості. Його середня величина вже через 16 тижнів після початку тренувань вірогідно зросла на 14,86% ( $p < 0,05$ ). Через 28 тижнів вищезгаданий показник досяг ще вищих значень. Його середня величина підвищилась порівняно з вихідним рівнем на 15,76% ( $p < 0,05$ ). На інші тестові показники, які характеризують швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності, гнучкість та м'язову силу такий режим тренувань суттєво не вплинув.

Заняття при комбінованому застосуванні бігу в аеробному режимі енергозабезпечення та навантажень на силових тренажерах періодичністю занять два рази на тиждень виявились не ефективними стосовно таких показників фізичних якостей як швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності, гнучкість та витривалість. Хоча середні величини показників з бігу на 2500м та стрибка в довжину з місця мали тенденцію до зростання. Разом з тим через 28 тижнів від початку занять зафіксовано вірогідне зростання показника м'язової сили. За такий період тренувань середня величина цього показника збільшилася на 9,20% ( $p < 0,05$ ). Причому, суттєвий вплив на величину показника м'язової сили проявився тим, що вже через 8 тижнів від початку занять він досяг належних середніх значень для чоловіків.

Даний режим занять виявився досить ефективним у групі, що займалася тричі на тиждень, стосовно показників бігу на 2500 м та стрибка в довжину з місця - через 28 тижнів від початку занять вони вірогідно поліпшились стосовно вихідних значень, відповідно, на 12,0% ( $p < 0,05$ ) та 8,51% ( $p < 0,05$ ). Вірогідне зростання середньої величини показника м'язової сили спостерігалось за більш короткий період від початку тренувань, порівняно з періодичністю занять два рази на тиждень. Так, величина цього показника вже через 16 тижнів від початку занять вірогідно збільшилась на 11,50% ( $p < 0,05$ ), а після завершення усього тренувального циклу перевищувала вихідний рівень на 12,18% ( $p < 0,002$ ). В той же час такі показники фізичних якостей як швидкість, гнучкість, спритність не зазнали суттєвих змін.

**Висновки.** Результати дослідження засвідчили, що ефективність корекції певних фізичних якостей студентів вищого навчального закладу

залежить від застосованих засобів фізичного виховання, режиму тренувань та періодичності занять. Так, для вдосконалення витривалості можуть застосовуватися бігові навантаження в аеробному та змішаному режимах енергозабезпечення. Причому, перевагу мають останні, тому що, як показали результати досліджень, вони сприяють більш суттєвому зростанню витривалості і за менший період, ніж бігові тренування в аеробному режимі. Причому, покращення даної фізичної якості можливе лише за умови періодичності занять не менше трьох разів на тиждень.

Показник м'язової сили у студентів 17-19 років може підвищуватися внаслідок тренувань періодичністю три рази на тиждень в режимі кожного заняття за змістом, що відповідає програмі вищого навчального закладу, занять з волейболу та, незалежно від періодичності, на силових тренажерах, а також при комбінованих заняттях з бігу в аеробному режимі енергозабезпечення і навантажень на силових тренажерах. Причому, під впливом триразових на тиждень силових занять на тренажерах простежується більший ступінь зростання цього показника і за менший період тренувань.

Тренування з волейболу та на силових тренажерах мали переваги перед тренуваннями із застосуванням інших засобів фізичної культури щодо вдосконалення показника стрибка в довжину з місця.

Тренування періодичністю три рази на тиждень за змістом кожного заняття, що відповідає програмі вузу, та з волейболу викликали більший приріст середньої величини показника швидкості, ніж тренування за іншими програмами: бігові навантаження в змішаному режимі енергозабезпечення, на силових тренажерах, а також при комбінованих заняттях з бігу в аеробному режимі енергозабезпечення і навантажень на силових тренажерах.

Вірогідне підвищення показника гнучкості спостерігалось під впливом занять з волейболу, причому, їх ефективність не залежить від періодичності занять.

З усіх застосованих у дослідженні засобів фізичного виховання статистично вірогідне зростання показника спритності відбувалося лише під впливом занять з волейболу періодичністю три рази на тиждень.

Комплексні заняття, такі як комбіновані заняття з бігу в аеробному режимі енергозабезпечення і навантажень на силових тренажерах, можуть застосовуватись для вдосконалення в режимі кожного заняття декількох фізичних якостей, в даному випадку витривалості, м'язової сили та швидко-силових здібностей.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем впливу фізичних тренувань різної спрямова-

## ності на фізичні якості студентів вузу.

### Література

1. Бундзен П.В., Баландин В.И., Евдокимова О.М. и др. Современные технологии валеометрии и укрепление здоровья населения // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №9. - С.7 - 11.
2. Гасюк І.Л. До питання узгодженості змісту державних стандартів і завдань шкільного фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків:Х-ДАДМ, 2003. - №6. - С.10 - 17.
3. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю. Автореф.дис....канд.наук з фізичного виховання і спорту. - Львів. - 2001. - 20 с.
4. Дуб І.М. Розвиток швидко-силових якостей школярів 12 - 14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації. Автореф.дис....канд.наук з фізичного виховання і спорту. - Луцьк. - 1999. - 19 с.
5. Дынникова Л.А. Физические упражнения и онкологические заболевания //Теория и практика физической культуры. - 1991. - №5. - 21 с.
6. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.:Здоровье. - 1998. - 156 с.
7. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре: Сб.науч.трудов /Под ред. В.Д.Сонькина. - М. - 1991. - 256 с.
8. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. - К.:Здоровье. - 1989. - С.65 - 114.
9. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.:Олімпійська література. - 1995. - 316 с.
10. Плохой В.Н. Построение многолетней тренировки лыжников - гонщиков с точки зрения развития выносливости //Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ. Сб.науч.тр. - М. - 1990. - С.55 - 59.
11. Романенко В.А., Филинков В.И., Перехрест А.Н. Теория и практика тестирования двигательной подготовленности населения Украины: Матер.2 - ї Всеукраїнської наук. - практ.конф. "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи"/Під ред. А.Г.Рибаківського. - Донецьк:Дон НУ. - 2002. - С.264 - 272.
12. Сероштан В.М., Батова А.Р. Изменение уровня физического состояния у студентов учебного отделения и спортсменов секции спортивной аэробики //Медико - біологічні проблеми рухової діяльності людини. Республіканська збірка наукових праць/Під ред. В.М.Казакова. - Донецьк:Дон МУ ім.М.Горького. - 1995. - С.106 - 107.
13. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Тиунова О.В. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре //Теория и практика физической культуры. - 1993. - №8. - С.7 - 13.
14. Фурман Ю.М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму. Автореф.дис.... докт.біол.наук. - Київ. - 2003. - 31 с.
15. Хома М.М., Левчук В.Н. Вплив різних режимів рухової активності на фізичну підготовленість студентів //II - а Регіональна наук. - практ.конф. "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". - Львів. - 1991. - С.16 - 17.

Надійшла до редакції 15.10.2004р.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ СТРАТЕГІЙ

Чаплигін В. П.

Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Київ

Анотація. В статті розглядаються основні тенденції фізкультурного руху, що затвердився в суспільній свідомості як потужний засіб підвищення духовного та фізичного здоров'я людини на всіх стадіях її індивідуального розвитку.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоров'я, наукові підвалини, валеологія.

Аннотация. Чаплыгин В. П. Физическая культура и спорт: пути формирования оздоровительных стратегий. В статье рассматриваются основные тенденции физкультурного движения, которое утвердилось в общественном сознании как мощный способ повышения духовного и физического здоровья человека на всех стадиях его индивидуального развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, научные основы, валеология.

The summary. Chaplygin V.P. Physical training and sports: ways of formation of improving strategy. In the article the basic tendencies of sports movement which has affirmed in public consciousness as a powerful way of increase of spiritual and physical health of the person at all stages of his individual development are examined.

Keywords: physical training, sports, health, scientific bases, valeology.

**Постановка проблеми.** Фізична деградація сучасної людини в останні десятиріччя набула характеру досить сумної глобальної тенденції. Людині не вдалося впоратись з протиріччями науково-технічного прогресу [Казначеев В. П., 1988, Никитюк Б. А., 1994].

Подолання труднощів, що склалися, можливе лише на базі докорінного перетворення культури життєдіяльності людини.

Для цього необхідне усвідомлення зміни ставлення людини до зовнішніх інформаційних впливів, формування прийняттого індивідуального стилю життя. Найбільш негативною обставиною у цьому випадку виявилась розбіжність у якості фізичного виховання дітей, молоді, фізичної активності дорослого населення та засвоєння нових цінностей, культури життєдіяльності людини. Якщо найближчими роками, гірше, десятиріччями не відбудеться помітних поліпшень стану здоров'я населення, на нас будуть очікувати катастрофічні зміни у біологічному та соціально-психологічному статусі людини [Бальсевич В. К., 2000].

Сучасні системи фізичного виховання та спорту, що склалися на емпіричній основі потреб античного світу, успадкували як переваги, так і недоліки цієї основи.

Найбільш докладне, хоч і неповноцінне в практичному ро-

зумінні втілення, ці системи набули у комплексі ГПО, який був націлений на підготовку до праці та військової справи, однак не був задан забезпечити профілактику найбільш масових порушень стану здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** демонструє, що реальні потреби сучасного суспільства не можуть бути задоволені існуючими освітніми системами молоді ані кількісно (тобто за питомою вагою фізичного виховання серед інших дисциплін), ані якісно (тобто за змістом впливів, що застосовуються) [Пирогова Є. А. та ін., 1986, Домашенко А. В., 1998].

Використання елементів східних оздоровчих систем (йога, ушу, тайцзицюань тощо) – неспроможне змінити ситуацію, тому що залишається «стороннім включенням», що утворює не систему взаємопов'язаних елементів, а різнорідну, нерідко також різноспрямовану суміш східних культурних традицій, адаптованих до сучасних умов.

Робота виконана відповідно до плану НДР Інституту педагогіки і психології професійної освіти АПН України.

**Мета** нашої роботи – аналіз розвитку фізкультурного руху, шляхи формування оздоровчих стратегій, їх організаційного, методичного та наукового забезпечення. А також виявлення можливостей педагогічних технологій, що формують здоров'я та реалізуються в процесі фізичного виховання.

#### **Виклад основного матеріалу.**

Аналіз стану здоров'я населення України та перспектив виходу з кризового стану, в якому воно перебуває, вказує на те, що однією з найважливіших умов зміцнення здоров'я і профілактики захворювань є здійснення довготривалих та великомасштабних фізкультурно-оздоровчих програм.

Мусимо визнати, що фізична культура лишається недостатньо засвоєною для більшості громадян України. Уявлення про могутній масовий фізкультурний рух в нашій країні (про який ще досить недавно згадувалось), не відповідає дійсності. Варто зауважити, що можливості фізичної культури та спорту не викликають сумнівів. Про це свідчать наукові дослідження, багатий досвід застосування фізичних вправ, поява нових форм та методів оздоровлення. В наш час набувають популярності заняття східними оздоровчими системами, методи психорегуляції, загартовування, дієти, самобутні системи оздоровлення, створені аматорами.

Яким би великим не був оздоровчий потенціал нових методів оздоровлення, однак, якщо вони не засвоєні практикою фізкультурного руху, вони залишаються не задіяними далекою перспективою, що вима-

гає до того ж таких умов, яких сьогодні не існує. Тому, таким важливим є аналіз формування методів та організації форм фізкультурного руху.

На I Загальносоюзному з'їзді працівників по ФКіС та підготовці допризвигної молоді, який відбувся у квітні 1919 р., зазначалося: «Фізична освіта і заснована на її основі допризвигна підготовка дітей шкільного віку повинні спрямовуватись на гармонічний розвиток тілесних та щиросердечних сил молодого покоління». До середини 20-х років практично були сформульовані основні цілі й задачі фізкультурно-спортивного руху в країні: зміцнення здоров'я народу, підготовка молоді до продуктивної праці та захисту Батьківщини, виховання гармонійно розвинутої особистості. Для досягнення цієї мети у 1923 р. при ВЦВК була створена Вища рада фізичної культури. Однак уже в ті роки окрім Державного органа організацією й керуванням ФКіС у країні почали займатися профспілки, комсомол і партія. Саме партійні вказівки впливали на їхній розвиток. 10 серпня 1923 р. публікується циркулярний лист ЦК РКП (б). Про роботу у галузі фізичного виховання, 13 липня 1925 р. Оргбюро ЦК, РКП (б) приймає постанову «Про задачі партії у галузі фізичної культури». В цих документах підкреслювалося, що фізичну культуру (ФК) необхідно використовувати також як засіб зміцнення робітників і селян навколо партії радянських і профспілкових організацій. Так закладалася ідеологічна основа фізкультурно-спортивного руху в країні.

Удосконалений комплекс нормативних вимог на значок ГПО, який було введено в дію в січні 1985, складається з двох частин. Перша – „Будь готовий до праці та оборони СРСР” (БГПО) – призначена для школярів 6-15 років, ділиться на чотири ступені. Друга – „Готовий до праці та оборони СРСР” – являє собою власне ступені ГПО (їх три, завдяки їм уніфікуються вимоги щодо фізичної готовності тих, хто займаються, залежно від віку). Кожен із ступенів комплексу ГПО мають чотири основних розділи: знань, умінь, вимог до рухової активності, необхідної для підготовки та складання нормативів ГПО, і розділ випробувань та норм, які дозволяють оцінити рівень розвитку фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, спритність). Змаганням по складанню норм комплексу ГПО повинна передувати підготовка. Так, для учнів вона розрахована на два роки: перший – підготовка, другий – складання нормативів [М. П. Козленко, Т. В. Недільський, 1973].

Широка пропаганда та переможні рапорти про досягнення в країні масового спорту та зростаючу кількість значківців ГПО не відповідало дійсності. Розвиток деструктивних процесів у суспільстві в період 80 – 90-х рр., погіршення матеріального стану, харчування та побу-

тових умов, зростання соціальної напруги – погіршувало здоров'я населення та сприяло виникненню захворювань.

Початок розвитку науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту був закладений ще у 20-х роках. Тоді виникли дослідницькі лабораторії спочатку в Головній військовій школі фізичної освіти, а згодом – в Московському та Ленінградському інститутах фізичної культури. Тут були зроблені перші кроки до наукового обґрунтування радянської системи фізичного виховання, методів навчання фізичним вправам і методів тренування у різних видах спорту. В Москві досліді проводились під керівництвом В. Є. Ігнатієва, В. В. Гориневського, П. А. Рудика, І. М. Серкізова-Серазіні, в Ленінграді – досліді вели А. Н. Крестовніков, А. І. Красуська та ін. У 1924 році був виданий перший збірник наукових праць Московського інституту фізкультури „Фізична культура у науковому висвітленні”. У 1925 році в Москві відбулася Перша Науково-Методична Конференція з фізичної культури. На конференції обговорювались питання загального, переважно організаційного характеру. На початку 30-х років наукові дослідження були спрямовані на складання державних програм фізичного виховання школярів та студентів, програми для спортивних секцій колективів підприємств та колгоспів. Основною проблемою досліджень були науково-методичні обґрунтування комплексу ГПО та спортивного тренування [Л. П. Матвєєв, 1977].

Були видані праці у проблемах спортивного тренування Н. Г. Озоліна (1935 р.), В. В. Гориневського (1935 р.), М. Ф. Іваницького з анатомії людини, А. Н. Крестовнікова з фізіології.

Проблема наукових основ спортивного тренування в післявоєнні роки продовжувала залишатися головною проблемою науково-дослідницьких робіт у галузі фізичного виховання й спорту [Н. Г. Озолін, 1972]. Вивчення фізіологічних механізмів тренуваності та її показників у спортсменів належать проф. А. Н. Крестовнікову, у галузі біохімії спорту та харчування - проф. Н. Н. Яковлеву та його співробітникам; у питаннях психології спорту - проф. П. А. Рудіку і проф. А. Ц. Пуні.

Засоби фізичної культури у 60-х роках починають посідати головне місце у системі профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я. Все це сприяло тому, що фізична культура та спорт стали затверджуватись у суспільній свідомості як важлива складова частина здорового способу життя і ефективний засіб комплексної системи попередження й лікування захворювань. Значний внесок в обґрунтування ролі рухової активності як важливого елементу здорового способу життя внесли: І. М. Серкізов-Серазіні; В. В. Фролькіс та І. В. Мура-

вов; С. П. Летунов із колегами уперше в нашій країні створили групи здоров'я.

Створення Інституту Геронтології у 1958 році в Україні було зумовлене історичними традиціями розвитку науки: тут працювали чимало вчених, з іменами яких пов'язане становлення геронтології. Так, наприклад, І. І. Мечніков тривалий час працював у Новоросійському університеті в Одесі, А. Н. Сєверцов та І. І. Шмальгаузен – у Київському університеті, школа онтофізіологів А. В. Нагорного створювалася в Харківському університеті. А. А. Богомолец, керуючись створеними ним інститутами та Академією Наук України, здебільшого визначив шляхи поданого розвитку проблеми. Він розпочав експедиційні обстеження довгожителів. Його творча співдружність з Н. Д. Стражеско заклала підвалини розвитку в Україні клінічної фізіології людини, що старіє. Соціально-гігієнічне та лікувально-профілактичне значення рухової активності висвітлено в роботах М. М. Амосова та Я. А. Бендета, І. А. Аршавського, Р. М. Боєвського, С. М. Громбаха, Г. Н. Сердюковської, К. М. Смирнова, М. Я. Студенікіна, С. В. Хущева.

Київський НДІ медичних проблем фізичної культури (створений в 1968 р.) поклав початок прикладним та експериментальним дослідженням у галузі оздоровчої фізичної культури. В роботах колективу співробітників інституту [С. А. Пирогової, Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко та ін.] знайшли своє висвітлення питання впливу фізичних вправ на працездатність та здоров'я людини [С. А. Пирогова та ін., 1986]. Дослідження оздоровчих впливів фізичної культури на фізичний стан здорової людини внесли істотний вклад у формування передумов появи нової наукової течії у новій науці – валеології.

Створення нової галузі знань – валеології, як науки про здоров'я, можливості та методи його збереження та зміцнення стало одним з вагомих досягнень української гуманітарної науки.

Початок викладання курсу валеології в нашій країні був покладений у Кримському медичному інституті (1988-89 рр.) професором І. В. Муравовим для головних лікарів обласних центрів здоров'я. Перша монографія з цієї проблеми була видана у 1987 році І. І. Брехманом: „Введення до валеології – науки про здоров'я”. За ініціативою І. І. Брехмана на базі створеного науково-координаційного центру валеології (м. Владивосток) починається випуск збірників наукових праць „Валеологія” (I випуск – 1993 р., II – 1995 р.), в яких знаходять своє відображення досягнення нової науки.

У травні 1991 року на I Міжнародній науковій конференції „Здоров'я: сутність діагностики та оздоровчі стратегії” було створена

Міжнародна Валеологічна Організація.

### **Висновки.**

Серед нереалізованих можливостей традиційних та нетрадиційних методів фізичного виховання, реалізація яких вкрай необхідна сучасному суспільству, можна відзначити:

- Зрушення пріоритетів формування культури життєдіяльності людини у бік її природонаступності, тобто співвідношення змісту фізичної активності з природними закономірностями вікового розвитку рухової функції .
- Максимальне наближення змісту та форм реалізації рухової активності до індивідуально прийнятних для кожної людини.
- Обґрунтування методів підвищення інформаційної наповненості рухової діяльності та впливи природних факторів як умови реалізації оздоровчих ефектів.
- Використання інноваційних педагогічних технологій, що формують здоров'я .

**Подальші дослідження** цієї проблеми будуть спрямовані на виявлення можливостей підвищення оздоровчої ефективності занять фізичною культурою та спортом.

#### Література:

1. Бальсевич В. К.: Онтокінезіологія людини. М.: Теорія і практика фізическої культури, 2000, - 274 с.
2. Домашенко А. В.: Фізическа підготовленість і здоров'я населення – пріоритетна задача державного будівництва // Фізична підготовленість і здоров'я населення: Зб. наук. матеріалів - Одеса, 1998, - 10 – 12 с.
3. Казначеев В. П., Спирин Е. А.: Феномен людини: комплекс соціоприродних властивостей // Проблеми філософії. – 1988, № 7, 11 – 23 с.
4. Козленко М. П., Недільський Т. В.: Комплекс ГПО в школі і профтехучилищі – К., 1973, - 46 с.
5. Матвеев Л. П.: Основи спортивної тренівки – М., 1977
6. Никитюк Б. А.: Принципи і пріоритети фізического виховання дітей дошкільного віку (з урахування даних генетики і психобіології) // Теорія і практика фізическої культури. – 1994, - № 7, 5 - 8 с.
7. Озолин Н. Г.: Сучасна система спортивної тренівки – М., 1972
8. Олімпійська Енциклопедія – М.; Радянська Енциклопедія, 1980, - 415 с.
9. Пирогова Е. А., Івашенко Л. Я., Страпко Н. П. – К., „Здоров'я”, 1986, - 152 с.
10. Тер-Ованесян А.А.: Педагогіческі основи фізического виховання – М., «ФіС», 1978, - 206 с.
11. Фізическа культура і спорт в СРСР, «ФіС», 1967
12. Фізическе виховання – М., 1975

Надійшла до редакції 20.10.2004р.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА УМОВ НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Чопик Р.В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотація. Стаття присвячена аналізу особливостей процесу навчання баскетболу учнів молодших класів. Наведено результати констатуючого дослідження, що характеризують реальний стан вивчення баскетболу учнями 1-4 класів. Показано потребу в диференційованому підході до організаційно-методичного забезпечення процесу навчання баскетболу дітей 7-11 років в умовах середньої школи.

Ключові слова: диференційований підхід, організаційно-методичне забезпечення, процес навчання, баскетбол.

Аннотация. Чопык Р.В. Характеристика условий обучения баскетболу учащихся младших классов по результатам исследований. Статья посвящена анализу особенностей процесса обучения баскетбола учащихся младших классов. Наведены результаты констатирующего исследования, которые характеризуют реальное состояние изучения баскетбола учащимися 1–4 классов. Показано необходимость в дифференцированном подходе к организационно-методическому обеспечению процесса обучения баскетбола детей 7–11 лет в условиях средней школы.

Ключевые слова: дифференцированный подход, организационно-методическое обеспечение, учебный процесс, баскетбол.

Annotation. Chopyk R.V. The description of the conditions of training junior pupils to play basketball according to the results of researches. The article deals with the peculiarities of the process of training junior pupils to play basketball. Are provided the results of the research, which characterize, the real state of mastering basketball by the students 1 st - 4 th forms. Is shown the need the differential approach to the methodical supply of the tuition process of children aged 7-11.

Key words: the differential approach, organizational-methodical maintenance, process of training, basketball.

**Постановка проблеми.** Аналіз навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів показує, що вік, з якого розпочинають вивчення елементів баскетболу в школі, зменшується, а обсяг часу на його вивчення – збільшується. Проте, на сьогоднішній час відсутні науково обґрунтовані методичні рекомендації щодо матеріального та організаційного забезпечення процесу навчання техніко-тактичних дій баскетболу учнів молодших класів, що і зумовлює актуальність цієї проблеми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема організаційно-методичного забезпечення процесу навчання технічних елементів баскетболу вже досліджувалася науковцями (Мінасян Т.А. 1986, Суада Абед Йед, 1986). Зазначеними фахівцями вивчався вплив маси та розмірів

м'яча на дальність і точність кидка в баскетболі. Але для цього автори досліджень використовували крім баскетбольних ще і футбольні, волейбольні та гандбольні м'ячі. А вони, окрім маси та розмірів, відрізняються також пружністю та аеродинамічними характеристиками. Оскільки зараз є змога для подібних досліджень використовувати баскетбольні м'ячі різної маси та розмірів, то ми вважаємо за доцільне уточнити результати подібних досліджень.

Науковцями вивчалось питання про оптимальну висоту баскетбольного кільця, лінії штрафних кидків для дівчат 8–17 років [5], та хлопців 11 років [3]. Слід зауважити, що для дітей 10-11 років значення параметрів організаційно-методичного забезпечення, рекомендованих цими дослідниками суттєво відрізняються. Це є вагомим аргументом про необхідність додаткових досліджень.

Разом з тим, зазначеними дослідженнями було охоплено виконання технічних прийомів баскетболу лише дівчатами віком 8-17 років та хлопцями 11 років. Оскільки за діючою програмою [4] вивчення елементів баскетболу передбачено вже з першого класу, то є потреба в дослідженні та обґрунтуванні оптимальних параметрів організаційно-методичного забезпечення процесу навчання технічних елементів баскетболу дітей 7–9 років. Крім того, потребують подальшого дослідження окремі положення організаційно-методичного забезпечення процесу навчання дітей 10–14 років.

**Мета дослідження:** вивчити та проаналізувати особливості організаційно-методичного забезпечення процесу навчання техніко-тактичних дій баскетболу в молодших класах.

**Методи і організація дослідження.** В роботі використовувалися такі методи дослідження:

1) аналіз науково-методичної літератури стосовно проблеми початкового вивчення техніко-тактичних дій баскетболу;

2) анкетування;

3) методи математичної обробки даних.

Анкетування проводилось протягом 2003 року. До анонімного опитування було залучено вчителів початкових класів та фізичної культури м. Дрогобича та вчителів фізичної культури Львівської області, які брали участь в курсах підвищення кваліфікації при Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка. В анкетуванні взяло участь 192 респонденти, серед яких – 97 вчителів початкових класів і 95 вчителів фізичної культури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретичне дослідження показало, що фахівці мають різні погляди на особливості мате-

ріального та організаційного забезпечення процесу навчання технічних прийомів баскетболу.

Так, Васьков Ю.В., Пашков І.М. рекомендують для учнів молодших класів вивчати кидок та передачу м'яча з відстані від 0,5 до 3 м [2]. Оскільки в посібнику нічого не вказано про характеристики м'ячів, які для цього варто використовувати, та висоту кошика, то, очевидно, слід вважати їх стандартними.

На основі, проведеного нами, теоретичного аналізу польоту баскетбольного м'яча після кидка в кошик було встановлено, що на його влучність впливають такі параметри: відстань від місця кидання до проєкції кошика на майданчик, різниця висот кошика та місця вильоту м'яча, маса, розміри та аеродинамічні властивості м'яча, кут вильоту та початкова швидкість м'яча [8]. Деякі з цих величин залежать від рівня фізичного розвитку виконавця кидка. Зокрема, величина докладання м'язевих зусиль впливає на початкову швидкість м'яча, ріст – на різницю висот кошика та точки вильоту м'яча. Водночас, ці ж параметри залежать також від характеристик обладнання. Так, маса м'яча впливає на його початкову швидкість, а висота кошика – на різницю між нею та висотою точки вильоту м'яча. Окрім того, розміри та покриття м'яча впливають на опір, що чинить йому повітря під час польоту, а отже – і на дальність польоту, яку визначає початкова швидкість м'яча. Різниця висот кошика і точки вильоту м'яча визначає величину кутів вильоту та атаки кільця і форму траєкторії. Тобто всі зазначені параметри матеріального забезпечення перебувають у певній взаємозалежності. Їх оптимальне поєднання створює найсприятливіші умови для виконання влучного кидка.

Рекомендовані фахівцями [2] для молодших школярів, кидки м'яча з малих відстаней (0,5-3 м) без зміни висоти кошика характеризуються надто великими кутами вильоту та атаки. В результаті такого виконання кидків без зміни висоти кошика зазнаватимуть суттєвих змін також такі просторові характеристики польоту м'яча як форма та довжина траєкторії. Незважаючи на те, що кидки, виконані із невеликих відстаней в кошик стандартної висоти, можуть бути влучними, основні характеристики техніки їх виконання є неефективними з позиції подальшого їх використання. Адже докладання надмірних зусиль та зайве напруження м'язів спотворює техніку виконання кидка. Водночас, внаслідок зменшення різниці висот кошика та місця вильоту м'яча із збільшенням віку дітей постійних змін повинні зазнавати кути вильоту м'яча. Все це приводить до того, що вже на етапі початкового вивчення діти опановують один з основних прийомів баскетболу – кидок із спот-

вореною технікою.

Окрім того, використання стандартних баскетбольних м'ячів не тільки створює об'єктивні перешкоди в опануванні техніки основних прийомів, але й несе певну небезпеку для учнів. Це зумовлено тим, що кисть у дітей продовжує формуватися. За даними Хрипкової А.Г., окостеніння фаланг пальців завершується в 11 років, а зап'ястя і п'ястя – в 12 [7].

З метою пристосування умов гри до можливостей дітей ще в 1951 році в США для 6-11 річних дітей був створений міні-баскетбол. Він набув швидкого поширення в світі. За офіційними даними в теперішній час в міні-баскетбол грають більше мільйона дітей.

Основна відмінність міні-баскетболу від баскетболу полягає в тому, що спортивний інвентар і розміри майданчика пристосовані до дитячого віку.

Разом з тим, в рекомендаціях щодо параметрів обладнання для міні-баскетболу існує певна неоднозначність. Фахівці пропонують використовувати різні за розмірами майданчики, різні відстані основних ліній розмітки та м'ячі з різними характеристиками [1, 6].

Варто також зауважити, що і в міні-баскетболі до вибору обладнання повинен також застосовуватися диференційований підхід. Це зумовлено суттєвими відмінностями фізичних можливостей дітей 6-11 років, тому більш доцільним є використання обладнання, характеристики якого відповідають фізичним можливостям дітей окремих вікових груп.

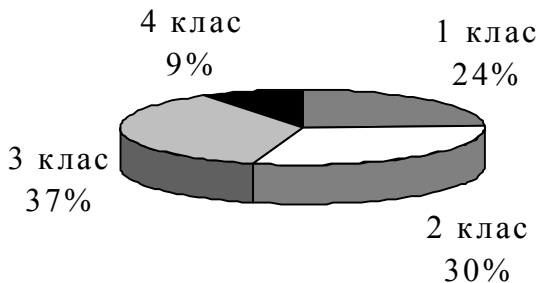
Таким чином, аналіз науково-методичної літератури вказує на відсутність наукового обґрунтування параметрів матеріального та організаційного забезпечення процесу навчання технічних прийомів баскетболу дітей різного віку.

Для вивчення реальних умов навчання технічних прийомів баскетболу учнів молодших класів нами було проведено констатуючий експеримент у формі анкетування. Переважна більшість анкетованих – 95,5% вчителів фізичної культури і 70,2% вчителів початкових класів на перше запитання: „Чи доводилося Вам навчати дітей баскетболу?” – дали ствердну відповідь. Зазначене запитання виконувало функцію фільтра і тому лише ті анкети, у яких на перше запитання були дані ствердні відповіді, опрацьовувалися і їх результати були проаналізовані.

Важливим є той факт, що вивчення елементів баскетболу в школі розпочинають у різному віці. Так, 24,2% вчителів початкових класів це роблять з 1-го класу, 30,3% – з 2-го, 36,4% – з 3-го і 9,1% – з 4-го класу (рис. 1).

Очевидно, є різні чинники, які зумовлюють початок вивчення

баскетболу в різних вікових групах. Результати дослідження дають підстави стверджувати, що основною причиною пізніших термінів вивчення елементів баскетболу в школі, ніж рекомендує навчальна програма, є те, що стандартне обладнання не відповідає віковим можливостям учнів, а адаптоване – відсутнє. Саме так вважає 96,7% вчителів початкових класів і 60,4% вчителів фізичної культури.



*Рис. 1. Співвідношення термінів початку вивчення навчального розділу „Баскетбол”.*

Ефективність початкового вивчення технічних прийомів баскетболу в значній мірі залежить від характеристик м'яча (розміри, маса, пружність), з якими працюють діти. Адже, загальновідомим є те, що морфофункціональні показники учнів 7-11 років не дозволяють їм ефективно виконувати технічні дії зі стандартними баскетбольними м'ячами. Тому вчителі використовують крім баскетбольних ще і футбольні, волейбольні та гумові м'ячі, маса і розміри яких є меншими. За результатами наших досліджень 23,2% вчителів фізичної культури при навчанні елементів баскетболу користуються футбольними м'ячами, 18,6% - гумовими, 9,3% - волейбольними (рис.2). В роботі ж вчителів початкових класів ці показники є такими: 42,4% - використовують гумові м'ячі, 9,1% - волейбольні, 6,1% - футбольні. Зрозуміло, що такі м'ячі мають іншу пружність та аеродинамічні характеристики, ніж баскетбольні аналогічної маси та розмірів, і тому є далеко не оптимальними. Отже, є потреба у науковому обґрунтуванні характеристик баскетбольних м'ячів для учнів 7-11 років.

Інформативними є дані про досвід застосування адаптованого обладнання та інвентаря в процесі навчання баскетболу молодших школярів. Лише 55,8% вчителів фізичної культури змінюють розміри майданчика, 51,2% - висоту кошика, 27,9% – розміри та масу м'яча. У групі вчителів початкових класів ці показники є такими: 36,3% змінюють розміри майданчика, 39,4% - висоту кошика, 42,4% - розміри та масу м'яча

(рис. 3).

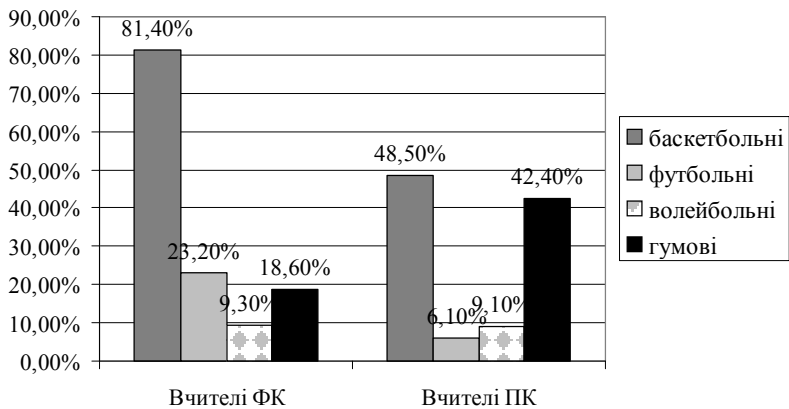


Рис. 2. Види м'ячів, які використовують при навчанні елементів баскетболу в початкових класах.

Цей досвід, безумовно, можна вважати позитивним. Разом з тим, необхідно зауважити, що ці параметри змінюються і встановлюються на власний розсуд вчителя, оскільки відсутніми щодо них є науково обґрунтовані методичні рекомендації.

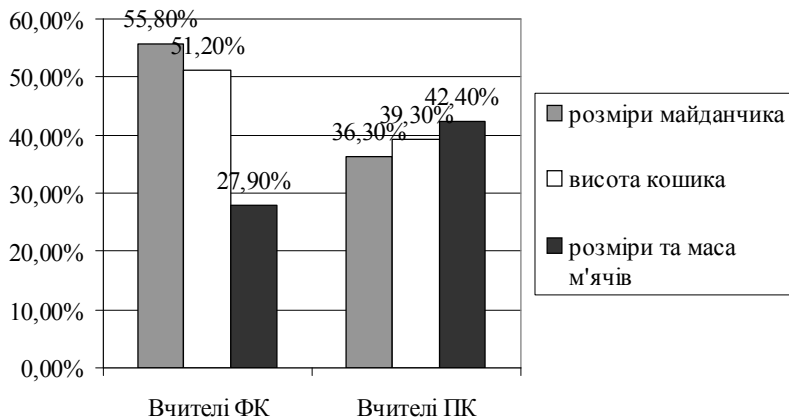


Рис. 3. Показники використання адаптованого обладнання вчителями початкових класів і вчителями фізичної культури.

В результаті опитувань нами встановлено, що позитивний досвід окремих вчителів з використання адаптованого обладнання для навчан-

ня технічних прийомів розділу „Баскетбол” молодших школярів не лише мало  $\text{ai}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{u}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{y}$ ,  $\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{a}^{\circ}$   $\text{d}^{\circ}\text{c}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{i}$   $\text{e}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{u}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{e}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}$   $\text{a}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{p}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{u}$   $\text{f}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{i}$   $\text{a}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{p}$   $\text{u}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{t}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}$   $\text{d}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{o}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{a}$   $\text{a}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{t}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{y}$   $\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{y}$   $\text{a}^{\circ}\text{b}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{e}$   $\text{d}^{\circ}\text{c}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{t}$   $\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{o}$ ,  $37,2\%$   $\text{c}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{p}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{u}$   $\text{f}^{\circ}\text{c}$   $\text{c}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{t}$   $\text{f}^{\circ}\text{c}$   $\text{f}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{i}$   $\text{a}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{z}$   $\text{d}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{e}$   $\text{f}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{t}$   $\text{e}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{t}$   $\text{a}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{o}$   $\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{y}$ ,  $\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{a}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}$   $\text{c}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{p}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{u}$   $\text{e}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{t}$   $\text{n}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{z}$   $\text{f}^{\circ}\text{c}$   $\text{e}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{a}$   $11,6\%$   $\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{c}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{z}$   $\text{f}^{\circ}\text{c}$   $\text{n}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{i}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{p}$   $\text{f}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{y}$ ,  $\text{o}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{t}$   $\text{c}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}$   $\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{o}$   $\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{y}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{y}$   $\text{d}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{e}$   $\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{o}$   $\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{i}$   $\text{o}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{y}$  (деп. 4).  $\text{N}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{a}^{\circ}$   $\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{a}$   $\text{f}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{o}$   $\text{e}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{a}$   $\text{o}^{\circ}\text{z}$   $\text{f}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{c}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{e}$   $\text{o}$   $\text{d}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{e}$ :  $45,4\%$   $\text{d}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{i}$   $\text{f}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{z}$   $\text{f}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{t}$   $\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{a}$   $\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{y}$   $\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{i}$   $\text{o}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{t}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{y}$   $\text{f}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{i}$   $\text{e}$   $\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{y}$   $\text{e}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}$   $\text{f}^{\circ}\text{a}$   $\text{a}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{z}$   $\text{f}^{\circ}\text{c}$   $\text{f}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{t}^{\circ}\text{d}^{\circ}\text{i}$   $\text{a}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{z}$ ,  $\text{a}$   $54,6\%$  —  $\text{e}^{\circ}\text{e}^{\circ}\text{a}$   $\text{c}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}$   $\text{f}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{t}$   $\text{e}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{t}$   $\text{a}^{\circ}\text{n}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{o}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{a}^{\circ}\text{f}^{\circ}\text{y}$ .

Усунути перелічені труднощі та неоднозначні трактування можна за допомогою диференційованого підходу до організаційно-методичного забезпечення процесу навчання баскетболу. Так вважає переважна більшість опитаних вчителів. На запитання: “Чи бачите Ви потребу у реалізації диференційованого організаційно-методичного забезпечення процесу навчання елементів баскетболу?” -  $90,7\%$  вчителів фізичної культури і  $81,8\%$  вчителів забезпечення процесу навчання баскетболу. Так вважає переважна більшість опитаних вчителів. На запитання: “Чи бачите Ви потребу у реалізації диференційованого організаційно-методичного забезпечення процесу навчання елементів баскетболу?” -  $90,7\%$  вчителів фізичної культури і  $81,8\%$  вчителів початкових класів відповіли – “Так”. Це означає, що зазначена проблема є актуальною і потребує подальшого дослідження. Її вирішення допоможе підвищити ефективність навчального процесу.

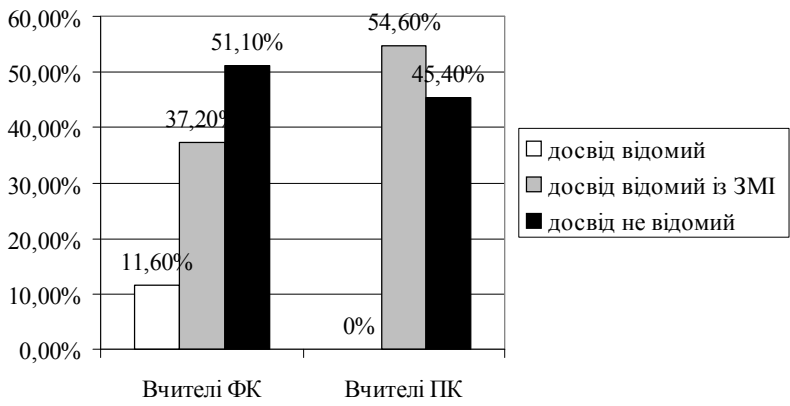


Рис. 4. Знання вчителів досвіду використання адаптованого обладнання іншими педагогами.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Таким чином, нами встановлено, що терміни початку вивчення навчального розділу “Баскетбол” в школі суттєво відрізняються від рекомендованих діючою програмою.

Для навчання технічних прийомів баскетболу учнів молодших класів вчителі, окрім баскетбольних, використовують ще й футбольні, волейбольні та гумові м'ячі.

Адаптоване обладнання в навчальному процесі педагогами використовується вкрай мало, а позитивний досвід серед вчителів поширюється недостатньо.

Переважає більшість вчителів фізичної культури і початкових класів, які навчають дітей баскетболу, не тільки не використовують адаптоване обладнання, а й не володіють інформацією про його обґрунтовані параметри для учнів різного віку.

Тому одним із завдань наступного етапу наших досліджень є обґрунтування кількісних та якісних характеристик спортивного обладнання та інвентарю, що відповідають фізичному розвитку та фізичній підготовленості учнів молодшого шкільного віку.

#### Література

1. Ареф'єв В.Г.,Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001.-384 с.
2. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1-4 класи. – Харків: Торсінг, 2003. – 208 с.
3. Минасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста: Автореф. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук, М., 1986. – 25 с.
4. Основи здоров'я і фізична культура. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів .1-11 класи. – К.: Початкова школа, – 2001. – 112 с.
5. Суада Абед Йед. Педагогическое и биомеханическое обоснование правил и размерных признаков спортивных снарядов для занятий мини-баскетболом с девочками 8–17 лет в условиях Ирака: Автореф на соиск. учен. степ. канд. пед. наук, М., 1986. –21 с.
6. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия: Пер. с нем. – М.: Радуга, – 374 с.
7. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. – К.: Вища школа, 1982.– 272 с.
8. Чопик Р., Куриш В. Обґрунтування параметрів матеріально-методичного забезпечення процесу навчання ігрових дій в баскетболі на основі аналізу функції цілі// Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип.. 6: У 2-х т. – Л.: Вид. Дім “Панорама”, 2002. – Т.1. – С. 415-418.

Надійшла до редакції 30.11.2004р.

# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ГОПАКОМ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ

Шамардіна Галина, Тарновська Катерина, Долбишева Ніна  
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Результати проведених досліджень дозволили визначити вплив занять Бойовим Гопаком на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та психофізіологічний стан дітей 7-8 років.

Ключові слова: бойовий Гопак, психофізіологічний стан, фізичний розвиток, фізична підготовленість, структура занять.

Аннотация. Шамардина Галина, Тарновская Катерина, Долбишева Нина. Влияние занятий боевым гопаком на психофизиологическое состояние и физическое развитие детей 7-8 лет. Результаты проведенных исследований позволили определить влияние занятий Боевым Гопаком на физическое развитие, физическую подготовленность и психофизиологическое состояние детей 7-8 лет.

Ключевые слова: боевой Гопак, психофизиологическое состояние, физическое развитие, физическая подготовленность, структура занятий.

Annotation. Shamardina Galina, Tarnovskaya Katerina, Dolbisheva Nina. Influencing of occupations battle гопаком on a psychophysiological state and physical development of children 7-8 years. The results of investigations make possible to define the influence of martial hopak trainings on physical fitness and psychophysiological state of 7-8 aged children.

Key words: martial hopak, psychophysiological state, physical development, physical fitness, structure of trainings.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На протязі всієї історії людства фізичне виховання посідало одне з чільних мість в побіті народів світу. Кожен народ, в залежності від соціально-економічних умов свого розвитку, психічного складу, а також географічного положення, історично виробляв самобутні види ігор та окремі фізичні вправи, способи їх використання, які потім і склали своєрідні системи національного тіловиховання. Нестали винятком у цьому плані і традиції української національної фізичної культури.

В системі фізичного вдосконалення нашого народу переважали ігрові та змагальні форми використання фізичних вправ, часто у поєднанні з піснями або музикою. Одну з часток розвитку систем фізичного виховання займали бойові мистецтва, вінцем яких був Бойовий Гопак [2].

Бойовий Гопак - це система гармонійного розвитку особистості. Це бойове мистецтво, яке передбачає спортивну підготовку, володіння зброєю, розвитку розумових та духовних якостей особистості [6].

В наш бурхливий час національного відродження вичення тра-

діцїй українського національного тїловиховання набуває високого значення. Необхїднїсть багатющого досвїду народного виховання, зокрема, зумовлюється тим, що результати такої працї допоможуть простежити змїннїсть форм, методїв та засобїв всїєї структури фїзичного виховання [1, 3].

Побудова занятїв з Бойового Гопака на пїдставї сучасних наукових дослїдженїв у галузї теорїї та методики спорту в наш час повинна набути важливого значення. Їснує стандартна схема викладання, без вїкових урахувань, яка склалася їсторично ї в наш час впроваджується без певних змїн на заняттях з юнаками.

Викладання занятїв бойовим мистецтвом, зокрема в Бойовому Гопаку, в групах дїтей рїзного шкїльного вїку з урахуванням їх їндивїдуальних можливостей, вирїшуємих задач, набуває дуже актуального значення. Нажаль в наш час наукових дослїдженїв та лїтератури з данного питання практично не їснує, особливо щодо занятїв з дїтьми молодшого шкїльного вїку. В зв'язку з цим наша робота присвячена дослїдженню цього питання.

Робота виконана вїдповїдно до плану НДР Днїпропетровського державного їнституту фїзичної культури ї спорту.

**Мета дослїдження.** Визначити методичнї особливостї та вплив занятїв Бойовим Гопаком на психофїзіологїчнї показники дїтей молодшого шкїльного вїку.

#### **Задачі.**

1. Дати структурний аналіз занятїв з Бойового Гопака.
2. Визначити психологїчнї та функцїональнї змїни, що вїдбуваються пїд час занятїв з Бойового Гопака.
3. Визначити доречнїсть занятїв Бойовим Гопаком з дїтьми 7-9 рїчного вїку.

**Методи дослїдження:** аналіз науково-методичної та спортивної лїтератури; педагогїчне спостереження; педагогїчний експеримент; медико-бїологїчне обстеження; метод математичної статистики.

**Органїзація дослїдження.** Дослїдження проводились на базї Центральної Школи Бойового Гопака в м.Львїв. В дослїженнї взяли участь хлопчики 7-8 рокїв, якї займаються Бойовим Гопаком.

Робота проводилася в 5 етапїв: 1 етап – аналіз науково методичної ї спортивної лїтератури, визначення психофїзіологїчних характеристик, рївня фїзичної пїдготовки та фїзичного розвитку дїтей 7-8 рокїв; 2 етап – розробка побудови системи занятїв з Бойового Гопака на початковому етапї для дїтей 7-8 рокїв; 3 етап – проведення педагогїчного експерименту; 4 ї 5 етапи – проведення остаточного дослїдження впливу за-

нять Бойовим Гопаком на стан дітей 7-8 років.

**Результати дослідження.** Загальна педагогічна спрямованість занять на початковому етапі з Бойового Гопака для дітей 7-8 років виділяють декілька основних завдань:

1. Прищепити стійку зацікавленість до занять з Бойового Гопака. Формувати розуміння необхідності цих занять.

2. Ознайомити з історією та культурою нашого народу, Бойового Гопака. Виховати чуття патріотизму. Виховати розуміння колективізму, побратимства, дружби, взаємопідтримки та взаємодопомоги. Виховати самодисциплінованість та відповідальність.

3. Сприяти загальному оздоровленню організму.ю розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки.

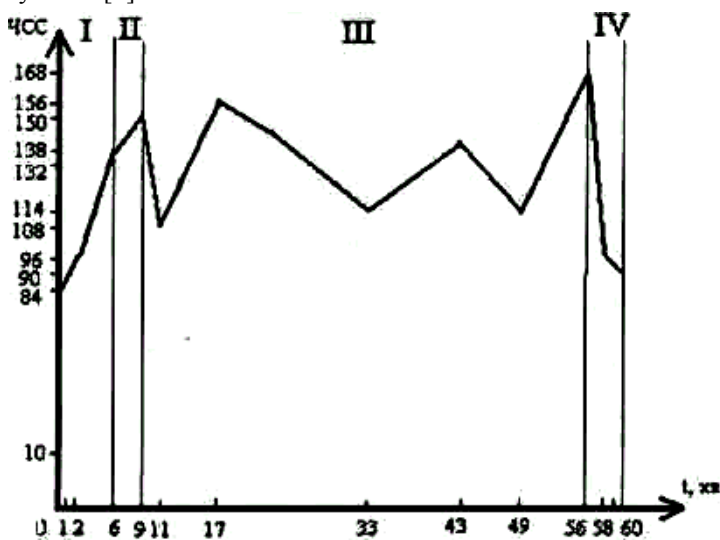
4. Ознайомити дітей з основною базовою технікою на перший рівень майстерності “Жовтяк”.

5. Підготувати дітей до пробного технічного іспиту на перший рівень майстерності.

Структура тренувальних занять з Бойового Гопака традиційно складається з 3 частин [2, 5]. Підготовча частина заняття одноборством Гопак побудована відповідно до загальної тенденції першої та другої зон динаміки працездатності. На початку підготовчої частини заняття характерне збільшення ЧСС після стану медитації до 90-102 уд./хв., а після пісні – до 96-108 уд./хв., що перевищує ЧСС стану спокою на 12-24 уд./хв. В основній частині занять, структура яких відповідає зоні відносно стійкого стану, працездатність утримується на деякому рівні з помірними коливаннями. В основній частині заняття вирішуються головні завдання, підвищується техніко-тактична майстерність, розвиваються фізичні та морально-вольові якості. Для показників ЧСС на протязі основної частини характерне коливання в межах від 108 уд./хв. до 114-168 уд./хв. (інтенсивна робота). Заклучна частина занять відповідає зоні зниження працездатності. Використовуються спеціальні комплекси вправ, спрямовані на розслаблення основних м'язових груп та відновлення внутрішнього гомеостазу організму (рис. 1).

За результатами попередніх досліджень фізичний розвиток дітей експериментальної групи має рівень нижче середнього, а в контрольній групі – низький рівень, за рік особливих змін за індексом Кете, індексом Ерісмана не відбувається. Під впливом занять Бойовим Гопаком за навчальний рік життєвий об'єм легенів збільшився на 150 см<sup>3</sup> в експериментальній групі, в той час як у контрольній групі лише на 50 см<sup>3</sup>, за показниками росту і ваги тіла відбулися суттєві зміни (зріст Р експ. та контр. гр. <0,05; вага тіла Р експ. та контр. гр. >0,05), які характерні для

даного віку, пов'язані з природним розвитком, так як вік 7-8 років характеризується закінченням “округлення” тіла і починається процес його витягування [7].



I – зона передробочі змін, II – зона впрацювання, – підготовча частина заняття.

III – зона відносно стійкого стану, – основна частина.

IV – зона зниження працездатності, – заключна частина.

Рис. 1. Динаміка частоти серцевих скорочень на занятті з Бойового Гонака

Показники фізичної підготовленості на початку експерименту у дітей двох груп не відрізняються і знаходяться на низькому рівні (за програмою ФК для ЗОШ). Після року занять в експериментальній групі показники явно відрізняються від попередніх і піднялися на високий рівень, зросли показники у “човниковму” бігу, стрибках у довжину з місця, у стрибках зі скакалкою за хвилину, підтягуванні у висі лежачі, у тесті згинання-розгинання рук в упорі лежачі у підніманні тулуба з положення лежачі у положення сидячі та інтегральної гнучкості (шпагат на ліву та праву ногу, прямий шпагат, “міст”) при  $P < 0,05$ . У дітей контрольної групи зміни в показниках фізичної підготовки неявні, хоча і зросли до середнього рівня, однак в тесті на спритність результати показали прибавку при  $P > 0,05$ .

Рівень фізичної працездатності за “пробою Руф’є” (ПР) на по-

чатку року в контрольній і експериментальній групі був задовільний (ПР екс.гр. = 10; ПР кон.гр. = 11,1). Кінцевий дослід показників ПР показав, що у дітей експериментальної групи працездатність вирісла до доброго рівня (ПР = 4,3), а в контрольній групі – до середнього рівня (ПР = 9,6).

“Гарвардський-степ” тест дозволяє визначити стан серцево-судинної системи дітей 7-8 років. В експериментальній групі до занять з Бойового Гопака за показниками тесту складав нижче середнього (ІГСТ = 50), а після року занять рівень піднявся до вище середнього (ІГСТ = 83,3). В контрольній групі стан серцево-судинної системи за навчальний рік лишився на попередньому середньому рівні (ІГСТ на початку року = 68,8; ІГСТ наприкінці року = 68,3).

Показники “темпінг-тесту” на початку навчального року у дітей двох груп прослідковується низький розвиток функціональної системи, а саме лабільність рухової системи. Під впливом занять з Бойового Гопака у дітей експериментальної групи вирівнюється і підвищується функціональна стійкість та лабільність рухової сфери відповідно віку. Однак у дітей контрольної групи лабільність рухової сфери підвищується, але залишається недостатньою.

За результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Проаналізувавши структуру занять з Бойового Гопака та порівнявши її з заняттями фізичною культурою в загальноосвітній школі визначили, що фізичне навантаження з Бойового Гопака значно більше. Це сприяє значним змінам геодинамічних показників і, в свою чергу, підвищує тренувальний ефект.

2. Під впливом занять з Бойового Гопака у дітей 7-8 років відбуваються значні зміни у розвитку, а саме у показниках фізичної підготовленості, психофізіологічного стану, підвищується функціональна стійкість (об’єм і стійкість уваги, зорова пам’ять), лабільність рухової сфери (рухова пам’ять), зростають процеси відновлення організму після навантаження.

3. Педагогічний експеримент дозволяє рекомендувати впровадження методики занять з Бойового Гопака в систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку у позаурочний час.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем впливу занять бойовим гопаком на психофізіологічний стан та фізичний розвиток дітей 7-8 років.

Література

1. Балушок В.Г. Обряди ініціації українців та давніх слов’ян. – Львів-Нью-Йорк: Во МП Коць, 1998.

2. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» –М.: Физическая культура и спорт, 1992.
3. Гуслістий К., Апанович О. Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу. – К.: Держполітвидав, 1954.
4. История физической культуры в СССР с древнейших времен до XVIII века. Составил А.В. Грачев, М.С. Коган. – М.: Физкультура и спорт, 1940.
5. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания – М.: Физическая культура и спорт, 1996.
6. Пилат В. Бойовий Гопак. – Львів: Логос, 1999.
7. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990.

Надійшла до редакції 15.10.2004р.

## **ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ СПОРТИВНИХ І РУХЛИВИХ ІГОР У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ВАДАМИ РОЗВИТКУ**

Шептицький Д.В.

Спеціальна школа №1 м. Кіровограда

Анотація. Визначено роль учителя фізичного виховання в організації ігрової діяльності хворої дитини засобами творчої гри.

Ключові слова: гра, дитина, вчитель, фізичне виховання.

Анотация. Шептицкий Д.В. Педагогические возможности спортивных и подвижных игр в реабилитации детей с недостатками развития. Определена роль учителя физического воспитания в организации игровой деятельности больного ребенка средствами творческой игры.

Ключевые слова: игра, ребенок, учитель, физическое воспитание.

Annotation. Sheptitskii D.V. Pedagogical possibilities of sporting and mobile games in an aftertreatment of children with disadvantages of development. The role of the teacher of physical training in architecture of game activity of the child by agents of the creative game is defined.

Keywords: game, child, teacher, physical training.

**Постановка проблеми.** Гра як різновид діяльності була притаманна людському суспільству у різні часи, починаючи з найдавніших. Кожна епоха людства по-своєму розцінювала ігрову діяльність. Так, наприклад, для греків гра - це єдине ціле з життям, повна гармонія з оточуючим середовищем. Гра посідала в античній цивілізації провідне місце, мала релігійний відтінок. Такі філософи як Платон і Аристотель присвятили грі багато міркувань, висунули її на видне місце в суспільному житті Греції.

На протигагу грекам римляни відтіснили гармонію й красу життя на другий план, світогляд римлян не співпадав із простими земними інтересами. На такому фоні гра втрачала свій теологічний авторитет, її вважали нічим іншим, як «танцюванням перед дияволом». Відмовляю-

чись від гри, римське суспільство відмовлялось від радості життя, від творчої діяльності.

І лише в епоху Відродження, із новим сприйняттям навколишнього й внутрішнього світу людини значення ігрової діяльності почало зростати. В час західноєвропейської творчості гри було, образно кажучи, реабілітовано. Людство не змогло існувати без розвитку творчих інтересів, зв'язку з землею, природою.

У процесі соціально-педагогічної реабілітації школярів які мають вади фізичного розвитку, однією з важливих є проблема використання творчої гри як провідного виду діяльності в цілому, та спортивних і рухливих ігор зокрема.

Робота виконана відповідно до практичних завдань уроків фізичного виховання середньої школи.

**Формулювання цілей роботи.** Використовуючи спортивну і рухливу гру як важливу діяльність у житті дітей з відхиленнями у розумовому розвитку, вчені радять домагатися урізноманітнення життя дитини у дитячому колективі. Важливо, щоб дитина переживала ситуації, які спонукають її до вищих форм суспільної поведінки, до реалізації своїх можливостей, здібностей. Щоб основний мотив, який реалізується дитиною у грі, «підкорення дорослому» поступився мотиву «бажання ввійти у життя дорослого», відкрити світ людських взаємовідносин і діяти, як дорослий.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виклад основного матеріалу.** Вдалі спроби описати вплив гри на формування особистості з дошкільного віку зроблені К.Ушинським у фундаментальних працях психолого-педагогічного спрямування. Він писав, що для дитини гра - дійсність, і дійсність значно цікавіша від тієї, що її оточує. У грі дитина живе і відтворює сліди справжнього життя, в яке вона не могла ще ввійти за складністю його явищ та інтересів. У грі дитина випробовує свої сили і самостійно керує своїми ж витворами.

Отже, грі властиві самостійність, творчість, активність, що «формує всі сторони душі людської, її розум, її серце, її волю».

Звертаючись до подальших надбань педагогічної думки України щодо теорії гри, слід відзначити роботи С.Русової, яка неодноразово наголошувала - що...» нічого так не потребує дитина, як можливості вільно гратися. Вона вважала, що для доцільного використання ігор у роботі з дітьми педагогам необхідно професійно орієнтуватися в їх доборі. Грі притаманні свої особливості, які мають важливе значення у формуванні особистості. Проаналізувавши ігри з точки зору їх педагогічної доцільності, С Русова зробила спробу класифікації, виділяючи при

цьому прості руханки та ігри, що впливають з інстинкту наслідування, і театр (ляльок, тіней, вистави). За С.Русовою, «гра є дуже важливий фактор виховання, бо в іграх суцільно виявляється природа дитини і грою її можна втримати від небажаних вчинків або спонукати до бажаних».

Особливого значення надає С.Русова народній грі. З погляду педагогічної доцільності власне даний вид ігор «є особливо бажаним для національного дитячого садка». Так, розглядаючи гру з різних аспектів, С.Русова утверджується у необхідності створення спеціального poradnika щодо використання ігор. У зв'язку з проблемами методичного керівництва ігровою діяльністю вона аналізує теорію і практику застосування ігор у найвідоміших на той час педагогічних системах світу - Ф.Фребеля, О.Декролі, М.Монтессорі та ін. На підставі їх глибокого аналізу педагог доходить висновку про доцільність розробки національної концепції дошкільного виховання в Україні, у якій гра як засіб етнізації посідала би чільне місце і, постійно розвиваючись, поступово переходила в працю.

Як бачимо, розглядаючи гру етапом реальної підготовки до активного життя, С.Русова саме їй відводила вагоме місце у системі педагогічних засобів впливу на особистість.

На рубежі 20-30-х років ХХ ст. проблема гри була досить складною і дискусійною не лише в зарубіжних школах психологів і педагогів. Окремі дискусійні питання виголошувалися педагогами України, в т.ч. стосовно гри у процесі морально-релігійного виховання особистості. У контексті даної думки особливої уваги заслуговують погляди галицького педагога Ю.Дзеровича. Наголошуючи, що релігійні переживання особистості, які передбачають соціально-психологічне вираження і виводять її таким чином за межі індивідуальних переживань, він вбачав у грі діяльність, якій притаманний глибокий внутрішній зміст. Відповідно, чим багатший соціальний і чуттєвий досвід дитини, чим ширше коло її орієнтувань як соціальної одиниці, тим глибшою і суттєвішою для подальшого розвитку є гра. Отже, у повноцінному морально-релігійному вихованні гра сприймалася педагогом досить однозначно і переконливо.

Досить цінні поради стосовно гри як підготовчого етапу до праці, висловлював А.Макаренко. Його усвідомлене й глибоке розуміння тези про те, що «якою дитина є в грі, такою вона буде і в праці та в житті», дозволяє нам сьогодні спиратись на дану теорію в аспекті започаткованому нами у дослідженні.

В аспекті педагогічних можливостей спортивних і рухливих ігор вважаємо за доцільне розглянути і погляди Ю.Аркіна, російського педа-

гога, лікаря-педіатра. У загальній концепції фізичного виховання дітей з вадами розумового розвитку, їх фізичної реабілітації, охорони і збереження їх здоров'я та життя гра розглядається ним як активний, пізнавальний процес.

На ранніх стадіях дозрівання фізичних функцій дитячого організму особливо важливі природні рухи. Вони є вікном у світ, який дитина пізнає властивими дитинству способами. Отож, розвиток ходьби, бігу, стрибків та ін. позитивно впливає на психофізичне дозрівання особистості.

У дослідженнях, спрямованих на визначення педагогічної цінності гри, виділяється її вплив на формування естетичних переживань. Залежність глибини вияву позитивних емоцій від повноти соціального досвіду особистості досліджувалась у роботах російських учених Є.Фльоріної, Т.Комарової. За твердженнями О.Ковальова процес розуміння художнього образу є не що інше, як-процес накладання наявних знань, вражень на об'єкт, що сприймається. Відповідно, чим більше відомого матеріалу, тим яскравіше він постає в уяві дитини, тим глибше буде його сприймання.

Змістовна гра дає дитині широку палітру естетичних переживань. Більшість предметів, образів, явищ, які впливають на почуття дитини, є домінуючими. Дослідження І.Сеченова, Л.Виготського, Д.Єльконіна, О.Леонтєва засвідчують, що власне на цій підставі у період дошкільного віку не розум керує почуттями, а почуття скеровують розум. Отож, керуючи грою, слід пам'ятати, наскільки школяр відрізняється від дорослої людини, виділити для гостроти сприймань і переживань за змістом сюжету гри такі виражальні засоби, які б спонукали його, як стверджує Л.Артемова, О.Усова, Є.Фльоріна до позитивних емоцій і почуттів. На художнє сприймання як єдиний цілісний процес, який не виникає у готовому вигляді, а формується й неподільно співіснує з розвитком психіки дитини під впливом виховання й за умови доцільного керівництва з боку дорослого, неодноразово вказував О.Запорожець. Його дослідження з достатньою глибиною довели, що діти у своїй діяльності допускають фантастичні положення, обставини лише до тієї пори, доки зберігаються реальні особливості персонажів, предметів.

Дана думка перегукується з поглядами Дж.Сейлі. Він також наголошував на тому, що в умовах творчої гри фантазія може ґрунтуватися на реальних предметах об'єктивної дійсності, а «сутність дитячої гри полягає у виконанні будь-якої ролі, а також у тому, щоб створити якесь нове становище».

Важливим у межах започаткованого дослідження є з'ясування

впливу гри на мовленнєвий розвиток дітей. Адже власне мова й ті мовленнєві виражальні засоби, які використовує дитина, визначають її внутрішній світ. Різнобічно даний аспект досліджував О.Леонтьєв. Він довів, що кількість слів, які запам'ятовує дитина у грі удвічі-втричі більша за кількість, яку вона запам'ятовує з ініціативи чи з примусу дорослого. А В.Сухомлинський досить вдало підмітив здатність дітей ґрунтовніше і повніше групувати й позначати предмети за ознаками власне в грі. «Гра - це величезне світле вікно, через яке у духовний світ дитини вливається поживний потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра - це іскра, яка запалює вогник допитливості й зацікавленості» [Сухомлинський В.А.].

Отже, особливості впливу гри на чинники всебічного формування особистості визначаються такими напрямками: збагачення основних сфер особистості реальним змістом у його смислового й предметно-практичного сенсі та створення умов для транспозиції набутих знань і досвіду в сферу реального спілкування з однолітками і дорослими в умовах притаманних дітям видів діяльності. Надалі розглянемо, як вище означені аспекти гри аналізуються вченими Г.Виготською, Р.Жуковською, Г.Кислюк, М.Михайленко, Н.Соколовою в системі засобів соціально-педагогічної та фізичної реабілітації дітей. Відразу відзначимо, що, розробляючи свої філософські, психологічні та педагогічні погляди, вони лише побічно торкаються творчої гри в житті дітей з відхиленнями у розвитку рухів.

Певний інтерес становить позиція Ж.Піаже. Він вважав, що гра - це конкретне самовираження дитини і спосіб її пристосування до власного світу. Отож, у віці від семи до дванадцяти років найоптимальнішими іграми для виховання є ігри з правилами, а саме з рухами і взаємодією, які звільняють дитину від надлишку енергії та стимулюють емоційний настрій.

У свою чергу А.Уолтман вважав, що у цьому розумінні гра дає можливості дитині адекватно реагувати на ситуації, навіть дещо неприємні для неї, заплутані, а почасти і складні. Оскільки маленькій дитині ще не вистачає рухливості, а здатність до розуміння у неї лише формується, то різноманітні типи ігрових матеріалів, що вдосконалюються в грі, ідеально підходять для прояву її почуттів і ставлення до довкілля. Далі вчений наголошував, що «спокійна діяльність дитини», яка виникає спонтанно, дає їй можливість концептуалізувати, структурувати і вивести на дотиковому рівні діяльності свій досвід і пов'язані з ним почуття «.

Як бачимо, позиція З.Фрейда, Ф.Шіллера, Г.Спенсера, Ж. Піа-

же та їхніх прихильників досить однозначно ілюструє реабілітаційні функції творчої гри молодшого школяра: за допомогою гри нормалізуються стосунки дитини з навколишнім, гра знімає негативізм, усуває невпевненість, егоїзм, вередування. Розглядаємо дані положення як значний внесок у теоретико-методологічний аспект дослідження.

Зауважимо, що для того, аби ігри стали своєрідним організатором життя аномальних дітей, стимулювали їх активну діяльність, зміцнювали інтереси та формували адекватні потреби, необхідно використовувати у практиці виховання різноманітні творчі ігри. Власне це забезпечує широту дитячих інтересів, сприяє зростанню рівня запитів, формує здібності, враховуючи індивідуально-типологічні особливості.

Учені акцентують на специфічній ролі педагога в організації спортивних і рухливих ігор дітей з функціональними вадами. По-перше, вчитель повинен уміти уважно і тактовно спостерігати за гравцями, охороняти їх самостійність у грі, якщо вона має виховне і розвиваюче значення. По-друге, він повинен чуйно керувати грою, використовуючи непрямі прийоми впливу на гравців (поради, запитання, підказки). Ігрові проблемні ситуації, як зазначають Г.Виготська, М.Іпполітова, Р.Бабенкова, О.Мастюкова, Е.Вільчковський вихователю доцільно застосовувати задля предметного впливу на зміст гри та на фабулу її сюжету.

За дослідженнями Л.Артемової, О.Усової спортивні і рухливі ігри у розгорнутій формі функціонують, як самостійна діяльність з чітко означеною соціальною та власне людською сутністю. Учені по-різному аналізують сюжети творчих ігор, однак більшість сходяться на тому, що їм властивий об'єктивно сформульований зміст, а центральний компонент гри (ігрова дія) трактується як символічна, що забезпечує перенесення дії з одного об'єкта на інші.

Таким чином, гру аналізують як засіб формування символічних дій, коли один предмет можна замінити іншим. Це слугує матеріальною основою і для усвідомлення способів виконання рухів: дитина виражає зміст предмета властивими йому діями. Ігрова дія відтворює зовнішній малюнок продуктивного. У випадку нашого експериментального дослідження такими були персонажі, тобто ролі та їхні дії.

Найважливішими положеннями у розглянутих нами теоріях гри є характеристика траєкторії рухів, так званий малюнок дії, які кожна дитина може у грі відтворювати по-своєму. Він і забезпечує поетапність всіх рухових дій, які, за твердженням О.Леонт'єва, відтворюють рухову характеристику образу.

У нашому дослідженні використовуємо рекомендації Д.Менджеричької, Р.Жуковської, О.Усової та ін. стосовно того, що для органі-

зації ігрової діяльності дітям-олігофренам необхідно володіти рольовою поведінкою, рольовим спілкуванням (емоційно-інтонаційними засобами, мовою, яка відповідає даній ролі, тощо). Учні повинні також уміти вільно застосовувати у грі різні засоби ігрового заміщення: умовні ігрові дії з іграшками, з різноманітними предметами-замінниками, з уявленими предметами, використовувати жести, міміку, слово, відображати відносини між людьми та однолітками.

Основу дій, рухів, умінь діти з розумовими вадами опановують на заняттях фізичної культури, музики і ритміки тощо. Окрім цього, дітям у спеціальних закладах для розумово відсталих дітей дослідники О. Фонарьов, Л. Каплан, О. Волосова та ін. рекомендують більше розповідати про життя дорослих людей та дітей, про суспільні явища, історії з життя тварин, про досягнення в праці та ін.

**Висновки.** Чим більше діти дізнаються, тим повніше і правдивіше вони відображають усе в грі, тим більше, фантазуючи, створюють нові варіанти. Якщо у дітей є елементарні, але правильні уявлення про довкілля, то їх видумка, нехай навіть фантастична, не спотворює дійсність - підкреслювала Д. Менджеричька. Як бачимо, роль учителя фізичного виховання в організації ігрової діяльності є вагомою, оскільки саме він може допомогти хворій дитині засобами творчої гри подолати страх, замкнутість, невпевненість чи агресивність, упертість і виявити почуття відповідальності, поваги і доброти, врешті, знайти можливість визнати ваду і по цьому почувати себе повноцінно, знайшовши своє місце у товаристві однолітків.

Використовуючи спортивну і рухливу гру як важливу діяльність у житті дітей з відхиленнями у розумовому розвитку, вчені радять домагатися урізноманітнення життя дитини у дитячому колективі. Важливо, щоб дитина переживала ситуації, які спонукають її до вищих форм суспільної поведінки, до реалізації своїх можливостей, здібностей. Щоб основний мотив, який реалізується дитиною у грі, «підкорення дорослому» поступився мотиву «бажання ввійти у життя дорослого», відкрити світ людських взаємовідносин і діяти, як дорослий.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем реабілітації дітей з вадами розвитку.

Література:

1. Русова С.Ф. Нові методи дошкільного виховання. - Прага: Сіяч, 1927.-36-60.
2. Сеченов И.М. Психология поведения. Избр. психол. труды /Под ред. М.Т. Ярошевского. - М. - Воронеж: Ин-т практической психологии -НПО»МОДЕК», 1995. -320с.
3. Усова А.П. Роль игры в воспитании детей /Под ред. А.В. Запорожца. - М.: Просвещение, 1976. - 96с.
4. Пиаже Ж. Избранные психологические труды, пер. с франц. - М.: Международная

педагогическая академия, 1994. - 680 с.

5. Воспитание детей в игре /Под ред. Менжеричкой Д.В. - М.: Просвещение, 1979. - 175 с.

Надійшла до редакції 29.10.2004р.

## **КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД В ОЦІНЮВАННІ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ З ПРЕДМЕТУ “ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”**

Мирослав Щербей

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті обґрунтовано критерії оцінювання різних рівнів засвоєння теоретичних знань та техніки фізичних вправ, а також технологію комплексного оцінювання навчальних досягнень учнів з предмету “Основи здоров’я і фізична культура”.

Ключові слова: контроль, оцінка, навчальні досягнення, фізичне виховання, учень, середня школа.

Аннотация. Мырослав Щербей. Комплексный подход в оценивании учебных достижений учащихся по предмету “Основи здоров’я і фізична культура”. В статье обоснованы критерии оценивания разных уровней усвоения теоретических знаний и техники физических упражнений, а также технология комплексной оценки учебных достижений учащихся по предмету “Основи здоров’я і фізична культура”.

Ключевые слова: контроль, оценка, учебные достижения, физическое воспитание, учащийся, средняя школа.

The summary. Myroslav Shcherbei. Complex measures in evaluation of educational achievements of pupils at the lesson of “Health base and physical training”. Ivan Franko Pedagogical University, Drohobych. The article deals with the evaluation of different levels of learning of theoretical material and also with the technology evaluation of educational achievements of pupils at the lesson of “Health base and physical training”

Key words. Mark, educational achievement, physical training, pupil, secondary school

**Актуальність.** Проблема контролю у навчальному процесі завжди вважалась такою, що вимагає додаткового вивчення і обґрунтування. І якщо в прадавні часи для оцінювання навчальної діяльності учня використовували переважно якісні характеристики, то на сучасному етапі розвитку освіти продовжується пошук інформативних критеріїв, які дозволили б здійснити кількісне вираження якісних характеристик.

Активізація наукового пошуку на сучасному етапі в значній мірі була зумовлена необхідністю виконання рішення колегії Міністерства освіти і науки від 17.08.2000 р., спільного наказу Міністерства освіти і науки та Академії педагогічних наук України “Про запровадження 12-бальної шкали оцінювання навчальних досягнень учнів у системі

загальної середньої освіти”.

**Мета дослідження** полягає в науковому обґрунтуванні технології оцінювання навчальних досягнень учнів.

**Завдання дослідження.**

1. Визначити критерії різних рівнів засвоєння теоретичних знань учнів з предмету “Основи здоров’я і фізична культура” з використанням тестового методу.

2. Конкретизувати критерії оцінювання рівня володіння технікою фізичних вправ.

3. Обґрунтувати технологію комплексного оцінювання теоретико-методичної, технічної і фізичної підготовленості учнів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виклад основного матеріалу.** Результати теоретичного дослідження свідчать, що вихідними документами передбачено комплексний підхід в оцінюванні навчальних досягнень учнів. Саме такий підхід щодо оцінювання декларується і у вимогах навчальної програми “Основи здоров’я і фізична культура”. Разом з тим, очевидно є значна невідповідність рекомендованої технології оцінювання основним вимогам, що ставляться до контролю і оцінювання.

Основними недоліками зазначеної технології є:

- необґрунтоване домінування одного з трьох видів підготовленості – а фактично виставлення підсумкової оцінки за показниками рівня розвитку рухових якостей;

- низька диференціююча спроможність системи оцінювання – використання фактично двобальної шкали.

Переважає більшість наукових досліджень, що проводились з часу запровадження у навчальний процес 12-бальної системи оцінювання, присвячена, здебільшого, удосконаленню критеріїв оцінювання рівня розвитку рухових якостей учнів (Лещишин Р.Р., Трач О.М., 2000; Марчик В., Порохненко О., Гречихіна І., 2002; Бакіко І., 2003).

Ми не применшуємо важливості показників фізичної підготовленості як інтегрального критерію, що в значній мірі може визначати рівень фізичної культури людини і оцінку з навчального предмету “Основи здоров’я і фізична культура”. Однак, ми вважаємо неправомірним применшення ролі інших видів підготовленості, які передбачені розділами навчальної програми.

Проте, якщо навчання техніки фізичних вправ традиційно визнавалось як необхідна складова процесу фізичного виховання, то ставлення до теоретичної підготовки, як правило, було формальним. Проте, саме теоретична підготовка визначає академічну вірогідність навчаль-

ного предмету і підносить його з рівня прикладної (обслуговуючої) дисципліни до рівня дисципліни академічної.

Значущості освітнього компоненту у процесі фізичного виховання школярів присвячено ґрунтовні дослідження В.І. Ляха (1991-2004), А.П. Матвєєва (1999, 2001), Н.Н.Чеснокова (2000, 2002), А.В. Власова (2001), Тер-Мкртчичана Р.А (2002) та ін. На важливість ролі теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів вказують і вітчизняні науковці (Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А., 2001; Б.М. Шиян, 1997, 2001). В останні роки вивчення проблеми формування теоретичних знань в Україні стало активнішим (В. Єзерський, 2002-2004; С. Присяжнюк, 1999, 2003; Г. Грибан, Д. Дзензелюк, 2004; К. Огніста, 2004 та ін.).

В окремих дослідженнях і методичних посібниках подаються матеріали щодо оцінювання теоретичної і технічної підготовленості школярів (Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А., 2001; Леськів В., 2003; Ващенко О.М. та ін., 2004; Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Ващенко О.М., Операйло С.І., 2004).

Науково-методична цінність зазначених праць є незаперечною. Авторами вперше було розроблено критерії оцінювання рівнів засвоєння учнями теоретичних знань та оволодіння ними технікою фізичних вправ у відповідності до вимог 12-бальної системи. Однак, зазначені технології не позбавлені недоліків і потребують удосконалення.

У розробці авторської моделі оцінювання навчальних досягнень учнів з предмету “Основи здоров’я і фізична культура” ми керувались вихідним положенням про те, що педагогічний контроль складається з таких елементів:

- мета педагогічного контролю і його результатів;
- предмет контролю;
- функції контролю;
- форми організації контролю;
- методи і прийоми контролю.

Для визначення рівня теоретичних знань нами використовувались різноманітні методи контролю: спостереження за навчальною роботою учнів, усне опитування (проблемні запитання, взаємоперевірки і рецензування відповідей однокласників, коментування практичної діяльності тощо), самоконтроль, тестовий контроль (з використанням роздаткового матеріалу та комп’ютерів). За результатами проведення пошукового експерименту нами встановлено, що тестовий контроль за критеріями валідності, надійності, об’єктивності і оперативності переважає інші методи і найбільше відповідає специфіці уроку фізичної культури. Ці переваги тестового методу є достовірними у проведенні всіх

видів контролю.

Для проведення тестового контролю доцільно використовувати завдання різної складності у відповідності до рівня навчальних досягнень учнів: початкового, середнього, достатнього, високого (табл. 1). Особливо виправданим є використання тестових завдань відкритої і закритої форм для виявлення можливості учнів розпізнавати засвоєну інформацію на першому рівні і відтворювати її (другий рівень). Очевидним є те, що діагностування вищих рівнів засвоєння знань вимагає додаткових контролюючих заходів розв'язування типових і нетипових (творчих) завдань.

Таблиця 1

*Критерії оцінювання теоретичної підготовленості учнів з використанням тестової методики*

Рівень	Бал	Критерії оцінювання
I Початковий	Виконання тестів альтернативного виду та тестів I рівня (з вибором відповіді)	
	1	від 50 до 59 % тестових завдань
	2	від 60 до 69 % тестових завдань
	3	від 70 і більше % тестових завдань
II Середній	Виконання не менше 70 % тестових завдань I рівня + тестові завдання II рівня (з доповненнями)	
	4	70 % тестових завдань I рівня + від 50 до 59 % тестових завдань II рівня
	5	70 % тестових завдань I рівня + від 60 до 69 % тестових завдань II рівня
	6	70 % тестових завдань I рівня + від 70 і більше % тестових завдань II рівня
III Достатній	Виконання 80 % тестових завдань I-II рівня + тестові завдання III рівня (типові задачі)	
	4	80 % тестових завдань II рівня + 1 завдання III рівня
	5	80 % тестових завдань II рівня + 2 завдання III рівня
	6	80 % тестових завдань II рівня + 3 завдання III рівня
IV Високий	Виконання не менше 90 % тестових завдань I-III рівнів	
	10	Виявляє творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної пізнавальної діяльності, знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до поставлених завдань.
	11	Учень володіє глибокими, міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях, вільно висловлює власні думки, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, без допомоги вчителя знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності та самостійних занять фізичними вправами.
	12	Учень має системні знання, виявляє здатність приймати творчі рішення, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вмис самостійно здобувати знання. Використовує здобуті знання не лише для організації власних самостійних занять фізичними вправами, а вмис організувати такі заняття і для інших учнів.

Для визначення рівнів навчальних досягнень учнів з розділу технічної підготовки ми керувались критеріями рівнів сформованості рухової навички (табл. 2).

У відповідності до такого підходу найвищий рівень володіння технікою фізичної вправи – стабільна рухова навичка - відповідає вимогам високого рівня компетенції. Володіння технікою на рівні стереотипної рухової навички – відповідає достатньому рівню компетенції, відповідно рівень рухового уміння – середній рівень. Здатність виконати вправу в цілому дозволяє отримати середні оцінки і вище. Фрагмен-

тарне відтворення навчального матеріалу теж дозволяє отримати позитивні оцінки, однак, лише на низькому рівні компетенції. Такий підхід відповідає характеристикам, що визначають рівні навчальної компетенції і збільшує можливості учнів отримати позитивну оцінку.

Таблиця 2

*Критерії оцінювання рівня засвоєння техніки фізичної вправи учнів*

Рівень навчальних досягнень	Рівень засвоєння техніки	Бал	Критерії оцінювання
I Початковий	Виконання частин техніки фізичної вправи або підвидних вправ	1	Здатність виконати не більше 1/3 можливих для конкретної основної фізичної вправи частин техніки або підвидних вправ
		2	Здатність виконати не менше 1/3 але не більше 2/3 можливих для конкретної основної фізичної вправи частин техніки або підвидних вправ
		3	Здатність виконати більше 2/3 можливих для конкретної основної фізичної вправи частин техніки або підвидних вправ але відсутність уміння виконати вправу в цілому
II Середній	Рухове уміння	4	Засвоєння основи техніки (здатність виконати вправу в цілому)
		5	Вправа виконується з трьома (і більше) грубими помилками
		6	Вправа виконується з двома грубими помилками
III Достатній	Стереотипна рухова навичка (рухова навичка)	7	Вправа виконується з окремими незначними відхиленнями в техніці за показниками кінематичних, динамічних або ритмічних характеристик (недосконала між'язева координація - недостатня злипність виконання, незначна скрутність рухів тощо)
		8	Вправа виконується у відповідності до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у стандартних сприятливих умовах її виконання
		9	Вправа виконується з дотриманням вимог попереднього рівня у відповідності до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у прогнозовано варіативних умовах
IV Високий	Стабільна рухова навичка (уміння другого порядку)	10	Вправа виконується з дотриманням вимог попереднього рівня у відповідності до вимог кінематичних, динамічних та ритмічних характеристик техніки (вільно, легко, невимушено) у непрогнозовано варіативних умовах
		11	Вправа виконується ефективно на фоні втоми
		12	Вправа виконується ефективно у змагальних умовах

Визначаючи технологію підсумкового оцінювання навчальних досягнень учнів ми враховували такі положення:

- для забезпечення валідності контролю комплексний зміст навчального предмету "Основи здоров'я і фізична культура" вимагає комплексної оцінки навчальних досягнень;

- реалізація стимулюючої функції контролю не повинна мати форму загрозуючого стимулу, навпаки, необхідно винагороджувати

активність і старанність учнів для подальшої активізації їх навчальної діяльності. Підсумкова оцінка визначалась нами в такій послідовності:

1) оцінювання навчальних досягнень учнів за рівні теоретичної, технічної та фізичної підготовленості (за 12-бальною шкалою кожного виду);

2) визначення середнього арифметичного трьох оцінок за теоретичну, технічну та фізичну підготовленості (максимальна оцінка 12 балів) з округленням до цілих чисел;

3) корекція оцінки коефіцієнтом значущості 0,9.

Таким чином, максимальна оцінка - 12 балів – складається

- з комплексної оцінки теоретичних знань, рухових умінь і навичок та фізичної підготовленості

- один додатковий бал вважається заохочувальним і нараховується учневі за позитивну динаміку особистих навчальних досягнень, за активну участь в організації і проведенні фізкультурно-художніх і спортивних заходів, які проводяться в класі, школі, районі, місті тощо.

Отже, максимальна оцінка навчальних досягнень - 12 балів - може бути виставлена учневі, якщо він продемонстрував найвищі показники теоретичної, технічної і фізичної підготовленості ( $12 \times 0,9 = 11$  балів), а також систематично підвищував свій навчальний рівень і проводив активну громадську діяльність ( $11 + 1 = 12$ ).

Важливо відзначити, що запроваджений нами корегуючий коефіцієнт “працює” в зоні оцінок, які характеризують навчальну компетенцію вище середньої. Тобто, якщо максимальна оцінка навчальних досягнень учня є менше шести балів, то коефіцієнт не “спрацьовує”. Більше того, учні з середнім і початковим рівнями компетенції не лише не втрачають одного балу, а мають можливість отримати додатковий заохочувальний бал за своє активне ставлення до занять фізичними вправами. Наприклад, за показниками теоретичної, технічної і фізичної підготовленості учень отримав середню оцінку 5 балів і впродовж відповідного періоду часу продемонстрував одну із характеристик активного ставлення до занять фізичними вправами. В такому випадку він може отримати підсумкову оцінку 6 балів:  $5 \times 0,9 = 5$ ;  $5 + 1 = 6$ .

**Висновок.** Розроблена нами модель відповідає основним вимогам контролю: валідності, надійності та об'єктивності.

Окрім того, експериментальна методика дозволяє забезпечити:

- комплексний підхід у контролі та оцінюванні навчальних досягнень;

- реалізацію всіх функцій контролю;
- використання різноманітних методів контролю;
- реалізацію принципу позитивного оцінювання навчальних досягнень;
- відповідність оцінок рівням засвоєння знань та володіння техніки фізичної вправи;
- реалізацію вимог перспективи найближчого розвитку дитини – створення умов учням з різними рівнями можливостей для досягнення успіху;
- простоту процедури оцінювання і її необтяженість додатковими функціями.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем оцінювання навчальних досягнень учнів з предмету “Основи здоров’я і фізична культура”.

#### Література

1. Єдинак Г.А. Розвиток рухових здібностей хлопчиків 7-10 років: типологічні особливості сенситивності //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, ХХІІІ. - 2002. - №28. – С. 20-27.
2. Присяжнюк Д.С., Драчук А.І. Взаємозв’язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, ХХІІІ. - 2002. - №18. – С. 7-11.
3. Огниста К.М. Дослідження ефективності використання форм, засобів, методів фізичного виховання у процесі формування особистої фізичної культури першокласників //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, ХХІІІ. - 2003. - №1. – С. 3-8.

Надійшла до редакції 30.11.2004р.

# ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Бойченко С.В.

Национальный университет физического воспитания спорта Украины

Аннотация. Анализ научных источников показывает, что данная проблема разработана недостаточно. Например, отсутствуют экспериментально обоснованные рекомендации по индивидуализации физической и психологической подготовки футболистов. Обосновано положение о перспективности формирования однородных групп футболистов в соответствии с уровнем их подготовленности, а также о приоритете индивидуально-командной форме работы. Определены временные параметры форм организации тренировочного процесса футболистов. Подтверждено, что сознательный подбор средств и методов тренировочных воздействий положительно воздействует на эффективность командных действий.

Ключевые слова: тестирования уровня физической и технической подготовленности, этапе исследования, цели этапов, составляющие качества подготовки квалифицированных футболистов, уровни системы индивидуальной подготовки, формы занятий, процентное значение составляющих тренировочного процесса, поиск рациональных путей повышения индивидуального мастерства футболистов, содержание программы тренировочного процесса, эффективность тренировочного воздействия, эффективность индивидуально-групповой формы подготовки, темпы роста игрового мастерства.

Анотація. Бойченко С.В. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу футболістів на основі педагогічного контролю. Аналіз спеціальних наукових джерел показав недостатність розробки цієї важливої проблеми. Наприклад, експериментально необґрунтованими залишаються питання індивідуально, як фізичної так і технічної підготовки футболістів. З точки зору здорового глузду перспективним вбачається формування однорідних груп футболістів у відповідності до особливостей і рівня їх підготовленості. Вагомими постають пріоритети індивідуально-командної форми тренувальної роботи. Визначені часові параметри форм організації тренувального процесу футболістів. Беззаперечним залишається той факт, що свідомий підбір засобів і методів тренувальних впливів позитивно вплине на ефективність командних дій.

Ключові слова: тестування рівня фізичної і технічної підготовленості, етапи дослідження, мета етапів, складові якості підготовки кваліфікованих футболістів, форми занять, відсоткове співвідношення складових тренувального процесу, пошук раціональних шляхів підвищення індивідуальної майстерності футболістів, зміст програми тренувального процесу, ефективність тренувальних впливів, ефективність індивідуально-групової форми підготовки, темпи росту ігрової майстерності.

Annotation. Boichenko S.V. Individualization of the trainer process of the football players on the basis of pedagogical monitoring. The Analysis of the scientific sources shows that given problem is designed it is not enough. For instance, are absent experimental motivated recommendations on personalization's physical and psychological preparation soccer player. The Motivated position about перспективности shaping the uniform groups soccer player in accordance with level of their

preparedness, as well as about priority individually-command form of the work. They are determined temporary parameters of the forms to organizations of the burn-in process soccer player. It is confirmed that conscious selecting the facilities and methods burn-in influence positively acts upon efficiency command action.

Keywords: testing level physical and technical preparedness, stages, purposes stage, forming quality of preparation skilled soccer player, system level of the individual preparation, the forms occupation, percent importance forming burn-in process, searching for of the rational ways of increasing individual skill soccer player, contents of the program of the burn-in process, efficiency burn-in influence, efficiency individually-group form of the preparation, rate of growth playing skill.

**Постановка проблемы.** Стремительное развитие футбола, как на европейском, так и на мировом уровне, происходит за счет обеспечения качественного футбола в системе организации и осуществления подготовки квалифицированных игроков.

В методической системе тренировочной работы важное место занимают основные закономерности спортивной тренировки. Они достаточно полно изложены в специализированной литературе. Вместе с тем, процесс в научно-методическом обеспечении требует дополнительного обоснования даже таких частных проблем, какими является индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов. Предполагается, что на основе полученных новых данных возможно повысить эффективность подготовки футболистов.

В этой работе мы попытались выявить связь между формами организации тренировочного процесса и конечными техническими показателями игрового мастерства.

Работа выполнена по плану Национального университета физического воспитания и спорта Украины ” Теоретико – методическое совершенствование системы подготовки футболистов высокого класса”.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализ работ специалистов теории и методики физического воспитания (М.Я. Набатниковой, С.А. Савина, Н.Г. Озолина, В.В. Кузнецова, А.Д. Новикова, В.П. Филина и др.) дал возможность заключить необходимость индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время методика индивидуальной подготовки футболистов разработана не достаточно хорошо, отдельные предложения не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями.

**Цель работы:** способствовать дальнейшему совершенствованию физической и технической подготовки футболистов на основе индивидуализации тренировочного процесса.

**Результаты работы:** Качество подготовки квалифицированных футболистов во многом зависит от правильной организации общекоман-

дной тренировки с учетом индивидуальных особенностей каждого игрока и, в связи с этим, от адекватности используемых средств и методов обучения.

Практика подготовки футболистов понимает эту проблему, но в методической литературе не проводятся какие-либо рекомендации.

Любой тренировочный процесс, в том числе и командный, с нашей точкой зрения, следует понимать как систему с определенными иерархическими уровнями организации. Например, в «уровне команды» мы должны различать:

- уровень игровых линий;
- уровень групп взаимодействия;
- уровень парного взаимодействия;
- индивидуальный уровень.

Видно, что индивидуальная подготовка возложена на последнем из названных уровней, когда игрок работает отдельно от других футболистов. На других же уровнях мы можем говорить только лишь об индивидуализированной тренировке. То есть, это тот случай, когда один или несколько игроков получают от тренера специальные задания.

Тренировку на индивидуальном уровне мы назвали индивидуально-самостоятельной. Считаем, что на этапе спортивного совершенствования, ее оптимизация возможна за счет увеличения объема тренировочной работы при наличии строгого контроля за качеством ее исполнения.

В общем виде соотношение различных видов тренировочной работы выглядит следующим образом:

- 1) групповая тренировка (в том числе в рамках смешанной)- 79,7%;
- 2) индивидуально-самостоятельная тренировка – 9,1%;
- 3) индивидуально-командная тренировка – 11,2%.

Видно, что время, отводимое на индивидуальную подготовку составляет - 20,3%, этого недостаточно. Поэтому на этапе спортивного совершенствования мы теряем эффективность подготовки. Данное заключение можно подтвердить результатами анализа сдвигов, происшедших в четырехмесячном тренировочном процессе проводимом по общепринятой методике ( $n = 17$ ) (табл. 1).

Здесь только в результатах, характеризующих точность коротких передач получен статистический значимый результат ( $P < 0,05$ ). На этот промежуток времени не произошло значимых изменений в физическом состоянии игроков.

Поэтому поиск более рациональных путей повышения индиви-

дуального мастерства футболистов следует считать актуальным.

Таблица 1

*Результаты анализа сдвигов, происшедших в четырехмесячном тренировочном процессе*

№ п/п	Тесты	В начале M1 ± m1	В конце M2 ± m2	M1-M2
1.	Бег на отрезке 15м , с	2.42 ± 0.04	2.37 ± 0.03	0.05
2.	Бег на отрезке 15м с хода, с	2.01 ± 0.04	1.99 ± 0.04	0.02
3.	Бег на отрезке 30м с места, с	4.30 ± 0.05	4.20 ± 0.04	0.10
4.	Бег 10 x 30м, с	4.51 ± 0.07	4.40 ± 0.05	0.11
5.	Челночный бег на 180м, с	39.2 ± 0.2	38.6 ± 0.1	0.6
6.	Высота выпрыгивания ,см	40.0 ± 0.9	42.0 ± 0.8	2
7.	Удар на дальность, м	48.2 ± 0.79	50.0 ± 0.69	1.8
8.	Удар на точность	6.25 ± 0.33	7.10 ± 0.34	0.85
9.	Ведение, обводка стоек, удар,с	7.6 ± 0.1	7.4 ± 0.1	0.2
10.	Короткие передачи, балла	8.09 ± 0.16	8.45 ± 0.13	0.36

Подбор средств и методов тренировочных воздействий основывается на учете индивидуальных особенностей подготовленности конкретного игрока. При этом, соотношение времени на совершенствование сильных и подтягивание слабых сторон в модели состояния футболиста составляет приблизительно 1:1.

Мы изменим структурную направленность тренировочной работы следующим образом:

- 1) групповая тренировка 39,8%;
- 2) индивидуально –групповая тренировка 30,2%;
- 3) индивидуально - командная тренировка 20,2%;
- 4) индивидуально самостоятельная тренировка 9,8 %.

Результаты педагогического контроля показали значительное улучшение уровня физической и технической подготовленности игроков. Данный факт раскрывает возможности групповой индивидуализации учебно-тренировочного процесса футболистов путем широкого внедрения в него таких форм индивидуальной подготовки, как индивидуально- командная и индивидуально –групповая.

На следующем этапе, на основе диагностики уровня подготовленности игроков , мы скорректировали индивидуальные карты тренировочной занятости, подобрали средства и методы предстоящей работы.

В результате этого футболисты экспериментальной группы по всем показателям добились статистически достоверного улучшения (Р

< 0,05). Следует отметить, что все футболисты экспериментальной группы вышли на модельный уровень (В.Г. Макаренко, В.А. Выжгин, 1987), то есть показали высокую степень тренированности.

Резюмируя вышесказанное, можно утверждать, что результаты нашего исследования подтвердили предположение о более высокой эффективности индивидуализированной тренировки по сравнению с тренировочным процессом, ведущимся без учета индивидуальных различий в уровне технической и физической подготовленности футболистов.

Исследования показали, что предлагаемый подход к индивидуализации общекомандной тренировки обеспечивает более высокие темпы роста спортивного мастерства.

### **Выводы**

1. Установлено, что темпы роста игрового мастерства футболистов, тренирующихся по общепринятой методике, невысоки.

Поэтому представляется перспективное построение тренировочного процесса в индивидуально-групповой форме путем формирования однородных групп в соответствии с уровнем их подготовленности.

2. Методика индивидуализации тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования должна концентрироваться на индивидуально- групповую и индивидуально- командную формы работы.

3. Увеличение времени отводимого на индивидуальную тренировку позволяет повысить и эффективность:

а) по всем использованным показателям физической подготовленности;

б) все футболисты в течение четырехмесячной специализированной работы выходят на должный (модельный) уровень физической подготовленности;

в) в конце четырехмесячной специализированной работы выявилось преимущество спортсменов опытной команды и в показателях технических подготовленности.

4. Подтвердилось, что подбор средств и методов физической и технической подготовки в рамках общекомандной тренировки существенно повышает их индивидуальное игровое мастерство.

**Дальнейшее направление исследований.** Использование такого систематизированного подхода к организации спортивной подготовки футболистов может значительно оптимизировать временный фактор и решить проблему достижения должного уровня игрового мастерства футболиста в связи с оптимизацией индивидуально-

групповой формы подготовки.

Список литературы:

1. Астранд П.О. Факторы, обуславливающие подготовленность спортсмена // Наука в олимпийском спорте.-1995.- 4.-С.42-46.
2. Бойченко Б.Ф. Методы подготовки футболистов // Вопросы юношеского спорта .- М.:ФиС, 1969.-с.124-140.
3. Болобан В.Н. , Бретз К. Обучение упражнениям со сложной координационной структурой в условиях динамических соединений элементов высокой трудности // Наука в олимпийском спорте: Спец. Выпуск ГНИИФК К.,1999.-С.117-121
4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физ. культура.-1998.-№2.-С.21-27.

Поступила в редакцию 04.11.2004г.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ГРУПП “ЧЕТВЕРТОГО ПУТИ”)

Ляшко Р.П.

Межрегиональная Академия управления персоналом

Аннотация. в статье описаны современные психотехники развития самосознания, практикующиеся в группах “четвертого пути”. Рассмотрены возможности их адаптации и интеграции современной гуманистической психологией  
Ключевые слова: самосознание, психотехники развития самосознания, “четвертый путь”.

Анотація. Європейський Д.І. Новація і психотехніки розвитку свідомості в групах “четвертого шляху”. Розглянуті можливості їх адаптації та інтеграції сучасною гуманістичною психологією  
Ключові слова: самосвідомість, психотехніки розвитку свідомості, “четвертий шлях”.

Annotation: Lyashko R.P. The Modern Self-awareness Development Psychotechniques ( on example of the “Fourth Way” groups). In the article describe the modern self-awareness development psychotechniques, wich used in the “Fourth Way” groups; consider possibility of their adaptation and integration by the modern humanistic psychology.

Keywords: self-awareness, self-awareness development psychotechniques, “Fourth Way”.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Современная гуманистическая психология все чаще поднимает вопрос о поиске истинной сущности человека, освобождения его от конвенциональных пут общества, подчас чуждых его индивидуальности. В своих исследованиях некоторые ученые обращают взор на традиционные пути решения данного вопроса, находящие успешное приращение в современных условиях. Среди них А.Уотс, Д.Брендон,

Д. Шайнберг, Дж. Нидлмен, Дж. Корнфилд, Дж. Уэлвуд, Дж. Фейдимен, К. Шпербер, Р. Фрейджер, Р. Хеклер, Т. Хора, Р. Уэлш, Э. Подволл, Э. Скинер. Рассматривая традиционные движения и организации, ставящей своей целью психологическое развитие человека, мы стоим на позициях поиска путей расширения рамок академической психологии за счет изучения данных организаций, демонстрирующих эффективные, а, подчас, и феноменальные результаты собственной деятельности.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР ИСН Межрегиональной Академии управления персоналом.

**Целью данного исследования** является адекватное изложение современных психотехник развития самосознания, которые практикуются в группах “четвертого пути”, поиск возможностей их применения в работе практического психолога. Выбор данных групп обусловлен рядом важных факторов, среди которых необходимо отметить достаточно широкую распространенность данного учения как на территории нашей державы, так и в странах ближнего и дальнего зарубежья; довольно полную и систематичную разработку идей самосознания, интерпретацией которых и интеграцией современной научной гуманистической психологией в последнее время занимаются видные психологи. [1;4]

**Изложение основного материала.** Поскольку для данной системы развития человека, как и любой другой, важное значение имеют методологические основания, являющиеся базой практической деятельности, непосредственной частью которой и являются психотехники развития самосознания, представляется необходимым сначала рассмотреть основные взгляды на природу и сущность человека, представленные в учении “четвертого пути”.

Основателем учения “четвертого пути” является Г.И. Гурджиев (1877-1949). Заслуга систематизации его идей и представлений принадлежит П.Д. Успенскому и другим ученикам и исследователям его творчества. Психологические воззрения Г.И. Гурджиева восходят к христианским, исламским и буддийским источникам, монашеским, дервишским и йогическим практикам. Эти воззрения, как указывал Г.И. Гурджиев, не являются ни оригинальными, ни авторскими, однако, получив своеобразное преломление в личности самого Г.И. Гурджиева, они приобрели весьма самобытное воплощение. В оппозиции трем традиционным путям (путь развития двигательного-инстинктивного компонента самосознания или путь факира, путь развития чувственно-эмоционального компонента или путь монаха и путь развития рассудочно-ментального компонента или путь йогины), для которых характерно существование институционализированных школ, Г.И. Гурджиев развивает идею “четвертого



такие изменения как напоминания слабеющему вниманию.

Одной из основных психотехник, целенаправленно и планомерно практикующейся в группах “четвертого пути” является упражнение “стоп”. “В этом упражнении по команде “стоп” или по заранее установленному сигналу каждый ученик обязан немедленно остановить всякое движение, где бы он ни находился и что бы он ни делал... он обязан не только прекратить свои движения, а и сохранить выражение лица, улыбку, взгляд, напряжение всех мышц тела именно в этом состоянии, в котором была дана команда “стоп”. Он должен сохранять взгляд на той точке, на которую он был направлен в момент подачи команды. Пока он находится в состоянии прерванного движения, ученик должен приостановить ход своих мыслей и не допускать какой-либо мысли, что бы она из себя не представляла. Ему необходимо сконцентрировать все свое внимание на наблюдении за напряжением мышц в различных частях своего тела, направляя это внимание с одной части тела на другую, помня о том, чтобы мышечное напряжение оставалось без изменения, не увеличивалось и не уменьшалось”. [2,49-52]

Исследователи указывают, что упражнение “стоп” дает возможность видеть и чувствовать наше собственное тело в положениях и позициях, которые ему полностью не привычны и не присущи. Формы мыслей и чувств могут быть названы “позами” мышления и чувства. Каждый человек обладает определенным количеством интеллектуальных и эмоциональных шаблонов. Его физические, интеллектуальные и эмоциональные шаблоны взаимозависимы. Таким образом, человек не может не может никогда выйти за пределы своего собственного перечня интеллектуальных и эмоциональных поз, по крайней мере, если его физические позы остаются без изменений.

Отмечается, что независимое исследование самого себя возможно только при правильном применении упражнения “стоп”. Начатое движение прерывается приказом или условным сигналом. Тело становится неподвижным и фиксируется в момент перехода от одной позы к другой в положении, где оно никогда не прерывается в обычной жизни. Созерцая себя в таком положении, т.е. состоянии этой необычной позы, человек рассматривает себя с новой точки зрения, видит и наблюдает так, как никогда он этого не делал. В этой необычной для него позе он будет мыслить, чувствовать и познавать себя по-новому. Круг прежних автоматизмов разорван. Тело тщетно борется с тем, чтобы вернуться к удобной ему обычной позе. Воля человека, мобилизованная командой “стоп!”, противится этому. “Стоп” – это упражнение, которое одновременно затрагивает волю, внимание, мышление, чувство и движение. Но нужно

понять, что для активации воли с достаточным усилием для того, чтобы человек находился бы в непривычной позе, необходима подача команды “стоп!” извне.[2]

Человек не может дать самому себе команду “стоп”, т.к. его воля не подчинилась бы этому приказу. Это происходит потому, что сочетание привычных моторных, эмоциональных, интеллектуальных положений сильнее, чем воля.

Кроме того, современные исследователи “четвертого пути” предлагают практиковать следующее упражнения:

- Слушайте звук голоса человека, разговаривающего с вами. Не пытайтесь понять (ухватить) слова.

- Слушайте музыку и заметьте, где в теле музыка слышна. Заметьте разницу между физическими восприятиями ритма, мелодии и гармонии.

- Слушайте тишину, интервалы между словами или музыкальными нотами.

- Заметьте, когда вы теряете свое внимание и засыпаете.

- Не растрчивайте энергию на чрезмерные усилия: завинчивая крышечку зубной пасты слишком туго, так же с крышкой от банки с арахисовым маслом, захлопывая дверь, слишком сильно нажимая на свою клавиатуру, и т.д., и т.п. Короче, имейте чувство меры!

- Остановите необязательные разговоры. Если вы заметили, что другой не слушает, остановитесь немедленно. Если вы поймаете себя поющими свою обычную песню, остановитесь немедленно.

- Ощущайте вкус еды, которую вы едите, со всем своим вниманием.

- Видьте жизнь, как игру, в которой все роли равны. Наблюдайте одну из своих ролей и попробуйте разоблачить идентификацию.

**Выводы.** Использование современных психотехник развития самосознания, создает предпосылки внутренней работы самонаблюдения и запоминания человеком собственных диссоциированных состояний, создавая необходимые условия и внутриспсихический опыт конфронтации. Практика данных упражнений дает возможность прорыва человека через стереотипы восприятия, открывая дорогу к самопознанию и большему самопрятию человеком собственной индивидуальности.

**Направлением дальнейших исследований** может быть изучение возможности адаптации и особенностей применения данных и других психотехник развития самосознания, практикующихся в современных организациях развития человека, в практической психологической

кой работе.

Литература.

1. Волински С. От транс к просветлению. Психотехники де-программирования сознания. – М.: Центр психологической культуры, 2002. – 244с.
2. Гурджиев Г.И. Беседы с учениками. – К.: “Преса України”, 1992. 176 с.
3. Ляшко Р.П. Развитие самосознания в суфийской мистической традиции // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту, 2004. - №14, С.81-87.
4. Орлов А.Б. “Эмпирическая” личность и ее структура. // Психология самосознания. Хрестоматія. - Самара: Издательский Дом “Бахрах-М”, 2003. - С.156-173.
5. Успенский П.Д. В поисках чудесного. / Пер. с англ. Н.В. фон Бока. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 528 с.
6. Wilson C. G.I.Gurdjieff: The War Against Sleep. - England: Aquarian Press, 1980. P. 24-29.

Поступила в редакцию 25.10.2004г.

## **КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Приймаков А.А., Осипенко А.А., Коленков А.В., Данько Т.Г.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Разработаны критерии функциональной подготовленности спортсменов-борцов высшей квалификации и дифференцированные оценочные шкалы сердечной деятельности в базальных условиях на предсоревновательном этапе подготовки.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, борцы, квалификация, сердечная деятельность.

Анотація. Приймаков О.О., Осипенко Г.А., Коленков О.В., Данько Т.Г. Контроль функціональної підготовленості борців вищої кваліфікації на предзмагальному етапі підготовки. Розроблено критерії функціональної підготовленості спортсменів-борців вищої кваліфікації і диференційованих оцінних шкал серцевої діяльності в базальних умовах на предзмагальному етапі підготовки.

Ключові слова. функціональна підготовленість, борці, кваліфікація, серцева діяльність.

Annotation. Prijmakov A.A., Osipenko A.A., Kolenkov A.V., Dan'ko T.G. The control of functional readiness of wrestlers of the top skills at the precompetitive stage of preparation. Criteria of functional readiness of sportsmen-wrestlers of the top skills and differential estimated scales of intimate activity in initial conditions at a precompetitive stage of preparation are developed.

Key words: functional readiness, wrestlers, qualification cardiac activity.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Современный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе предъявляет высокие требования к

организму спортсменов, функционирующего зачастую на пределе резервных возможностей. И в этой связи трудно переоценить значение контроля и оценки различных сторон подготовленности спортсменов.

Анализ состояния проблемы в литературе [5,7,8] свидетельствует о многообразии факторов, детерминирующих высокий спортивный результат в борьбе, что предполагает создание соответствующих критериев и нормативных шкал оценок уровня подготовленности спортсменов, дифференцированных по различным системам и методикам, этапам подготовки, состояниям при мышечной деятельности, компонентам структуры подготовленности и т.д.

Однако многие вопросы контроля подготовленности спортсменов высшей квалификации до настоящего времени недостаточно освещены в литературе [274, 6]. К недостаточно освещенным следует отнести критерии функциональной подготовленности борцов высшей квалификации по результатам оценки деятельности сердечно-сосудистой системы, как одной из ведущих вегетативных систем организма, лимитирующей уровень специальной работоспособности в борьбе.

Работа выполнена согласно Сводному плану НИР Государственного Комитета Украины по физической культуре и спорту на 2001—2005 гг. по теме 1.3.1 “Модельные характеристики системной деятельности организма человека в процессе долговременной адаптации к физическим нагрузкам”.

**Целью работы** является разработка критериев функциональной подготовленности борцов высшей квалификации по результатам оценки сердечной деятельности на предсоревновательном этапе подготовки.

**Методы исследований.** В работе применялись следующие методы исследования: пульсометрия нагрузки, электрокардиография, вариационная пульсография (ВП) по Р.М. Баевскому [1], методы математической статистики.

Осуществлялся текущий и оперативный контроль функциональной подготовленности спортсменов высшей квалификации, членов национальных сборных команд Украины по вольной и греко-римской борьбе.

**Результаты исследований и их обсуждение.** *Пульсография.* На рис. 1 представлены пульсовые кривые, отражающие реакцию сердца отдельных спортсменов на нагрузку в контрольных поединках и динамику ЧСС в восстановительном периоде сразу после учебно-тренировочных схваток.

Đàçíîîáðàçíúâ òîðî ù èðåâúò îððàæàðò îîîîîáðàçåâ èíàè-

ἀεἰἀεὶἰὺὸ δᾶαεὲεἶ ἰὰ ἰαἰδὸεὲ ε̅ πῆτῶτῶε ἀτῆπῶαἰτᾶεἰεἰϋ.

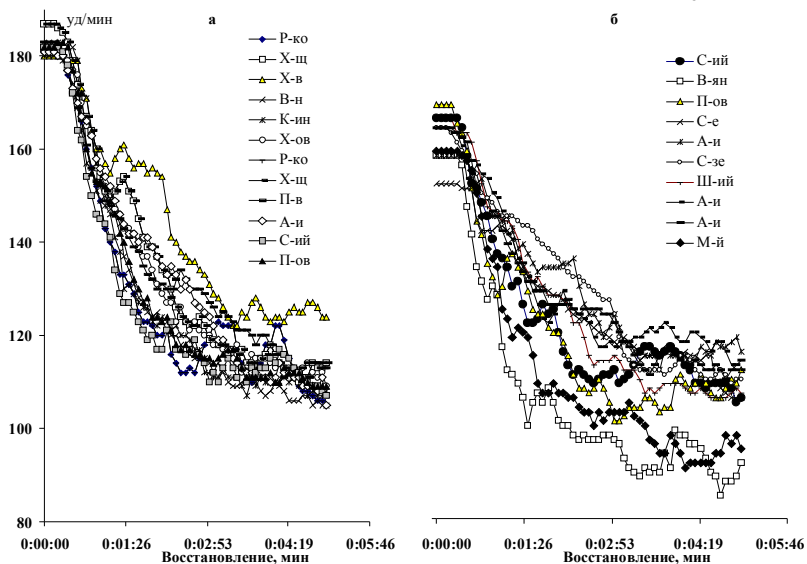


Рис.1. Восстановление ЧСС после схваток высокой (а) и низкой (б) интенсивности у борцов греко-римского стиля (индивидуальные значения).

Обработка и анализ пульсограмм, зарегистрированных после схваток, позволили условно разделить борцов высшей квалификации на несколько групп, положив в основу представленной дифференциации два критерия - реакцию на нагрузку и скорость восстановления. При этом выделились следующие группы: 1) С выраженной реакцией на нагрузку и относительно быстрым восстановлением (ЧСС сразу после схватки - 174-190 уд/мин; скорость падения 55-74 уд. за 3 мин); 2) С выраженной реакцией на нагрузку и средним уровнем восстановления (ЧСС сразу после схватки - 174-190 уд/мин; скорость падения 43-54 уд. за 3 мин); 3) Со средним уровнем реакции на нагрузку и восстановления (ЧСС сразу после схватки - 166-173 уд/мин; скорость падения 43-54 уд. за 3 мин); 4) С невыраженной реакцией на нагрузку и относительно быстрым восстановлением (ЧСС сразу после схватки - 165 и менее уд/мин; скорость падения за 3 мин - 55-68 уд/мин.); 5) С невыраженной реакцией на нагрузку и средним уровнем восстановления (ЧСС сразу после схватки - 165 и менее уд/мин; скорость падения 40-47 уд. за 3 мин); 6) С невыраженной реакцией на нагрузку и медленным уровнем восстанов-



отведениях  $V_1, V_2$ , аритмия дыхательного типа. Эти характеристики свидетельствуют о признаках спортивного сердца: о повышении тонуса вагуса и хорошем метаболизме миокарда.

*Вариационная пульсография.* Результаты вариационной пульсографии показали, что основные характеристики ритма сердечных сокращений - длительность интервала R-R и его вариативность увеличиваются при повышении уровня тренированности и наоборот. При повышении вагусных влияний индекс напряжения (ИН) миокарда уменьшается, симпатических – увеличивается. У обследованных спортсменов-борцов ИН в положении лежа, в среднем, равнялся  $56,2 \pm 6,2$ , в положении стоя -  $89,3 \pm 8,2$ . У борцов тяжелого веса ИН на 30-60 единиц выше, чем у спортсменов легких весов (табл. 1).

Таблица 1.

*Параметры ВП у борцов в положении лежа и стоя*

В целом по группе			Легкие категории			Тяжелые категории			Оценка в баллах
ΔЧСС (орто-проба)	ИН		ΔЧСС (орто-проба)	ИН		ΔЧСС (орто-проба)	ИН		
	лежа	стоя		лежа	стоя		лежа	стоя	
≤10	≤20	>20≤40	≤8	≤20	>20≤35	≤15	≤30	>30≤50	5
>10≤20	>20≤40	>40≤60	>8≤15	>20≤35	>35≤55	>15≤25	>30≤45	>50≤70	4
>20≤30	>40≤60	>60≤80	>15≤25	>35≤55	>55≤75	>25≤35	>45≤70	>70≤90	3
>30≤40	>60≤80	>80≤100	>25≤35	>55≤75	>75≤90	>35≤40	>70≤90	>90≤110	2
>40	>80	>100	>35	>75	>90	>41	>90	>110	1

Результаты обработки ВП пульсограмм, изменений ЧСС в ортопробе в базальных условиях позволили уточнить критерии отдельных сторон функциональной подготовленности борцов и дифференцировать его уровень по группам весовых категорий (табл. 2).

**Основные выводы данного исследования и перспективы дальнейшего развития в этом направлении.** Разработанные критерии функциональной подготовленности спортсменов-борцов высшей квалификации и дифференцированные оценочные шкалы сердечной деятельности в базальных условиях на предсоревновательном этапе подготовки позволяют оптимизировать подготовку спортсмена через инди-



6. Смирнов В.М. Оперативный педагогический контроль эффективности движений со сложно-координационной структурой. (13.00.04.): Дис... к.п.н. КГИФК.- К., 1986.- 159 с.
7. Туманян Г.С., Сагинян Б.З., Самвелян Л.А., Гибиньян Х.Л. Техническая подготовленность борцов различных весовых категорий // Теория и практика физ. культуры. - 1969. - № 6. -С. 30-33.
8. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексного контроля в видах единоборств\ Wychowanie fizyczne i sport\ Wydawnictwo naukowe PWN \ Warszawa\ VI Miedzynarodowy Kongres Naukowy Wspolczesny Sport Olimpijski I Sport dla Wszystkich / - Warszawa, 6-9 czerwca 2002. - Tom. XLVI. – Suplement Nr1. – Czesc 2. – Czerwiec 2002. - P. 135-136.

Поступила в редакцию 28.10.2004г.

## 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](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua) - щоденно;

[pedagogy@mail.ru](mailto:pedagogy@mail.ru) - щоденно;

[artdesign@online.kharkiv.com](http://artdesign@online.kharkiv.com) - постійно включена на протязі робочого

дня.

Web-сторінка:

[www.pedagogy.narod.ru](http://www.pedagogy.narod.ru)

[www.nbu.gov.ua/eb/khhpi.html](http://www.nbu.gov.ua/eb/khhpi.html)

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

- загальна інформація;

- архів статей за 1996-2004pp.

- російськомовна сторінка.

## ЗМІСТ

<b>Бондарчук Н.Я.</b> Оцінка стану фізичної підготовленості студентів ужгородського національного університету з різних біогеохімічних зон Закарпаття з урахуванням функцій щитоподібної залози .....	3
<b>Карпюк І.Ю.</b> Шляхи направленої форми ставлення студентів до предмету „Фізичне виховання” .....	8
<b>Кузьомко Л.М., Приймак С.Г.</b> Факторна структура функціонального стану організму спортсменів різних спеціалізацій .....	16
<b>Литовченко Г.О., Філіпов В.В.</b> Нові можливості підготовки вчителів фізичної культури для роботи з дітьми, які мають відставання в психічному і фізичному розвитку .....	22
<b>Ольховий О.М.</b> Рейтинг-модель спортивно-масової та спортивної роботи вищого військового навчального закладу .....	27
<b>Перевошиков Ю.О., Романчук О.П.</b> Особливості реагування системи зовнішнього дихання при виконанні тривалого фізичного навантаження циклічного характеру .....	36
<b>Трададюк А.А., Пристинський В.М., Пристинська Т.М.</b> Актуальні аспекти розвитку потенційних педагогічних здібностей вчителя фізичної культури в процесі викладання циклу спортивно-педагогічних дисциплін .....	41
<b>Фурман Ю.М., Драчук С.П.</b> Вплив фізичних тренувань різної спрямованості на фізичні якості студентів вузу .....	46
<b>Чаплигін В.П.</b> Фізична культура і спорт: Шляхи формування оздоровчих стратегій .....	53
<b>Чопик Р.В.</b> Характеристика умов навчання баскетболу учнів молодших класів за результатами досліджень .....	59
<b>Шамардіна Галина, Тарновська Катерина, Долбишева Ніна.</b> Вплив занять Бойовим Гопаком на психофізіологічний стан та фізичний розвиток дітей 7-8 років .....	67
<b>Шептицький Д.В.</b> Педагогічні можливості спортивних і рухливих ігор у реабілітації дітей з вадами розвитку .....	72
<b>Щербей Мирослав.</b> Комплексний підхід в оцінюванні навчальних досягнень учнів з предмету “Основи здоров’я і фізична культура” ...	79
<b>Бойченко С.В.</b> Індивідуалізація учебно-тренувального процесу футболістів на основі педагогічного контролю .....	86
<b>Ляшко Р.П.</b> Современные психотехники развития самосознания (на примере групп “четвертого пути”) .....	91
<b>Приймаков А.А., Осипенко А.А., Коленков А.В., Данько Т.Г.</b> Контроль функціональної підготовленості борців вищої кваліфікації на передсоревновальному етапі підготовки .....	96
Вимоги до статей .....	102

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](mailto: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 08.11.04.. Формат 60х80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.

Ум. друк арк. 6.50. 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.