

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№21 2004



**Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)**

**фізичне виховання і спорт
біологічні та педагогічні науки**

**Зареєстровано постановою президії ВАК України від
09.06.1999р. №1-05/7, 11.10.2000р. №2-03/8, 11.04.2001р. №5-05/4.**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
(ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ)

Видається з січня 1998 року

№21

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. - №21. - 112 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.

ПЕРЕДУМОВИ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Воробйов М.І., Мічуда Ю.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті розглянуто необхідність, об'єктивні передумови, принципи та шляхи формування системи післядипломної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту, яка відповідає потребам сучасного українського суспільства.

Ключові слова: система післядипломної освіти, підвищення кваліфікації, перепідготовка.

Аннотация. Воробьев М.И., Мичуда Ю.П. Предпосылки и пути формирования современной системы последипломного образования специалистов по физическому воспитанию и спорту в Украине. В статье рассмотрены необходимость, объективные предпосылки и пути формирования системы последипломного образования специалистов по физическому воспитанию и спорту, отвечающей потребностям современного украинского общества.

Ключевые слова: система последипломного образования, повышение квалификации, переподготовка.

Annotation. Vorobjov M.I., Michuda Y.P. The preconditions and ways of formation of modern system of afterdiploma education of the specialists on physical education and sports in Ukraine. In clause the objective preconditions and ways of formation of system of afterdiploma education of the specialists on physical education and sports adequate needs of a modern Ukrainian society are considered necessity.

Key words: the system of afterdiploma education, improvement of professional skill, retraining.

Актуальність. Сфера фізичної культури і спорту відіграє одну із визначальних ролей у формуванні внутрішніх та зовнішніх передумов зміцнення української державності. Саме її зусиллями формується фізичне та духовне здоров'я нації, зміцнюється міжнародний авторитет держави. Тому сьогодні важливо зберегти і забезпечити подальше посилення позитивного впливу фізичної культури і спорту на розвиток українського суспільства. Розв'язання цієї задачі потребує відповідного кадрового забезпечення.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, затвердженій Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004, відзначається: „Кадрове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту включає систему безперервної освіти, яка передбачає професійну орієнтацію, підготовку, підвищення кваліфікації та перепідготовку кадрів. Держава шляхом стандартизації освіти встановлює взаємопогоджені вимоги до змісту, обсягу та якості вищої освіти, що визначається загальною метою освітньої і професійної підготовки кадрів для

сфери фізичної культури і спорту. Для ефективного використання фінансових ресурсів та забезпечення конкурентоспроможності на ринку праці фахівців з фізичної культури і спорту держава здійснює оптимізацію мережі вищих навчальних закладів, де проводиться підготовка таких фахівців” [4].

Оскільки післядипломна освіта фахівців є важливим компонентом системи безперервної освіти у сфері фізичного виховання і спорту, то проблеми її розвитку об’єктивно набувають стратегічного значення. Водночас їх осмислення та визначення шляхів розв’язання істотно ускладнюються дефіцитом наукових досліджень з відповідної проблематики.

Проблеми формування системи післядипломної освіти привернули увагу дослідників уже у перші роки існування України як самостійної держави. Так, на II всеукраїнській науково-практичній конференції „Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні” у 1996 році було зроблено спробу визначення принципових підходів до пошуків шляхів вдосконалення організації підвищення кваліфікації фізкультурних працівників, а також започаткування процесу перепідготовки фахівців [5]. Однак наступними роками вказана проблематика не знайшла належного розвитку у працях вітчизняних вчених, що обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета роботи - визначити передумови формування в Україні системи післядипломної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту, що відповідала б стратегічним завданням розвитку сфери фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. Дослідження базувались на застосуванні методу аналізу документальних джерел та методу системного аналізу і проводилось на базі факультету підвищення кваліфікації та післядипломної підготовки Національного університету фізичного виховання і спорту України у співпраці з Державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Об’єктивна необхідність створення в Україні сучасної системи післядипломної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту обумовлена комплексом взаємопов’язаних факторів. Сьогодні визначальним напрямом розвитку фізичної культури і спорту у світі є застосування новітніх технологій. Аналізуючи підсумки перших Олімпійських Ігор XXI століття у Сідней, В.М.Платонов відзначав, що вони ще раз з особливою гостротою продемонстрували залежність спортивних результатів від оперативного впровадження у тренувальну та змагальну практику досягнень науково-техн-

ічного прогресу. А ефективність впровадження, у свою чергу, безпосередньо пов'язана зі здатністю спортивно-педагогічних шкіл різних країн оперативно впроваджувати конкретні методи, засоби у систему спортивної підготовки спортсменів, робити їх елементами її передових технологій. З огляду ж на невисоку кваліфікацію українських фахівців ці завдання сьогодні розв'язувати надзвичайно важко. Зокрема, стан зі спортивною медициною свідчить про те, що поки в країні не буде створено ефективну систему додипломної та післядипломної підготовки спортивних лікарів, не буде обладнано відповідні навчальні центри, видано спеціальну літературу та залучено кваліфікованих фахівців, до тих пір важко очікувати на зміну ситуації на краще [6].

Не менш важливим фактором, що зумовлює необхідність створення системи післядипломної освіти у сфері фізичної культури і спорту є посилення конкуренції на ринку праці, що призводить до активного проникнення у сферу осіб, які не мають спеціальної освіти. Сьогодні в Україні відбувається активний розвиток приватного сектора у сфері оздоровчої фізичної культури, який потребує значної кількості кваліфікованих фахівців. У багатьох випадках вакантні посади заповнюються особами, які хоч і мають певний стаж практичної діяльності, проте не мають спеціальної фізкультурної освіти, що є порушенням розділу 4 Ліцензійних умов провадження фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, затверджених спільним наказом Державного комітету України з питань регуляторної політики та підприємництва і Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України від 2 квітня 2001 року № 58/852 [1].

Станом на 30.09.2004 року лише 542 суб'єкти господарювання та підприємництва, отримавши ліцензії, засвідчили, що укомплектовані фахівцями зі спеціальною освітою [3]. Тисячі інших організацій, які працюють без ліцензій, без сумніву, мають проблеми з кадрами. Швидко і ефективно розв'язати ці проблеми вони можуть, звернувшись до системи післядипломної підготовки.

Сьогодні передбачено можливість отримання фізкультурної освіти як другої вищої, пройшовши навчання на відділеннях перепідготовки вищих навчальних закладів, що відносяться до сфери управління Держкомспорту України. Зокрема, у Національному університеті фізичного виховання і спорту України з моменту відкриття у 2002 році відділення перепідготовки отримав дипломи фахівців з вищою фізкультурною освітою 21 чоловік, а ще 11 чоловік продовжують навчання.

Система післядипломної підготовки має функціонувати згідно з певними принципами, реалізація яких забезпечувала б її відповідність

особливостям сучасного стану українського суспільства, сфери фізичної культури і спорту в Україні та потребам її кадрового забезпечення.

Насамперед, вона має бути доступною для усіх категорій фахівців сфери фізичної культури і спорту. Це означає, що, по-перше, у законодавчому порядку кожному фахівцю повинні забезпечуватись умови регулярного підвищення своєї професійної кваліфікації. По-друге, система післядипломної освіти має передбачати такі форми навчання, які б відзначались достатньою гнучкістю і влаштували б усі категорії фахівців з урахуванням специфіки їх професійної діяльності. У цьому вельми зацікавлені фахівці сфери фізичної культури і спорту, які мають дуже обмежені можливості на тривалий час залишати своє робоче місце задля підвищення своєї кваліфікації. Насамперед, мова йде про тренерів збірних команд з видів спорту. Жорсткий календар змагань не дозволяє їм проходити підвищення кваліфікації із застосуванням традиційних форм навчання, що потребують досить тривалого часу.

Регулярність залучення фахівців до навчання має стати ще одним важливим принципом функціонування системи післядипломної освіти. Науково обґрунтована періодичність навчання дасть змогу своєчасно оновлювати знання та отримувати навички їхнього застосування у практичній діяльності.

Принцип обов'язковості дозволить усунути практику формування контингенту слухачів з числа фахівців, які не відіграють ключові ролі у своїх організаціях чи закладах. Фахівець будь-якого рівня не зможе зберегти свою посаду, не пройшовши атестацію, обов'язковою умовою якої є підвищення фахової кваліфікації.

Післядипломна освіта фахівців з фізичного виховання і спорту має також ґрунтуватись на принципі достатньої вмотивованості. Якщо зовнішнім мотивом є обов'язковість, що реалізується адміністративними методами, то внутрішнім мотивом має стати перспектива кар'єрного просування або поліпшення рівня матеріальної винагороди відповідно до зростання рівня кваліфікації.

Функціонування системи післядипломної освіти має здійснюватись шляхом поєднання адміністративних засад з ринковими підходами. Держава у межах чинного законодавства має досить жорстко регулювати функціонування системи післядипломної освіти у сфері фізичної культури і спорту, визначати стратегію її розвитку, забезпечувати її необхідними ресурсами. Водночас фізичні та юридичні особи, які не відносяться до державного сектора сфери фізичної культури і спорту, повинні мати змогу задовольняти свої освітні потреби за законами ринку. З огляду на

це системі післядипломної освіти має бути притаманна конкуренція між навчальними закладами, що входять до її складу, що надасть можливість споживачам освітніх послуг вільно вибирати місце навчання.

Висновки та рекомендації. Практична реалізація принципів функціонування системи післядипломної освіти потребує створення відповідних передумов. Насамперед, необхідно визначитися з організаційними засадами післядипломної освіти. Зважаючи на те, що фахівці з фізичного виховання і спорту працюють у різних галузях народного господарства - у системі освіти, у Збройних Силах, у системі Міністерства Внутрішніх справ тощо, підвищення їх кваліфікації має координуватись на міжгалузевій основі. З огляду на це доцільно створити міжгалузеву координаційну раду з післядипломної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту, яка діяла б під методичним керівництвом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту.

Не менш важливим завданням є створення науково-методичного центру, який розробляв би стратегію розвитку післядипломної освіти та шляхи її практичної реалізації. Такий центр може бути створено на базі факультету заочного навчання та післядипломної підготовки Національного університету фізичного виховання і спорту України, для чого слід забезпечити виконання Наказу по Держкомспорту України від 21 травня 2004 року № 1563 „Про стан та перспективи вдосконалення підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту у Дніпродзержинському та Івано-Франківському коледжах фізичного виховання” [2].

Г аїеї Ꞇ іаdøі+аdаіаеø çааааіу іаbеіаі-іаdіае÷ііаі оаіdøø ñааіа dіçdіаеа dçііі аі³dіеø оіdі і³ñеуаеіеіііі; іñа³dе, уе³ аdаbіао-ааеè а ñіаbеø³еø іdіdаñ³еіі; а³уеіііñø³ dçіеb еаdааіd³е dаb³аd³а ç о³çе÷-ііаі аеbіааііу³ ñііdøb: ааdæааіеb ñеbæаіаd³а; аеèèааа÷³а іаа÷аеіеb çаèèаа³а; dаb³аd³а ç іçаіdіа÷і; о³çе÷іі; еbеіuоdе; dаіаd³а, уе³ іdаb-рrоu о ñііdø³ аеіеb аіñуаіаіу; ñіdøеаіеb е³еаd³а. А³і оаеіæ іаааааа ае іаbеіаі-іаdіае÷іо аіііі іао іаdаæ³ çаèèаа³а і³ñеуаеіеіііі; іñа³dе, ñаіdаіеb іа ааç³ аеіеb іаа÷аеіеb çаèèаа³а dçііаі і³аііdуаеbоааіу, уе³ çа³еñірrоu і³ааіdіаеb dаb³аd³а ç о³çе÷ііаі аеbіааііу³ ñііdøb.

Здійснення ефективної державної політики у сфері післядипломної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту є можливим лише за наявності відповідної інформаційної бази (банку даних), яка дає уявлення про якісний стан кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту. Її формування та постійне оновлення слід віднести до функцій науково-методичного центру післядипломної освіти.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вив-

чення інших проблем формування сучасної системи післядипломної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні.

Література

1. Ліцензійні умови провадження фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, затверджені спільним наказом Державного комітету України з питань регуляторної політики та підприємництва і Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України від 2 квітня 2001 року № 58/852 // Збірник нормативно-правових документів з питань ліцензування фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні. - К., 2001. – С. 3-9.
2. Наказ по Держкомспорту України від 21 травня 2004 року №1563 „Про стан та перспективи вдосконалення підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту у Дніпродзержинському та Івано-Франківському коледжах фізичного виховання”.
3. Наказ по Держкомспорту України від 21 травня 2004 року №1563 „Про хід виконання Закону України „Про ліцензування певних видів господарської діяльності” у сфері фізичної культури і спорту України”.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004.
5. Ноур А.М., Левін Р.Я., Ярошенко Г.Г. Актуальні проблеми удосконалення системи фізкультурної освіти в Україні // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції. – Київ–Луцьк: Видавництво „Вежа”, 1996. – С. 72-76.
6. Платонов В. Перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки в свете уроков Игр XXVII Олимпиады // Наука в олимпийском спорте. – 2001. - № 2. – С. 5-13.

Надійшла до редакції 06.11.2004р.

ДЕЯКІ ПИТАННЯ ГУМАНІТАРНИХ ОРІЄНТИРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ

Воронін Д.Є.

Таврійський національний університет ім.В.І.Вернадського
Економіко-гуманітарний факультет в м.Мелітополі

Анотація. Праця присвячена розгляду гуманітарних орієнтирів фізичної культури, яка повинна виступати як культура способу життя, феномен соціокультурної та професійної діяльності молодого фахівця.

Ключові слова: фізична культура, гуманітарна культура, особистісна парадигма.
Аннотация. Воронин Д.Е. Некоторые вопросы гуманитарных ориентиров физической культуры в подготовке специалистов. Работа посвящена рассмотрению гуманитарных ориентиров физической культуры, которая должна выступать как культура образа жизни, феномен социокультурной и профессиональной деятельности молодого специалиста.

Ключевые слова: физическая культура, гуманитарная культура, личностная парадигма.

Annotation. Voronin D.E. Some problems of humanitarian landmarks of physical culture in preparation of the experts. This work is devoted to consideration of physical training humanitarian orientation which should act as the way of life culture, phenome

non of sociocultural and professional activity of a young specialist.

Key words: physical training, humanitarian culture, and personality's paradigm.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах гуманітаризації освіти проблеми формування у студентів загальнокультурних і професійних знань, навичок, умінь, творчого ставлення до навчально-трудової діяльності, загальної культури стали пріоритетними для вищої школи. Загальна гуманітарна освіта, органічним різновидом якої є фізична культура, виступає важливим інтеграційним компонентом, надаючи професійним знанням і вмінням людської значущості. Єдність загальної професійної і фізичної культури особистості підкреслює функціональну єдність усіх елементів культури згідно з діалектичною логікою співвідношення частини й цілого, дозволяє побачити в частині елемента не тільки специфіку цілого, але й індивідуальність, своєрідність залежного від природи вихідного елемента. Частина має відносну автономію, виконує свої функції в складі цілого, ціле й керувати частиною цілого. Фізична культура виступає органічною частиною загальнолюдської культури, разом з тим є самостійною галуззю людської діяльності, істотною ознакою котрої є спрямованість на створення різнобічної, творчої особистості, здатності досягати гармонії духовного і фізичного розвитку в єдності з культурою і соціумом.

Сучасне уявлення про фізичну культуру особистості вже не обмежується розумінням здоров'я, розвитку фізичних якостей, морфофункціональними можливостями організму і руховими навичками. Найважливішими компонентами формування й розвитку фізичної культури в персоніфікованій формі стають світогляд, система цінностей, потрібнісно-мотиваційна сфера особистості, широта, глибина знань і здатність реалізувати в професійній і особистій діяльності цінності фізичної культури (В.К.Бальсевич, С.Ю.Балбенко, М.Я.Віленський, С.С.Єрмаков, Л.І.Лубишева, В.І.Мудрик, В.В.Черняев та ін.). Фізична культура стає частиною гуманітарної культури майбутнього фахівця, коли в процесі фізкультурно-спортивної діяльності набувається цінний досвід пізнавальної, практичної, перетворювальної, орієнтаційно-оцінної, комунікативної діяльності шляхом систематичного застосування студентами філософсько-соціологічних, психолого-педагогічних, медико-біологічних та спеціальних знань, умінь і навичок, досвіду їх практичного використання. Їх використання дозволяє фізичній культурі виступати як культурі способу життя, феномену соціокультурної і професійної діяльності молодого фахівця. Перехід професійної освіти від цілей навчання в їх класичному розумінні (знання, вміння, навички) до цілей, пов'язаних з

формуванням особистісних характеристик, супроводжується помітним збільшенням ролі загальної культури в оцінці професійної зрілості людини. Професійна діяльність “захоплює всього індивіда: його спосіб життя, умови побуту, форми спілкування, стає все більш культуровідповідною” [4 : 212]. Тому суттєво змінюються акценти в розумінні ролі фізичної культури в підготовці фахівця. Фізична культура у відтворенні біологічної сутності людини розглядається як необхідний, але не кінцевий фактор розвитку особистості [2 : 211]. Головне специфічне завдання освіти з фізичної культури у ВНЗ полягає у формуванні цілісної особистості студента, і однієї з його сторін - фізичної культури.

Формування цілей статті. Мета нашої роботи полягає у вивченні гуманітарних орієнтирів фізичної культури в підготовці фахівців у вищих навчальних закладах.

Актуальність та безсумнівна практична значущість зазначеної проблеми послужили передумовами для проведення нашого дослідження, яке виконане згідно з планом НДР кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Таврійського національного університету ім. В.І.Вєрнадського.

Результати дослідження. Проведене нами вивчення думок студентів про співвідношення загальної і фізичної культури в їх особистісному і професійному самовизначенні показує, що 26% вагається у визначенні своєї позиції. Визнаючи велике значення фізичної культури і спорту для життєдіяльності людини, 64% студентів вагаються у визначенні гуманітарного статусу предмету “фізична культура”. Ці дані свідчать про домінування “рухової” складової фізичної культури в ціннісному усвідомленні студентів і відсутності орієнтацій на її гуманітарні цінності. Серед основних причин “ізолюваності” фізичної культури від загальної культури людини визначальною є стереотип ставлення до фізичної культури, який склався в суспільстві, в освітньому просторі ВНЗ, а також дефіцит гуманітарної культури у змісті фізичного виховання. Набуття фізичною культурою статусу гуманітарної складової освіти дозволяє розглядати її зміст з позиції людинознавчого предмету. В основі її змісту, як справедливо відзначають М.Я.Віленський та В.В. Черняєв, лежить цілісність знань про людину, її можливості, розуміння значущості її життєвих цінностей, усвідомлення свого місця в світі культури, який розвивається, розвиток культурного самоусвідомлення, яке забезпечує вільну орієнтацію в різноманітних соціокультурних ситуаціях, сформованість здібностей і можливостей для перетворювальної культурної діяльності, саморозвитку [3 : 15]. Реалізація такого потенціалу її змісту можлива лише в атмосфері звернення до гуманітарно-особистіс-

ного і тілесно-духовного розвитку студента.

На думку фахівців вищої школи методичним недоліком істотних навчальних дисциплін є відсутність у них цілісного педагогічного змісту, який забезпечує управління і самоуправління формуванням у студентів потреби і вміння використовувати “апарат” дисциплін як методологічний, теоретичний і технологічний засіб цілісного вивчення проблем, розробки і прийняття рішень в пізнавальній і професійній діяльності. Дидактична концепція успішної навчальної дисципліни ВНЗ як головне завдання освіти висуває виховання у студентів потреби використання її змісту, уміння бачити, як вона інтегрована і взаємодіє з іншими дисциплінами навчального плану. Досягнення міжпредметних цілей освіти потребує принципово інших структур навчальної дисципліни. Її можливо уявити такою, яка складається з двох взаємозв’язаних компонентів – інформативного (навчального) і управлінського навчального “процесуального). Інформативний компонент визначає та науковий зміст дисципліни, заради котрої вона введена в навчальний план, а управлінський – педагогічний зміст, за допомогою котрого у студентів формуються цілі, особисті і професійні якості, міждисциплінарного уміння заперечувати і використовувати те що вивчається. Зміст інформативного компоненту будується як цілісна система, яка включає основні поняття теорії, закономірності, принципи, причинно-надслідкові зв’язки і залежності. Для цього виділяються загальні принципи, які покладені в основу будь-якого елемента дисципліни. У результаті студенти будуть підготовлені до самостійного засвоєння не тільки відомих випадків, але й тих, що з’являються в майбутньому. Це скорочує об’єм матеріалу, який вивчається при збільшенні мотиву підсилюючої інформації. Зміст управлінського компоненту, який будується на основі інформативного, являє собою технологічний засіб організації керованої, самокерованої самостійної роботи студентів, основу формування у студентів уміння затребувати і використати зміст навчальної дисципліни, навчальної професійної діяльності і життєдіяльності. Виходячи з цього зміст дисципліни (фізична культура) не зводиться до передачі студентам простої сукупності знань – відомостей, а являє собою особливий педагогічний засіб, інструмент, спеціально створений для навчання та виховання. Це відбиває домінуючу тенденцію розвитку сучасної освіти: перехід від знанневої (технократичної) до особистісної (гуманітарної) парадигми. У дослідженні Є.О.Адоньєва [1 : 13] наведено результати компаративного зіставлення традиційної парадигми освіти, яка, як уважається, переживає глибоку кризу, й сучасної, “гуманістичної” парадигми, за якою автор визнає майбутнє. У контексті нашого розгляду ці промовисті результати потребу-

ють певного відтворення (див. табл.)

	Традиційна освіта	Гуманістична парадигма освіти
1. Головне завдання людини.	1. Розуміння сутності світу, науки, виробництва з метою зміни і використання для реалізації свого життєвого сенсу.	1. Розуміння свого місця у світі (як частини його цілісності).
2. Головне завдання освіти.	2. Дати знання про світ та існуючі засоби діяльності в науці і виробництві, забезпечити професійну підготовку людей.	2. Озброювати методологією творчої діяльності, методологією проєктування і передбачення можливих наслідків майбутньої діяльності.
3. Тенденція освіти	3. Підготовка студентів до майбутнього життя.	3. Навчання жити “тут і тепер”, не задаючи незручностей іншим, навчання жити в умовах постійних змін.
4. Головна ціль навчання.	4. Набуття знань.	4. Саморозвиток, самовдосконалення, “know how”.
5. Наукова основа діяльності.	5. Природно-науковий метод (модельовання, експеримент).	5. Творча інноваційна діяльність. Уявний експеримент.
6. Підгрунтя навчання.	6. Сталі знання.	6. Критичне і логічне осмислення конкретних ситуацій.
7. Орієнтація навчання.	7. Знання всіх галузей наук (часто у відриві від життя).	7. Орієнтація на вирішення конкретних проблем, котрі стоять перед суспільством, людиною.
8. Характер процесу навчання	8. Знання про світ, діяльність, про себе накопичуються заздалегідь.	8. Знання про світ набуваються в діяльності, що імітує майбутню професійну
9. “Керівник” навчального процесу.	9. Випадач – режисер навчального процесу.	9. Режисура лежить в структурі матеріалу, покладеного в основу навчання.
10. Завдання виховання.	10. Формування особистості для колективу і через колектив.	10. Свобода особистості.
11. Роль етики і моральності.	11. Можливі і формуються гуманітарною освітою.	11. Необхідні для прийняття рішень і бажані у процесі будь-якої діяльності.

Отже, характерною особливістю сучасної освітньої парадигми є те, що вона побудована на принципі нерозривності пізнання й ситуації пізнання. Дискретна й континуальна складові навчання представлені не в строго дозованій пропорції (ось вам 40% теорії та 60 % практики), а з певним перекриттям. Таким чином, як для “теоретиків”, так і для “практиків” залишається деякий резерв для успішної й зацікавленої діяльності, спрямованої на здобуття знань та фізичне вдосконалення. У результаті розв’язання проблемних ситуацій студент не лише опановує методологію дії в подібних випадках, але й сам робить висновки, які є його власними теоретичними узагальненнями. Саме так реалізується віднайденний одним з найвидатніших філософів ХХ ст. Дж. Дьюї принцип самокоригованості наукового знання. Цей принцип він поклав в основу свого методу, властивістю якого є сомокореція в процесі застосування, здатність навчатися як на помилках, так і на успіхах. Серцевина методу – тотожність дослідження з відкриттям [5 : 29-30]. Тому знання є не відображенням чи відтворенням у думці якоїсь об’єктивної реальності, а вмінням діяти. Іншою особливістю цієї парадигми є взаємодоповнене застосування різноманітних концепцій і методологій. Запорукою успіху такого застосування є вміння бачити потребу студентської аудиторії як у

дискретній, так і в континуальній складових навчання, за потреби додаючи необхідного. Те ж саме можна сказати про функцію мети навчання.

В умовах нових господарчих відносин і ринку фізична культура починає виконувати функцію, котра забезпечує загальну і спеціальну готовність до високопродуктивної професійної діяльності. Професійна спрямованість фізичного виховання студентів виступає системотвірною основою, на яку спирається система навчальних і позанавчальних занять у ВНЗ. Це визначено загальними вимогами до освітньої підготовки випускника за спеціальностями вищої професійної освіти, в кожній з яких фізична культура виконує роль одного з гуманітарних компонентів його змісту, забезпечуючи готовність майбутніх фахівців в специфічних умовах виробництва. Підготовка фахівця з необхідним ступенем готовності до соціально-професійної діяльності, визначення адекватних засобів розвитку спеціальних професійно важливих якостей студентів. Інтегративним показником і виступає їх “професійно психофізична готовність” до виробничої діяльності.

Однією з найважливіших характеристик сучасної університетської освіти є її орієнтація на прогрес суспільства засобами добутого у ВНЗ нового знання, формування “універсального знання”. Воно розглядається як фундаментальне, яке розкриває поточні суттєві закономірності людського буття, даючи можливість вільно орієнтуватися в перебігу процесів. Особливість цих знань – виражений попереджувальний характер, який дозволяє прогнозувати і правильно інтерпретувати можливості зміни в природі і суспільстві. Оволодіння такою моделлю актуалізує самостійну й дослідницьку діяльність студентів у процесі якої формується інтелектуальна культура. Творчість притаманна діяльності фахівця і виявляється у всіх видах його діяльності. Будучи життєвою потребою людини, вона захоплює її, перетворює, розвиває і збагачує, формує як особистість, самобутню індивідуальність. Розвиток творчого мислення можливий на основі гуманітарних знань, засвоєних студентом у процесі освіти і самоосвіти під впливом яких фізкультурно-спортивна діяльність набирає по-справжньому творчого характеру, дозволяє знаходити власні шляхи задоволення потреб у фізичному вдосконаленні. Пріоритетами в процесі фізкультурної діяльності виступають самореалізація, саморозвиток і творчість, які знаходяться в гармонії з руховою активністю людини. Визначальним у формуванні досвіду творчої діяльності студента виступає гуманітарно-орієнтований зміст фізичного виховання. Знання, уміння вилучені з зальнолюдського досвіду, становлять той фундамент, на якому майбутній фахівець розбудовує власний, індивідуальний досвід, стрижень якого і складає досвід творчої діяльності.

Сказане дозволяє зробити **висновок**, що гуманітаризація змісту дисципліни “фізична культура” і педагогічна реалізується її потенціалу формує гуманітарне мислення, поведінку її діяльності, майбутніх фахівців наповнює гуманістичними цінностями, розвиває інтелектуальну, емоційно-вольову сферу людини, засоби саморегуляції його поведінки сприяє збагаченню морально-естетичного досвіду та інтеграції фізичної і професійної культур і особистості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем гуманітарних орієнтирів фізичної культури в підготовці фахівців.

Література

1. Адоньев С.О. Традиційна та гуманістична парадигма освіти в антропологічному вимірі // Постметодика.-2002.- № 7-8.- С. 12-15.
2. Аносов І.П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект: Монографія.-К.: Твім інтер, 2003.- 200 с.
3. Виленский М.Я., Черняев В.В. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов // Педагогическое образование и наука.- 2002.- № 3.- С. 14-18.
4. Окса М.М. Вивчення дисциплін загальнопедагогічної підготовки вчителя у педагогічних вузах України (1917-1991 р.р.)- К.: ТОВ “Міжнар.фін.агенція”, 1997. - 315 с.
5. Dreary J.Reconetruction in Philosophic-Boston: Beacon Press, 1957.- 224 p.

Надійшла до редакції 04.11.2004р.

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ

Грейда Н.Б., Кренделева В.У.

Волинський державний університет ім. Лесі Українки
Інститут фізичної культури та здоров'я

Анотація. В статті досліджено структуру захворювань учнів старших класів, стан їх здоров'я, розглянуто взаємозалежність низького рівня здоров'я та недостатнього рівня фізичної активності, дано оцінку рівня фізичного розвитку, поради щодо раціональної організації тренувально-оздоровчого процесу старшокласників.

Ключові слова: рівень здоров'я, рівень фізичної активності, рівень фізичного розвитку, оздоровче тренування.

Анотація. Грейда Н.Б., Кренделева В.У. Взаємозависимость уровня здоровья и уровня физической активности учащихся. В статье исследована структура заболеваний учеников старших классов, состояние их здоровья, рассмотрена взаимосвязь низкого уровня здоровья и недостаточного уровня физической активности, дана оценка уровня физического развития, советы относительно рациональной организации тренировочно-оздоровительного процесса старшеклассников.

Ключевые слова: уровень здоровья, уровень физической активности, уровень физического развития, оздоровительная тренировка.

Annotation. Greyda N.B., Krendeleva V.U. Interdependence of health level and level of physical activity of Students. In the article the structure of diseases of students of higher forms is explored, state of their health, interdependence of low health level and insufficient level of physical activity is considered, estimation of level of physical development, advice is given in relation to rational organization of training-health process of starshochlasniciv.

Keywords: health level, level of physical activity, level of physical development, health training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На даному етапі розвитку неприпустиме обмеження рухової активності школярів лише уроками фізичної культури. Тому не випадково у нових комплексних програмах з фізичного виховання учнів для кожного класу визначено тижневий та добовий обсяг рухової активності.

Фізична культура є важливим фактором збереження та відновлення здоров'я людей, всебічного розвитку їх фізичних та духовних сил. Фізична культура – чудовий засіб активного відпочинку, важливий фактор профілактики захворювань та функціональних порушень.

45-хвилинний урок фізичної культури компенсує в середньому 11%, а максимально (при великій щільності уроку) 40% необхідного добового числа рухів. Навіть щоденні уроки фізичної культури не здатні ліквідувати дефіцит рухів. Потреба дітей молодшого шкільного віку у рухах на 18-22% на добу задовольняється самостійно, спонтанними рухами. Однак спонтанні рухи в сумі з рухами на уроках не можуть повністю задовольнити потребу учнів у руховій активності [4]. Добовий обсяг активних рухів повинен бути не меншим 2 годин, а тижневий – не менше 14 годин.

Для повнокровоної та ритмічної роботи серця потрібне рівномірне, регулярне та досить сильне навантаження. Ідеальною формою такого навантаження, ефективними ліками від захворювань серця є заняття бігом, лижним або велосипедним спортом. Біг добре чергувати з ходьбою, лижним або велосипедним спортом. При ходьбі рекомендується виконувати неважкі вправи [1; 2]. Різні причини зумовлюють більш або менш стійкі відхилення в поставі від норми, особливо в перший період її становлення. Як відомо, дефектами постави часто є: надмірний поперековий лордоз, надмірний грудний кіфоз, сколіози, “плоска спина”, а також поєднання деяких цих дефектів. За даними масових обстежень, проведених в останні десятиліття в різних демографічних регіонах України ті або інші дефекти постави

спостерігаються у 40-50% школярів від загальної кількості обстежених. Часто причинами є не патологічні причини, але й в таких випадках вони являють собою досить шкідливі аномалії. Вони можуть не лише суттєво погіршувати біомеханічні властивості опорно-рухового апарату (ресорні, пов'язані з підтриманням рівноваги тіла, та інші), але й неблагоприємно впливати на функції внутрішніх органів і з часом завдавати значний ущерб здоров'ю [3].

Робота виконана відповідно до плану НДР Волинського державного університету ім. Лесі Українки.

Мета дослідження: дати оцінку рівня фізичного розвитку та здоров'я учнів старших класів.

Відповідно до мети вирішували наступні **завдання:**

1. Визначити причини низького рівня фізичної підготовленості учнів старших класів.

2. Визначити основні засоби оптимізації процесу фізичного виховання в школі.

Методи та організація дослідження. Експериментально-дослідна робота проводилась на базі загальноосвітньої школи №10 м. Луцька протягом 2003-2004 років.

В зміст нашої практичної роботи входили бесіда з лікарем, вивчення стану здоров'я учнів на основі медичних карток та проведення тестувань.

Тестування було проведено серед 192 учнів віком 16-17 років. З них – 102 чоловічої статі та 90 жіночої статі.

Для визначення фізичної підготовленості за основу була прийнята система державних тестів фізичної підготовленості населення України. Так, оцінка рівня розвитку фізичних якостей проводилася за результатами наступних тестів: біг на 100 м, 2000 м (для дівчат) і 3000 м для юнаків, човниковий біг 4?9, стрибки в довжину з місця; нахил тулуба вперед, стоячи на гімнастичній лаві; підняття в положення сидячи з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зафіксовані; згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (для юнаків).

Дані, отримані при обстеженні, підлягали статистичній обробці.

Результати досліджень. Ознайомившись з даними медогляду в школі ми підсумували, що в структурі захворювань підлітків (10-11 класи) переважав респіраторний синдром. На II місці були хвороби нервової системи – 21%, хвороби органів травлення – 10,7%, хвороби крові та органів кровотворення – 2,3%. У 21,6% обстежених знайдено збільшення щитовидної залози I та II ступеню.

При обстеженні учнів 16-17 років (120 юнаків та 107 дівчат)

знайдено патологію серцево-судинної системи у 5,3% юнаків й у 6,0% дівчат. З боку лімфатичної системи – збільшення периферійних вузлів різної локалізації виявлено у 21,0% юнаків й у 10,0% дівчат. Збільшення щитовидної залози I ступеню встановлено у 59,0% юнаків й 50,0% дівчат, II ступеню – відповідно 35,0% та 43,0%, III ступеню – відповідно у 2,0% та 12,0%. Патологію з боку шлунково-кишкового тракту знайдено у двох юнаків та у чотирьох дівчат. Карієс зубів констатований у 43,0% юнаків і 44,0% дівчат.

Окрім того, знайдено зміни з боку інших органів та систем: хронічний реніт – у 5,0% юнаків і 4,0% дівчат; хронічний тонзиліт – відповідно 5,0% та 2,0%; часті носові кровотечі – в одній дівчинки; інфекції сечовидільних шляхів – у 1 дівчинки; попутна грижа – у двох хлопців та 1 дівчини.

Воронковидну деформацію груднини з порушенням статури виявлено в одного юнака та однієї дівчини.

Отже, з практично обстежених школярів 16-17 років здоровими виявився лише один юнак. Основна маса обстежених підлітків мали одне або декілька патологічних відхилень.

В плані порівняння рівня рухової активності з рівнем захворюваності можна зазначити, що переважна більшість (78% опитаних дівчат та 67% опитаних юнаків) отримують фізичні навантаження лише на уроках фізичної культури в школі, що є недостатнім. Відповідно існує прямий зв'язок – чим нижчий рівень фізичної активності, тим нижчий рівень здоров'я і навпаки. Учні, які більш-менш систематично ходять на секції з фізичної культури, регулярно відвідують уроки фізичної культури хворіють рідше і мають значно менше функціональних відхилень організму.

Констатує експеримент переконливо показав, що більшість учнів переважно ведуть нездоровий спосіб життя: лише 14% виконують ранкову гімнастику і використовують елементи загартування. Тільки 38,9% учнів вважають, що ведуть здоровий спосіб життя. Порушення основних показників здорового способу життя обумовлені, як навчальним перевантаженням, так і нерациональним використанням вільного часу (у 24% опитаних відпочинок носить пасивний характер). Наведені дані вказують на відсутність у переважної більшості підлітків настанов на активний спосіб життя.

Отриманий фактичний матеріал свідчить про те, що слід розробляти заходи, спрямовані на раціонально організований відпочинок і навчання з достатньою фізичною активністю.

Фізична підготовленість є важливим показником функціональ-

них можливостей організму. Рівень розвитку фізичних якостей відображає ефективність впливу засобів та методів фізичного виховання

Аналіз результатів тестування і їх співставлення з нормативними оцінками в системі державних тестів показав, що фізична підготовленість старшокласників знаходиться на низькому рівні. Так, лише 9,4% юнаків і 11,9% дівчат виконали весь комплекс рухових тестів на «добре».

Аналізуючи результати окремих тестів, слід відзначити, що найгірші результати: біг на 2000, 3000 м, згинанні та розгинанні рук в упорі: незадовільну оцінку отримали відповідно, - 42,2% дівчат, 38,9% юнаків. З інших тестів результати, оцінені незадовільно, мали місце у 29,3% дівчат й у 26,2% юнаків при здачі тесту «піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зафіксовані», у 22,9% дівчат й у 20,1% юнаків – стрибок в довжину з місця, у 24,3% дівчат й у 22,1% юнаків – біг на 100 м і тест «човниковий біг» був оцінений «незадовільно» у 21,5% учениць й у 19,4% учнів.

Підвищенню фізичного розвитку сприяють нормовані фізичні вправи у вигляді помірного фізичного навантаження. Встановлено, що нормовані фізичні вправи здатні підвищити стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Додаткові фізичні навантаження дають можливість ефективно підтримувати рівень фізичного здоров'я підростаючого покоління.

Щоб підвищити стійкість підліткового організму слід використовувати комплекс тренуючих засобів. Пріоритет ми віддавали розвитку витривалості. Резистентність організму до холододового впливу можна також виховували в процесі занять фізичною культурою. Основним засобом тренування були вправи, які розвивають аеробні можливості організму. Треба зазначити, що на початковому етапі занять тільки 30% їхнього загального часу відводили вихованню витривалості, але цей відсоток зростав з кожним заняттям за рахунок тривалості бігу.

Заняття планували у вільні від уроків фізичної культури дні, два-три рази на тиждень, у післяурочний час. На більшості занять використовували рівномірний метод, особливо це стосується початкового етапу, меншою мірою – поперемінний та інтервальний методи тренувань. Залежно від пори року і погодних умов заняття проводили на свіжому повітрі або в приміщенні.

Під час занять частота серцевих скорочень не повинна перевищувати рекомендованих величин. Не доцільно використовувати вправи на натуження, а також тривалі статичні та силові вправи з максимальним навантаженням. Рекомендуємо поряд з вправами, що сприяють розвитку

витривалості (біг, ходьба на лижах), використовувати вправи, які розвивають силову витривалість (підтягування, віджимання від підлоги, присідання). Якщо погодні умови не дозволяють бігати на вулиці, для розвитку витривалості в приміщенні можна рекомендувати присідання, стрибки через скакалку, естафети, спортивні та рухливі ігри.

Річний період оздоровчого тренування розбивали на три мезоцикли таким чином: перший тривав два місяці, другий – шість місяців і третій – один місяць. У ході кожного мезоциклу розв’язували специфічні завдання. Так, перший етап тренувань найбільш відповідальний і вимагав максимального загострення уваги педагога на реакції організму дітей на фізичні навантаження. Протягом цього періоду приділяли достатньо часу, щоб виробити в учнів навички самоконтролю та гігієни. Майстерність учителя була спрямована на зацікавлення підлітків заняттями, що суттєво підвищує ефективність тренування.

Завдання другого етапу оздоровчого тренування – це наполегливі систематичні тренування, під час яких не можна допускати зривів як у бік послаблення навантажень, так і в бік виснаження організму тренуваннями. Якщо в першому випадку ми просто не досягнемо позитивного ефекту, то в другому – отримаємо негативні наслідки.

Третій етап – продовження оздоровчого тренування і розв’язання завдань детального інструктажу щодо самостійних занять влітку. Якщо є можливість, бажано, щоб вони проводились і надалі організовано. Учні пояснювали вплив сонячної радіації на організм, причини, через які не рекомендується купання відкритих водоймах тощо.

Висновки:

1. Виявлений низький рівень фізичної підготовленості старшокласників пов’язаний з недостатньою руховою активністю в період навчання в молодших класах; незадовільно поставленим фізичним вихованням учнівської молоді; негативним ставленням до уроків фізичної культури; недотримання факторів здорового життя.
2. Проведення уроків фізичної культури в поєднанні з медико-біологічними засобами створюють сприятливі умови для вирішення оздоровчих занять уроку фізичної культури та сприяти оптимізації процесу фізичного виховання в цілому.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем взаємозалежності рівня здоров’я та рівня фізичної активності учнів.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Здоровье человека: сущность, проявления, феноменология// Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: International Scientific

- Conference. – srynica Gorska Polska, 1999. – С.28-29.
2. Гужаловский А.А., Кряж В.Н. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию// Физическая культура и здоровье. – Вып. 25. – 1999. - С.24-29.
 3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания/ Учебн. пособие для студ. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
 4. Хрушев С.В., Поляков С.Д., Корнеева И.Т., Соболев А.М. Альтернативные технологии физического воспитания школьников старших классов // VI міжнародна науково-практична конференція “Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини”. – Одеса, 2001. – С. 144.

Надійшла до редакції 10.11.2004р.

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Євгенія Захаріна

Гуманітарний університет „ЗІДМУ»

Анотація. В роботі проаналізовані дані фізичної підготовленості, фізичного стану та адаптаційного потенціалу серцево—судинної системи студентів ГУ «ЗІДМУ». Запропоновані шляхи оптимізації процесу фізичного виховання.

Ключові слова: рівень фізичного стану, рівень фізичної підготовленості, адаптаційний потенціал, фізичне виховання.

Анотация. Захарина Евгения. Анализ физической подготовленности студентов гуманитарного университета. В работе проанализированы данные физической подготовленности, физического состояния и адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы студентов ГУ «ЗИГМУ». Предложены пути оптимизации процесса физического воспитания.

Ключевые слова: уровень физического состояния, уровень физической подготовленности, адаптационный потенциал, физическое воспитание.

Annotation. Zaharina Evgeniya. Analysis of a physical efficiency of the students of humanitarian university. The work gives analysis of the data of physical preparedness, physical state and adaptation potential of cardio—vascular system of the system of SU “ZUHMM.” It offers the ways to optimize the process of physical education.

Key words: level of physical state, level of physical preparedness, adaptation potential, physical education.

Постановка проблеми. За останній час склалася вкрай важка демографічна ситуація в Україні. Зменшилась тривалість життя і погіршилось здоров'я населення, особливо молоді. Основним завданням сучасного суспільства є зміцнення і збереження здоров'я нації. Тому методика організації та проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладів (ВНЗ) потребує подальшого удосконалення, зокрема, розробка і наукове обґрунтування нових шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання. Викликає необхідність пошуків нових

форм і методів проведення занять, організації навчального процесу, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

Робота виконана згідно плану НДР в галузі фізичної культури і спорту 2001–2005 рр. в рамках теми 2.1.11. “Вдосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості школярів та молоді, що навчається” та теми 2.1.18. “Формування мотивації до фізичної активності, як чинника здорового способу життя підлітків та юнацтва”.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними різних авторів, до 90% студентів мають відхилення в стані здоров’я, а 30–50% з них – незадовільну фізичну підготовленість [5, 7]. Інтегральний показник який характеризує стан організму і його функціонування є фізичний стан. Як відомо, фізичний стан залежить від фізичної активності людини та фізичної підготовленості. Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення, як критерію фізичного здоров’я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці [2]. Аналіз спеціальної літератури [1, 3, 4, 6] свідчить, що існуючі методи організації фізичного виховання не забезпечують в період навчання у ВНЗ підвищення фізичної підготовленості, певної частини студентів, до необхідного рівня.

Мета дослідження. Вивчити показники фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів ГУ “ЗІДМУ”.

Завдання:

1. Проаналізувати дані літературних джерел з питання диференціації фізичного виховання студентської молоді.
2. Вивчити показники рівня фізичного стану, адаптаційного потенціалу та фізичної підготовленості студентів.

Методи дослідження. Для визначення рівня фізичного стану використовувалася методика запропонована О.А.Піроговою. Яка враховує показники артеріального тиску (АТ) с послідоючим розрахунком середнього АТ та частоти пульсу (ЧП). Враховуються також показники маси тіла, зросту і віку обстежених.

Адаптаційний потенціал (АП) системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища вивчався за методикою Р.М. Баєвського. Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувалися „Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі ГУ «ЗІДМУ». Проведена оцінка рівнів фізичного стану та тестування фізичної підготовленості студентів 45 студентів першого курсу основної медичної групи, на початку навчального року.

Результати дослідження. Аналіз отриманих даних свідчить, що більшість обстежених хлопців мають рівень фізичного стану середній - 30 осіб (66,7%) і вище середнього - 10 (24,4%). По одному хлопцю мають рівень фізичного стану низький (2,2%) і високий (2,2%) (рис.1).

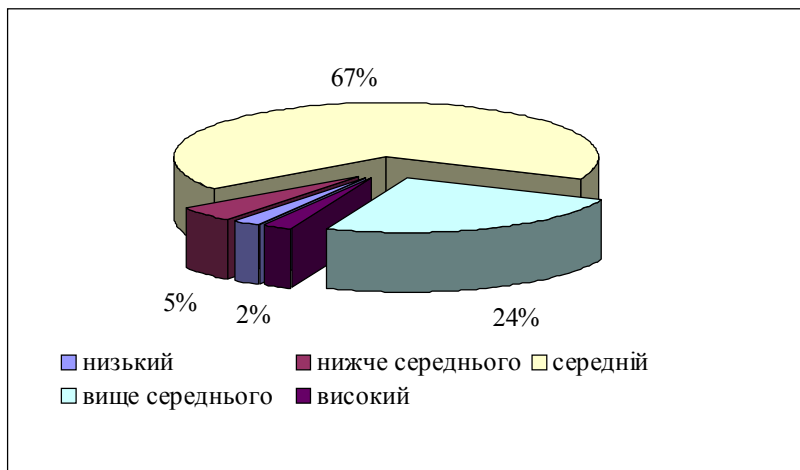


Рис. 1. Рівні фізичного стану.

Дані тестування фізичної підготовленості студентів подані в таблиці 1.

Таблиця 1.

Фізична підготовленість студентів.

№з/п	Рівні фізичної підготовленості	Кількість студентів	% студентів
1	низький рівень	1	2,2%
2	нижче середнього	14	31%
3	середній	27	60%
4	вище середнього	3	6,6%
5	високий	–	–

Ці середньо групові дані свідчать про те, що рівень фізичного стану у багатьох студентів практично відображає рівень фізичної підготовленості (рис.2).

Так середній рівень фізичного стану мають 66,7%, такий самий рівень фізичної підготовленості відмічено у 60% студентів. Дещо більша різниця спостерігається у співвідношенні вище середніх рівнів, де рівень фізичного стану перевищує рівень фізичної підготовленості. На жаль у 17% студентів цієї групи фізична підготовленість гірше аніж рівень

фізичного стану. Можливо, це свідчить про те, що студенти на заняттях фізичним вихованням не достатньо реалізують свій потенціал здоров'я.

І найбільш значна різниця констатувалася у співвідношенні нижче середніх рівнів. Але ця різниця протилежна у вищезазначеному контингенту. Рівень фізичної підготовленості цієї групи значно вище, ніж рівень фізичного стану і всього у 2 студентів виявлена однозначність рівнів.

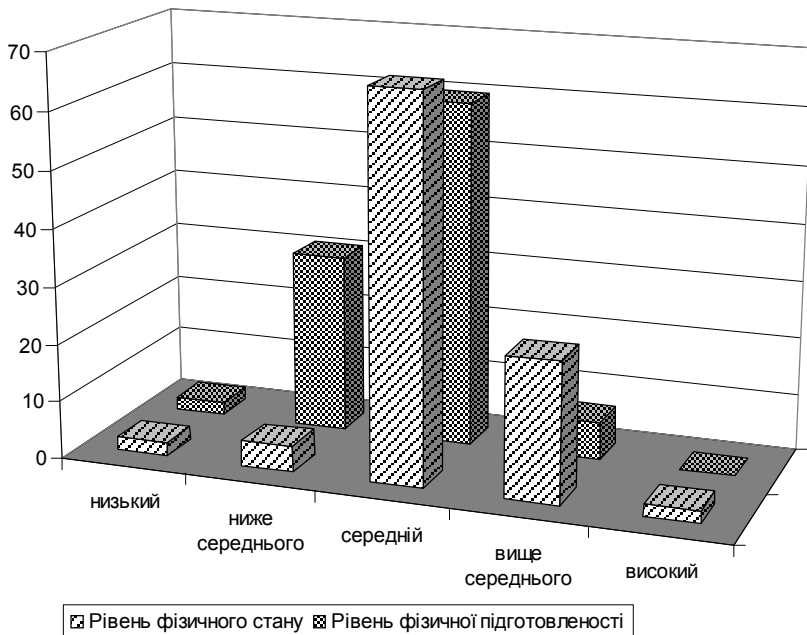


Рис. 2. Співвідношення рівнів фізичного стану та фізичної підготовленості у студентів.

При детальному аналізі з урахуванням індивідуальних показників виявлено більш значна різниця у співвідношенні рівнів фізичної підготовленості та фізичного стану. При аналізі індивідуальних показників у 30 обстежених, які мали середній рівень фізичного стану було виявлено, що лише у 18 (60%) студентів рівень фізичного стану та рівень фізичної підготовленості співвідноситься. У 10 (33%) обстежених був відмічено рівень фізичної підготовленості нижче рівня фізичного стану, 2 (7%) студентів мали рівень фізичної підготовленості вище за рівень фізичного стану.

Аналіз співвідношення інших рівнів фізичного стану (15 обстежених студентів) свідчить, що у 12 (80%) хлопців рівень фізичної підготовленості нижче рівня фізичного стану. І лише у 3 (20%) студентів рівень фізичної підготовленості вище за рівень фізичного стану.

При аналізі адаптаційного потенціалу напруження механізмів адаптації було відмічено у 24 студентів. В інших адаптаційний потенціал задовільний. Незадовільної оцінки адаптаційного потенціалу та зриву адаптації не констатували.

Аналіз співвідношення оцінок адаптаційного потенціалу по рівням фізичної підготовленості та фізичного стану виявив таку картину: так із 18 студентів у яких рівні співвідносяться, у 13 відмічено напруження адаптаційного потенціалу. І тільки у 5 студентів рівень фізичного стану яких співвідноситься з рівнем фізичної підготовленості мають задовільний адаптаційний потенціал.

Напруження адаптаційного потенціалу відмічено у 7 чоловіків, стан фізичної підготовки яких нижче фізичного стану. А у 4 студентів рівень фізичного стану нижче рівня фізичної підготовленості.

Із 21 студента с задовільною адаптацією 14 мають рівень фізичного стану вище, аніж фізичну підготовленість. Вірогідно, цей контингент студентів фізичне навантаження отримає нижче своїх функціональних можливостей.

Висновки. Аналіз даних виявив значну розбіжність показників, що вивчалися. Це свідчить про необхідність диференційованого і індивідуального підходу в організації і проведенні процесу фізичного виховання студентів у залежності від рівня фізичного стану та фізичної підготовленості.

Реалізувати поставлені завдання можливо при урахування інтересів студентів до занять різними видами рухової активності, що дасть змогу кожному студентові працювати в оптимальному режимі і забезпечити найліпший оздоровчий ефект.

Подальші дослідження полягають в розробці відповідної програми занять з фізичного виховання в залежності від морфо-функціонального статусу, фізичної підготовленості, працездатності та з урахуванням інтересів студентів до різних видів рухової активності.

Література

1. Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных средств: Сб. науч. трудов/Общ. ред. В.Д. Сонькина. – М., 1991. – С. 87-90.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // Постанова Кабінету Міністрів України №80. – К., 1996. – 31 с.
3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: Автореф. дис. ... канд. наук з фізик. вихов. – Луцьк, 1999. – 21 с.

4. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення: Автореф. дис. ... канд. пед. Наук. – К.: УДУФВіС, 1997. – 25 с.
 5. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис. ... канд. наук з фізик. вихов. – Харків, 2003 – 20 с.
 6. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. – К.: Искра, 1993. – 225 с.
 7. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фізик. вихов. – Луцьк, 1999. – 19 с.
- Надійшла до редакції 12.11.2004р.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У БАСКЕТБОЛІ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ

Кириченко Р.О., Хабарова М.О., Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О.
Запорізький державний університет, баскетбольний клуб "Козачка-ЗАЛК"

Анотація. Стаття містить сучасні теоретико-методичні погляди авторів на проблеми аналізу змагальної діяльності у баскетболі на засадах системного підходу з використанням прийомів імітаційного моделювання та коаліційних стратегій. Ключові слова: баскетбол, моделювання, аналіз змагальної діяльності.

Анотація. Кириченко Р.О., Хабарова М.О., Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О. Анализ соревновательной деятельности в баскетболе: теоретико-методические аспекты. Статья содержит современные теоретико-методические представления авторов на проблемы анализа соревновательной деятельности в баскетболе на основе системного подхода с применением приемов имитационного моделирования и коалиционных стратегий.

Ключевые слова: баскетбол, моделирование, анализ соревновательной деятельности.

Annotation. Kirichenko R.O., Habarova M.O., Doroshenko E.Yu., Tsapenko V.O. Analysis of competitive activity in basketball: theoretical methodical aspect. This article contains the observation of the author's theories concerning modern view points on the problem of competition activities in basketball based on the systematic approach with elements of imitating modeling and coalitions strategies.

Key words: basketball, modeling, analysis of competition activities.

Постановка проблеми. Сучасний баскетбол – одна з найбільш видовищних і популярних спортивних ігор. Високий темп ігрових дій, швидка зміна ситуацій, безпосередній контакт із супротивником у боротьбі за м'яч, обмеження часу володіння м'ячем, висока емоційність потребують специфічних вимог до рухової, функціональної та психологічної підготовленості спортсменів. Вивчення різноманітних аспектів майстерності баскетболісток вищої кваліфікації дозволяє акцентувати увагу дослідників на провідні характеристики – морфологічні показники гравців, рівень розвитку рухових здібностей і морфо-функціональна

спеціалізація організму спортсмена, технічна підготовленість, тактична майстерність, морально-вольові якості. Комплекс цих показників обумовлює результативність змагальної діяльності спортсменів. Змагальна діяльність у баскетболі це – організоване за визначеними критеріями суперництво з метою виявлення рівня та об'єктивного порівняння майстерності гравців і команд. Об'єктивну інформацію про ефективність змагальної діяльності у баскетболі дають результати змагань. Однак результат змагань не завжди містить інформацію про хід спортивної боротьби, сильні та слабкі сторони гравців і команд. Для цього використовуються інші показники, які отримують під час реєстрації даних змагальної діяльності. Основними напрямками дослідження змагальної діяльності у баскетболі є наступні: визначення загальної кількості та результативності техніко-тактичних дій; визначення ефективності та стійкості спортивної техніки; контроль за спортивною тактикою; вимірювання фізіологічних і біохімічних реакцій організму спортсменів під час змагань та безпосередньо після їх закінчення; контроль психічних станів спортсменів. Це дослідження присвячене теоретико-методичним засадам визначення загальної кількості та результативності техніко-тактичних дій у баскетболі. В практиці спортивної діяльності тренера, фахівця у галузі баскетболу досить часто складно об'єктивно оцінити ефективність змагальної діяльності гравця або окремих ланок гри команди (захисники, нападаючі, центрові). Існуючи на сьогодні способи оцінювання та аналізу змагальної діяльності у баскетболі визначають лише кількісні показники. В дослідженні зроблено спробу об'єктивізації даних змагальної діяльності у баскетболі на засадах поєднання використання математичного апарату сучасної науки і практичних поглядів фахівців цієї галузі.

Зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання Запорізького державного університету “Оптимізація навчально-тренувальної та змагальної діяльності зі спортивних ігор” (затверджено на засіданні кафедри спортивних ігор, протокол №7 від 05.02.2004 року; вченою радою факультету фізичного виховання, протокол № 11 від 23.02.2004 року, науково-технічною радою ЗДУ, протокол № 7 від 19.02.2004 року). Напрямок дослідження відповідає тематиці Зведеного плану науково-дослідних робіт Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки (“Оптимізація учбово-тренувального процесу спортсменів різного віку і кваліфікації у спортивних іграх”, номер державної реєстрації 0101U006471).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результативність та ефективність змагальної діяльності у баскетболі є інтегральними критеріями оцінювання гри. Складність оптимального оцінювання ефективності змагальної діяльності (ігрових дій) окремого гравця або команди в цілому обумовлена необхідністю подальшої розробки концепції коаліційної стратегії спортивних ігор, основи якої, на прикладі футболу, викладено колективом авторів [1, С.3-4]. Для створення оптимальних та високоефективних способів управління змагальною діяльністю спортсменів з високим рівнем надійності їх реалізації необхідно створити якісні системи оцінювання індивідуальних і командних ігрових дій. Це положення знайшло своє відображення в дисертаційних дослідженнях, об'єктом і предметом дослідження яких були різні аспекти планування, оцінювання і контролю змагальної діяльності в спортивних іграх і тенісі [2,3], дозволяє вирішити сучасні проблеми якісного аналізу і наблизитися до вирішення проблем оптимального управління змагальною діяльністю спортсменів (рис. 1).

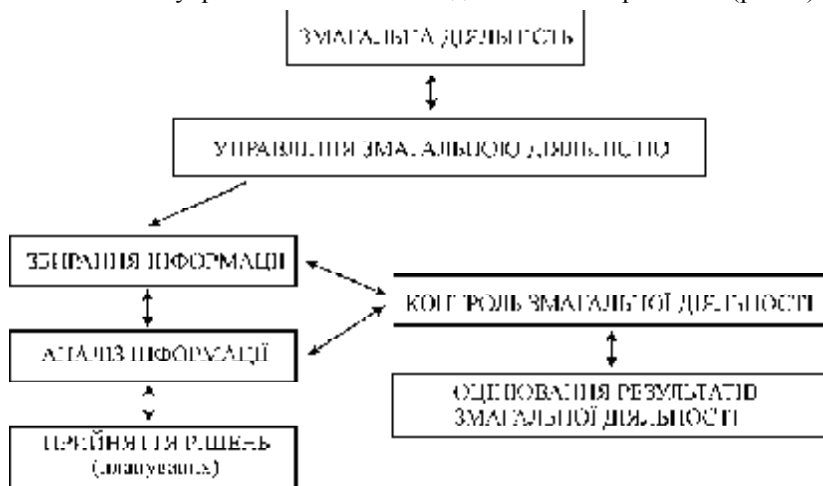


Рис. 1. Узагальнена структура змагальної діяльності.

Фахівці в галузі баскетболу звичайно використовують для аналізу ефективності змагальної діяльності спортсменів звичайний підрахунок кількості техніко-тактичних дій гравця, сумарні показники групових або командних взаємодій [4, С.274-276], [5, С.42-44]. З точки зору концепції коаліційної стратегії спортивних ігор отримання цієї інформації повинно будуватися на принципово інших засадах. При цьому використовується

ціла низка понять, які ще не знайшли свого постійного місця в процесах аналізу, оцінювання і контролю змагальної діяльності у баскетболі: частота входження спортсменів у коаліції з поверненням та без нього; частота заснування коаліцій; довжина коаліційного ряду; частота використання ігрових дій; функція виграшу при використанні ігрових дій, тактичних прийомів, реалізації стратегічних планів. Ці терміни мають суто математичну природу і можуть здаватися незвичними для досліджень в галузі педагогіки, фізичного виховання і спорту. Але об'єктивний педагогічний аналіз змагальної діяльності у баскетболі неможливий без застосування суто математичних методів і прийомів. Людина – це складний біосоціальний феномен. Змагальна діяльність спортсменів у баскетболі доповнює специфічні характеристики уявної моделі поведінки гравця або команди з урахуванням концептуальних положень коаліційної стратегії. Саме цьому, у нашому дослідженні зроблено наголос на наступних основних чинниках:

1. Закономірності деяких принципів регулювання в системах організму людини та їх використання для управління індивідуальними і коаліційними тактико-стратегічними діями спортсмена у баскетболі. Це положення є логічним продовженням кібернетичних підходів на засадах єдності управління в живих та неживих системах [6].

2. Математична теорія і способи аналізу та імітаційного моделювання індивідуальних і коаліційних стратегій в навчально-тренувальній та змагальній діяльності.

3. Положення, які визначають структуру побудови навчально-тренувального процесу, які спрямовані не тільки на пошук шляхів управління основними сторонами підготовки спортсменів у баскетболі, але й на підсилення синтезу індивідуальних і коаліційних стратегій, що є основною формою спортивного суперництва.

Методи вирішення проблем стосовно оцінювання, аналізу і контролю змагальної діяльності у баскетболі можуть бути як аналітичними, так і синтетичними. Найбільш вдалим є застосування комплексу методів на засадах аналітико-синтетичних підходів. Концептуальний апарат педагогічних наук у поєднанні з теоретико-методичними засадами спортивного тренування сьогодні має лише один відносно ефективний інструмент вирішення завдань оптимального оцінювання, аналізу і контролю змагальної діяльності спортсменів – метод імітаційного моделювання. Під цим розуміють створення моделі (математичного або уявного аналога) реальної системи та її експериментальна апробація з метою визначити закономірності поведінки цієї системи і оцінювання ефективності різних варіантів її

поведінки [7, С. 173]. Метод імітаційного моделювання змагальної діяльності у баскетболі повинен базуватися на засадах трьох основних законів, які справедливі для любых біологічних об'єктів і систем:

1) “Рівність нерівних”. Змагальну діяльність баскетбольної команди можна уявити як суму змагальної діяльності окремих гравців, кожен з яких виконує свою специфічну функцію. Вклад кожного гравця в результат гри суттєво різниться, але без результату хоча б одного гравця змінюється загальний результат команди.

2) “Відбір”. Еволюція змагальної діяльності та її ефективність – два провідних чинники стосовно впливу на процес відбору. Необхідність досягнення позитивного результату гри в умовах жорсткої конкуренції суперників та правил змагань призводить до відбору найбільш талановитих спортсменів, які володіють оптимальним набором (комплексом) показників: морфологічних, психологічних, фізичних та ін.

3) “Подібне породжує подібне”. Добровільні об'єднання гравців (команди) виконують загальну функцію – боротьбу за позитивний результат [1, С.5].

Створення моделі змагальної діяльності у баскетболі ускладнюється наявністю інформації приблизного або взагалі взаємовиключного характеру. Бурхливо прогресуюча в останні роки математична наука ймовірно вже на порозі вирішення цієї проблеми теоретично і концептуально. Однак створення оптимальної моделі неможливе без поєднання зусиль теоретиків і практиків фізичної культури і спорту, педагогів, математиків, біологів, соціологів. Тільки об'єднані зусилля фахівців різного профілю можуть принести дійові результати і тільки фахівці-практики зможуть дати достовірну оцінку цієї моделі.

Формулювання цілей статті. Вищенаведене дозволяє сформулювати наступні задачі дослідження:

1. Розробити способи оптимального оцінювання та аналізу змагальної діяльності у баскетболі на засадах використання прийомів імітаційного моделювання та коаліційних стратегій.

2. Визначити оптимальну формулу знаходження індексу (коефіцієнту) ефективності змагальної діяльності гравців у баскетболі.

Вклад основного матеріалу дослідження. Досить багато різних, часто суперечливих поглядів на проблему оцінювання індивідуальних показників змагальної діяльності гравців у сучасному баскетболі породжує дискусії стосовно ступеня їх достовірності. Сума індивідуальних дій гравців є показником змагальної діяльності команди. Ключовим показником визначають індекс (своєрідний коефіцієнт

ефективності) змагальної діяльності гравця. Саме недосконалість математичного апарату, який неадекватно описує змагальну діяльність гравців, призводить до справедливої критики з боку науковців-дослідників та тренерів-практиків.

Зупинимося на короткому аналізі найбільш поширених варіантів визначення індексу (коефіцієнту ефективності) змагальної діяльності гравця у баскетболі:

1. За матеріалами сайту www.eurowomen2003.com [8] (англійською мовою):

$INDEX = (POINTS - MISSED SHOTS + REBOUNDS + ASSISTS + STEALS + BLOCKS - T/OVERS) / TIME PLAYED (7 MINS MIN PLAY)$, де INDEX – індекс ефективності змагальної діяльності гравця; POINTS – очки; MISSED SHOTS – фоли; REBOUNDS – підбори м'яча; ASSISTS – результативні передачі; STEALS – перехвати; BLOCKS – блок-шоти; T/OVERS – помилки (втрати м'яча); TIME PLAYED – час перебування гравця на майданчику (мінімум – 7 хвилини).

Індекс ефективності змагальної діяльності гравця базується на основних показниках техніко-тактичної діяльності у баскетболі та відтворює досить об'єктивну картину. Але, на наш погляд, не всі параметри змагальної діяльності мають однаковий вплив на об'єктивізацію результатів аналізу змагальної діяльності. Логічно, побудувати, своєрідний рейтинг параметрів техніко-тактичної діяльності гравця у баскетболі. У цьому випадку окремі параметри техніко-тактичної діяльності гравців у баскетбол матимуть різні коефіцієнти. Визначення цих коефіцієнтів є найбільш складним завданням і потребує залучення фахівців вищої кваліфікації, застосування методу експертних оцінок. Суб'єктивна оцінка експерта (тренера або фахівця з галузі баскетболу) покладена в основу цього метода робить можливим значні розбіжності стосовно оптимального оцінювання ігрових дій гравців

2. За матеріалами сайту www.infobasket.ua [9] (російською мовою):

$КПИ = (О + АВ + 1,4хПХ + 1,2хБШ + 1,2хСЩ + 1,4хЧЩ + 0,5хФС - (2-очк. мимо) - 1,5х(3-очк. мимо) - 0,8х(штрафные мимо) - 1,4хПП - ПТ - Ф) / СВ$,

де КПИ – коефіцієнт «полезности» игрока; О – очки; АВ – атакующие передачи; ПХ – перехваты; БШ – блок-шоты; СЩ – подборы на своем щите; ЧЩ – подборы на щите соперника; ФС – фоли команды соперников; ПП – потери при передаче; ПТ – потери технические; Ф – фоли; СВ – сыгранное время.

Ця формула дійсно відбиває своєрідний коефіцієнт ефективності

змагальної діяльності гравців у баскетболі. Її структура логічно побудована: кількість очок набраних гравцем є одним з найбільш інформативних критеріїв оцінювання ефективності змагальної діяльності. До нею додаються позитивні, віднімаються негативні показники змагальної діяльності гравця з урахуванням коефіцієнтів, отриманий результат поділяється на час знаходження гравця на майданчику (в грі). На перший погляд просто і логічно. Але вона не враховує низку чинників які, на наш погляд, мають принципове значення:

1) Кількість набраних очок недостатньо об'єктивно відображує вклад гравця у загальний результат. Наприклад: гравець набрав 12 очок, результат гри 60:56. Інший варіант - гравець набрав 12 очок, результат гри 90:88. Зрозуміло, що показник кількості набраних очок не є об'єктивним показником вкладу гравця в загальний результат гри: у першому випадку 20%, в другому випадку 13,33% при рівній кількості набраних очок вклад гравців в сумарний доробок команди суттєво різниться. Очевидно, що відсоток набраних гравцем очок від загального показника команди є більш об'єктивним критерієм оцінювання ефективності змагальної діяльності окремого гравця. Саме використання цього показника в якості провідного, дозволяє наблизитися до вирішення проблеми оптимального оцінювання ефективності змагальної діяльності гравців у баскетбол.

2) Позитивні або негативні показники змагальної діяльності окремого гравця додаються або віднімаються з урахуванням коефіцієнтів. Дійсно, кожна вдала техніко-тактична дія у баскетболі (перехват, блок-шот, фол, результативна передача) мають своєрідну «вагу». Одні техніко-тактичні дії більш цінні ніж інші. В цьому випадку ми маємо справу з суб'єктивною оцінкою «ваги» окремої техніко-тактичної дії, частіше за все із застосуванням методу експертних оцінок. Думки експертів (тренерів, фахівців в галузі баскетболу) часто досить сильно різняться. Крім цього, на наш погляд, не можна нехтувати ігровою спеціалізацією гравця. Для гравців окремих спеціалізацій – центровий гравець, нападаючий, захисник, розігруючий – «вага» техніко-тактичних дій суттєво різниться. Наприклад, блок-шот виконаний центровим гравцем - звичайне явище; блок-шот у виконанні розігруючого гравця або захисника – зовсім інша справа. Вищенаведене, дозволяє впритул наблизитися до вирішення цієї проблеми шляхом створення своєрідного рейтингу виконання техніко-тактичних дій гравцями різних ігрових спеціалізацій. Для цього необхідні дослідження великих статистичних масивів параметрів змагальної діяльності баскетболістів. Не враховує вищенаведена формула визначення ефективності змагальної діяльності

також статевих особливостей спортсменів, які також суттєво впливають на індивідуальні показники змагальної діяльності (рис. 2).

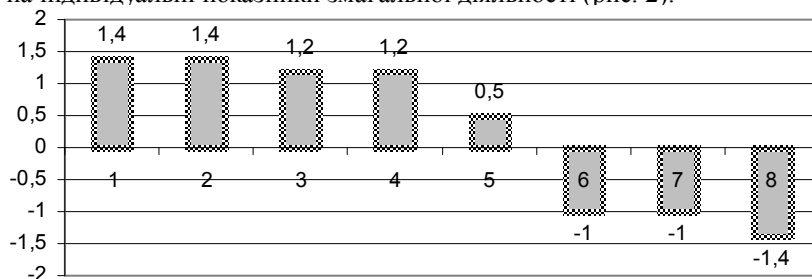


Рис. 2. Рейтинг показників змагальної діяльності у баскетболі за матеріалами сайту www.infobasket.ua [9] (1 – перехоплення м'яча; 2 – підбори під щитом суперника; 3 – підбори під своїм щитом; 4 – блок-шоти; 5 – фоли суперників; 6 – втрати м'яча; 7 – фоли; 8 – втрати м'яча під час передачі).

Проблема якісного аналізу змагальної діяльності гравців у баскетболі відноситься до окремого класу математичних моделей і вимагає «системного підходу». Змагальна діяльність у баскетболі є складною багатофункціональною системою. Як побудувати оптимальну модель складної системи, не упускаючи головних рис її поведінки та з огляду на її внутрішні зв'язки? Для того щоб побудова оптимальної моделі змагальної діяльності була можливою, складна система повинна мати ієрархію структури і функції системи, а також тимчасову ієрархію.

Оптимальна модель змагальної діяльності у баскетболі орієнтовно будується таким чином. Систему розбивають на окремі блоки (дії у нападі, дії у захисті, позитивні або негативні параметри, ін.), серед яких виділяють провідні та допоміжні, більш або менш значущі. Випишують кінетичні рівняння елементарних процесів. Виділяють швидкі процеси. Приймають, що у швидких процесах встигають установитися стаціонарні стани. Це дозволяє виразити показники перемінних які швидко змінюються через значення перемінних, які змінюються повільно. Обґрунтування цього прийому добре відоме у математичній теорії під назвою стаціонарної концентрації. Завдяки цьому число незалежних перемінних і параметрів значно скорочується. Це означає, що інформація, що міститься у вихідній неоптимальній моделі, згортається; кількість її зменшується, але цінність збільшується. Виділення найбільш важливої інформації в концентрованому виді і складає сутність оптимального моделювання і системного підходу.

Подальша обробка сконцентрованої інформації і витяг важливих висновків - задача якісного аналізу оптимальної моделі. Така модель не тільки дає кількісне описування результатів змагальної діяльності, але й дозволяє робити прогнози стосовно подальшого розвитку ігрових дій у процесі спортивного суперництва проти конкретних гравців (команд), передбачувати нові результати та ефекти. Передбачення прогнозованих результатів є одним зі способів перевірки дійовості розробленої моделі.

Саме на засадах цих підходів можливе вирішення проблеми якісного аналізу змагальної діяльності гравців у баскетболі.

Висновки. На підставі вищезазначеного пропонуємо наступні шляхи вирішення проблеми оптимального оцінювання ефективності змагальної діяльності гравців у баскетболі на підставі сучасних теоретико-методичних уявлень:

- провідним чинником якісного аналізу ефективності змагальної діяльності гравців у баскетболі є індекс або коефіцієнт корисності гравця. В основу цього показника пропонуємо покласти відсоток набраних гравцем очок від сумарного доробку команди;

- важливе значення має порівняльний аналіз параметрів змагальної діяльності за ігровими спеціалізаціями: центрові гравці, нападники, захисники, розігруючі гравці;

- активність техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності у баскетболі визначається відношенням успішно виконаних ігрових дій гравцем до їх загальної кількості.

- інші показники змагальної діяльності гравців у баскетболі (фоли, втрати м'яча, помилки, блок-шоти, перехоплення та ін.) слід використовувати з урахуванням ігрової спеціалізації, індивідуальних і статевих особливостей спортсменів. Показники які тим чи іншим чином дублюють або взаємодоповнюють один одного необхідно узагальнювати: з позицій теорії моделювання такі показники ускладнюють оптимальну модель, роблять її хибною. Наприклад, під час аналізу змагальної діяльності у баскетболі досить часто зустрічаються такі показники: відсоток реалізації 2-очкових кидків, відсоток реалізації 3-очкових кидків, відсоток реалізації штрафних кидків. Для створення оптимальної моделі змагальної діяльності гравця та її наступного якісного оцінювання пропонуємо узагальнювати ці показники і використовувати сумарний показник, який містить більш концентровану інформацію і не ускладнює модель - відсоток реалізації кидків;

- якісний аналіз параметрів змагальної діяльності гравців у баскетболі повинен доповнюватися системою експертних оцінок з

використанням чинників імітаційного моделювання та коаліційної стратегії: частота входження гравців у коаліції з поверненням та без нього; частота заснування коаліцій гравцями; довжина коаліційного ряду; частота використання ігрових дій; функція виграшу при використанні ігрових дій, тактичних прийомів, реалізації стратегічних планів.

Перспективи подальших розвідок. Теоретико-методичне обґрунтування оптимального оцінювання та аналізу змагальної діяльності у баскетболі потребує проведення подальших досліджень в наступних напрямках: оптимальне визначення індексу (коефіцієнту) змагальної діяльності гравця; визначення та удосконалення алгоритмів оцінювання та аналізу змагальної діяльності.

Список літератури.

1. Тактика и стратегия в футболе / Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. – К.: Здоровья, 1989. – 192 с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – М., 1991. – 40 с.
3. Науменко А.И. Соревновательная деятельность теннисистов и методика ее оценки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1996. – 18 с.
4. Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О. Аналіз техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2004. — N 1. — С. 269-277.
5. Кириченко Р.О., Дорошенко Е.Ю., Горбуля В.Б. Аналіз показників змагальної діяльності збірної України з баскетболу в фінальних матчах чемпіонату Європи // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2004. — N 7. — С. 40-45.
6. Винер Н. Кибернетика или управление и связь в животном и машина: Пер. с англ. – М.: Советское радио, 1968. – 326 с.
7. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Зацiorsкого. – М.: Физкультура и спорт, 1982 – 256 с.
8. www.eurowomen2003.com
9. www.infobasket.ua

Надійшла до редакції 11.11.2004р.

ХОЛОТРОПНЕ ДИХАННЯ ЯК ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ МЕТОД У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПАТОЛОГІЮ ХРЕБТА ТА ОСТЕОХОНДРОЗ

Котелевський В.І.

Сумський державний педагогічний університет

Анотація. Дослідження застосування психокорекційного методу холотропного дихання в комплексній реабілітації хворих на функціональну патологію хребта й остеохондроз у 35 пацієнтів показало її значну ефективність у зниженні боль-

ового синдрому, нормалізації емоційного стану, м'язового тонусу і функціонального стану хребта.

Ключові слова: хребет, психокорекція, реабілітація, остеохондроз.

Аннотация. Котелевский В.И. Холотропное дыхание как психокоррекционный метод в комплексной реабилитации больных на функциональную патологию позвоночника и остеохондроз. Исследование применения психокорректирующего метода холотропного дыхания в комплексной реабилитации больных с функциональной патологией позвоночника и остеохондрозом у 35 пациентов показало её значительную эффективность в снижении интенсивности болевого синдрома, нормализации эмоционального состояния, мышечного тонуса и функционального состояния позвоночника.

Ключевые слова: позвоночник, психокоррекция, остеохондроз, реабилитация.

Annotation. Kotelevskiy V.I. Holotropic breathing as a psychologic correctional method in a complex aftertreatment ill on a functional pathology of a column and osteochondrosis.

The research of application psychocorrection of a method holotropic breathing in complex of rehabilitation of the patients with a functional pathology of a vertebral column and osteochondrosis at 35 patients has shown its significant efficiency in reduction pain syndrom intensity, normalization of an emotional condition, muscle tonus and functional condition of a vertebral column.

Key words: vertebral column, psychocorrection, osteochondrosis, rehabilitation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Надання кваліфікованої допомоги при неврологічних проявах функціональної патології хребта та остеохондрозу, які за поширеністю та стійкою втратою працездатності посідають перші місця у структурі неврологічної захворюваності населення (70-80%) [1], є важливим завданням сучасної реабілітації. У тому, що реабілітація повинна бути комплексною і задовольняти всі етапи патогенетичного процесу розвитку остеохондрозу, немає ніяких сумнівів. Разом з тим важливою прикметою нашого сьогодення є стресові перевантаження, з якими за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, пов'язано 45% усіх захворювань [2]. І з кожним роком серед вчених з'являється все більше прибічників стресової теорії, які вважають стрес не тільки ланкою патогенезу дистрофічного процесу в кістковій та хрящовій тканині, але за певних умов (різновид стресорів, варіанти їх сполучень, тривалість та інтенсивність впливів, фактор віку, тип нервової діяльності) причинним фактором, що зумовлює виникнення захворювання, в основі якого лежать порушення метаболізму кісткової і хрящової тканин [6;8]. Тому досить актуальними в реабілітації хворих із неврологічними проявами функціональної патології хребта і остеохондрозу є боротьба проти стресових перевантажень із застосуванням психокорекційних та психотерапевтичних методик. З цією метою застосовується раціональна психоте-

рапія, гіпноз, аутогенне тренування, медитація та інші заходи, що мають антистресову спрямованість, сприятливо діють на центральну регуляцію опорно-рухової системи людини. Ці методи значною мірою висвітлені в літературі і безумовно є ефективними [9]. Але нам здається, що для покращення реабілітаційних можливостей психокорекції треба застосовувати новітні психотехнології.

Методика холотропного дихання була вибрана нами не випадково. Адже ця методика вважається психоаналітично орієнтованою, тобто вона поєднує різні методи роботи з диханням, що дозволяють швидко усвідомлювати подавлений досвід пережитих стресових ситуацій та інтегрувати його [4]. У психології цей досвід має різні назви - подавлений матеріал, блок, напруга, комплекс, але він вважається цілісною багатоконпонентною системою, що включає в себе ряд елементів, базовим з яких є актуальний психофізичний стан та інтенсивність нейрогуморальних процесів. При чому кожна подавлена емоція супроводжується специфічним малюнком м'язової напруги і патерном дихання, асоціативно пов'язана зі стресовою ситуацією, яку людина може пережити у перинатальний період свого життя, в дитинстві або в зрілому віці. Особливо часто стрес діє на м'язові компоненти обличчя та спини. Підвищений тонус паравертебральних м'язів викликає функціональну фіксацію хребцево-рухового сегмента хребта, що веде спочатку до функціональної блокади, а потім і до дегенеративно-дистрофічних змін хребцевого диска. При застосуванні методики холотропної терапії пацієнт повинен увійти в змінений стан свідомості, в якому досліджується психо-травматичний неусвідомлюваний матеріал та відбувається витиснення його у вигляді емоцій, відчуттів, образів та інтеграція свідомості. І це сприятливо позначається на духовному і фізичному стані людини і в тому числі на діяльності опорно-рухового апарату.

Метою нашого дослідження було вивчення можливості та ефективності застосування методики трансперсональної психології – холотропного дихання для покращення стану хворого, зниження або зникнення больових синдромів при неврологічних проявах функціональної патології хребта та дегенеративно-дистрофічної поразки хребта, а також визначення контингенту хворих, який найбільш підходить до такого методу психокорекції в комплексній реабілітації вертеброгенних хворих.

Досліджування здійснювалось згідно плану НДР Сумського державного педагогічного університету.

Робота складалася з двох етапів. На першому етапі вивчалися основні особливості психологічного статусу досліджуваних і проводи-

лася діагностика функціональних блокад у різних відділах хребта, на другому проводилася психотерапевтична корекція за допомогою методики холотропної терапії.

Методи досліджень. Обстежено та проведено реабілітацію у 37 пацієнтів, які періодично відзначали в собі наявність неврологічних проявів функціональної патології та остеохондрозу хребта. Серед обстежуваних було 5 чоловіків та 32 жінки. За віком хворі розподілялись на такі групи: вік 15- 20 років 1 хворий (2%), 20 – 30 р. – 8(22%), 30 - 40 р. – 20(57%), 40 - 50 р. – 4(11%), 50 - 60 р. – 3(8%). Серед обстеженого контингенту превалювали жінки у віці 30-40 роки - 20 жінок (57%).

Показаннями до здійснення психокорекції у групі обстежуваних були: наявність періодично виникаючих або хронічних болів у спині, зумовлених функціональними блокадами різних відділів хребта, а також наявність різноманітної супутньої патології (невротичні розлади, бронхіальна астма та інші).

Психологічний статус оцінювався на підставі проведених із пацієнтами бесід, спрямованих на виявлення їх звичного стилю реагування, характеру взаємин із навколишнім середовищем, умов виховання, наявності в їх житті психотравмуючих ситуацій, ставлення до хвороби, психодіагностичних методів. Визначення психотипу особистості й акцентуації особистості проводилось на основі концепції К. Леонгарда, який виділяв 10 основних типів акцентуації особистості [7]. Особлива увага приділялась засобу реагування особистості на стресову ситуацію, індивідуальну тактику вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів, характеру стресової ситуації. Нами була розроблена спеціальна система опитування пацієнта, умовно визначена як “Марафон стресів” і максимально адаптована до технічних особливостей застосування холотропної терапії. Її метою, по-перше, було “освіжити” в пам’яті пацієнта основні стресові ситуації перед сеансами, що робить корекційний процес більш цілеспрямованим; по-друге, вже на етапі співбесіди починається пошук часто повторюваних стереотипних ситуацій, які загострюють проблеми пацієнта; визначаються основні комплекси пацієнта, їх емоційні та сенситивні компоненти. Особливістю цієї системи в цілому є: детальне дослідження перинатального періоду життя пацієнта(інформація про це звичайно надходить від слів родичів), окреме виділення стресів дитячого та зрілого періоду в житті людини та група питань, що дозволяють виявити різний характер реагування на стресову ситуацію.

Використовуючи дані літератури та власний досвід, ми дійшли висновку, що для зручності дослідження раціонально поділити за типом реагування на стресову ситуацію всіх людей на сім типів.

1. Духовний. Людина концентрується на вищих духовних сферах – релігії, екзотериці, світі власних фантазій та ін., намагаючись відійти від подолання перешкод повсякденного життя.
2. Вольовий. Людина намагається постійно контролювати себе на рівні свідомості, що дає їй відчуття захищеності, підкоряти все своє життя вольовим установкам.
3. Пошукач. Людина знаходиться постійно в пошуках реалізації себе в цьому житті. Це відбувається частіше тоді, коли, зустрічаючись із життєвими труднощами та стресовими ситуаціями в одній сфері діяльності, людина уникаючи боротьби, переключається на іншу сферу діяльності.
4. Емоційний. Людина живе у світі емоцій і намагається уникнути стресових ситуацій, переключаючи свою увагу на позитивні емоції, постійно намагаючись переживати їх при зустрічі з близькими людьми, друзями, насолоджуючись музикою, природою, картинами, книгами і т. ін.
5. Власник. Для людини дуже важливо ствердитись на окремії “території”, де вона може вважати себе повноправним хазяїном, захищеним від будь-яких стресових ситуацій, Територіальним розділом можуть бути власні думки, власне тіло, житло, вулиця, місто, країна.
6. Чутливий. Людина прагне позитивних відчуттів свого тіла, відволікаючись від наболілих проблем, та, знімаючи стресове перенапруження, постійно шукає тілесних насолод.
7. Приземлений. Головне для цієї людини - мати повну гарантію виживання в сучасному світі насиченому стресами та негараздами, подалати страх втратити стабільне матеріальне становище.

Внутрішньо-особистістний конфлікт виникає тоді, коли звичний засіб психологічного захисту підкріплюється негативними ситуаціями.

Серед обстежуваних превалювали пацієнти з емоційним типом реагування на стресову ситуацію 26(74%) і з такими акцентуаціями особистості, як емоційність - 26(74%) , екзальтованість - 12(34%) , тривожність - 8(22%). Адже саме для особистостей з вираженою реакцією екзальтації та емоційності є характерною знижена якість сприйняття, тобто більш низький граничний рівень реакції на подразник зовнішнього середовища, після чого настає стресова реакція організму, що у свою чергу є пусковим моментом у розвитку патології хребта.

Для інтегративної оцінки суб'єктивного та об'єктивного стану хворого, тобто больових відчуттів та відповідних йому клініко-функціональних показників ми визначали ступінь вираженості вертебрального больового синдрому, як слабо виражений, виражений, різко виражений

[3].

Результати досліджень та їх обговорення. Серед обстежуваних 32 пацієнта висували скарги на періодичні болі в шийному відділі хребта та оніміння деяких пальців верхньої кінцівки, 15 пацієнтів скаржились на періодичні пекучі болі у міжлопатковій ділянці, у 8 пацієнтів превалювали скарги на біль у попереково-крижовому відділі хребта з іррадіацією в нижні кінцівки. Всі пацієнти мали виражений ступінь вертебрального больового синдрому.

Досліджувався стан паравертебральних м'язів, наявність гіпертонуса, м'язових ущільнень, міологенозів. Для визначення ефективності терапії використовувалось пальпаторне обстеження тонусу паравертебральних м'язів. Виділяли три ступеня підвищення м'язового тонусу: 1) слабо виражене - при пальпації пальці відносно легко проникають у товщу м'яза, і можна пропальпувати окремі його пучки; 2) виражене підвищення тонусу - при пальпації м'яз щільний і пальці з великими труднощами проникають у товщу м'яза; 3) різко підвищений тонус – м'яз “кам'янисто” щільності, його практично не можливо деформувати при пальпації і можна пропальпувати [2]. Функціональні блокади хребцево-рухливих сегментів визначались за загально - прийнятими методами в ортопедії та мануальній терапії. При об'єктивному обстеженні практично в усіх випадках клінічні прояви неврологічної симптоматики корелювали із локалізацією функціональних блоkad відповідних хребцево-рухливих сегментів. Найчастіше зустрічались функціональні блокади шийно-грудного переходу, рідше - попереково-крижовому переходу і ще рідше - у грудо-поперековому відділі хребта. Треба відзначити, що при наявності емоційного типу реагування на стресову ситуацію превалювали функціональні блокади шийно-грудного переходу (С6-С7, С7-Тh1), середньо-грудного Тh3-Тh4, нижньо-грудного Тh9-Тh12). У трьох пацієнтів, в анамнезі яких були сильні стресові ситуації на емоційному рівні, вдалося спостерігати наявність так званого “м'язового панциря” - двостороннього гіпертонуса паравертебральних м'язів у грудному відділі хребта. Зрозуміло, що стресова ситуація діючи перш за все на центральну нервову систему, змінює патерн дихання і рефлекторно викликає гіпертонус паравертебральних м'язів, а відповідно і викликає порушення функціонального стану хребта.

На другому етапі проводились безпосередньо сеанси холотропної терапії за методикою Станіслава Грофа. Основними елементами цієї методики, що використовувались на сеансах були:

* більш глибоке і більш швидке зв'язне дихання (при відсутності пауз

між вдихом і видихом);

* музика, що спонукає;

* специфічні прийоми роботи з тілом (узяті з тілесно-орієнтованої терапії).

Психокорекція проводилась індивідуально за такою схемою:

1. 1 сеанс. Співбесіда, психосоматична діагностика, “марафон” стресів.

11. 2 – 4 сеанси холотропного дихання. Кількість проведених сеансів визначалась строго індивідуально, залежно від індивідуально-типологічних властивостей пацієнтів, активного настрою на процес психокорекції, соматичного стану пацієнтів.

111. 3-5 заключний сеанс – психоаналітичний розбір підсвідомого матеріалу, рекомендації з психокорекції.

Сеанси холотропної терапії тривали від однієї до двох з половиною годин, залежно від психологічних особливостей пацієнта та технічних особливостей проведення сеансу.

Ефективність застосування методики холотропної терапії визначалась за ступенем зниження больового синдрому в різних відділах хребта, покращення суб’єктивного стану пацієнта та функціонального стану його хребта. Для оцінювання ефективності сеансів холотропної терапії ми виділяли повне зникнення больового синдрому, помірне зменшення больового синдрому (коли зменшувалась частота та інтенсивність болів у спині), стан без змін та посилення болю (табл 1).

Суб’єктивний емоційний стан оцінювався за даними трансперсональної психології, як пригнічений, песимістичний – нігредо; спокійний, рівноважений – альбедо; збуджений, активний – рубедо (табл.2).

Проводився огляд пацієнтів лікарем–ортопедом до початку сеансів та після них, особлива увага в об’єктивному обстеженні приділялась стану м’язового тону та діагностики функціональних блокад. Пацієнти наприкінці сеансів завжди відзначали почуття розслабленості, приємного тепла, легкості та бадьорості. Такі відчуття часто супроводжують зниження гіпертонуса паравертебральної мускулатури після сеансу, яке відображено на таблиці та діаграммі (табл.3).

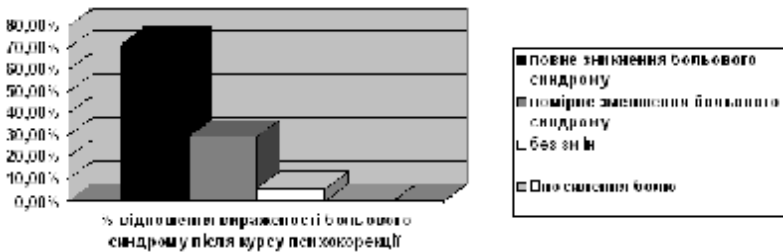
З цієї таблиці видно, що після проведення курсу холотропного дихання у 14(40%) пацієнтів спостерігалось помірне зменшення гіпертонусу, у 3(9%) значне зменшення гіпертонусу паравертебральних м’язів.

При аналізі ефективності боротьби з функціональними блокадами хребта ми зосереджували увагу на тих функціональних блокадах ХРС, обмеження руху в яких вело до клінічної симптоматики (скарг на болі у ділянці спини, оніміння кінцівок і таке інше).

Таблиця.1

Зміни больового синдрому після проведеного психокорекційного курсу

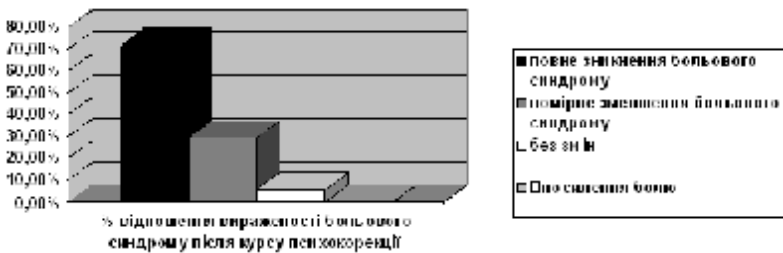
Зміни больового синдрому після проведеного психокорекційного курсу	% відношення вираженості больового синдрому після курсу психокорекції
повне зникнення больового синдрому	25(71%)
Помірне зменшення больового синдрому	8(29%)
без змін	2(5,71%)
посилення болю	0(0,00%)



Таблиця.2

Зміни емоційного стану пацієнтів після проведення курсу психокорекції

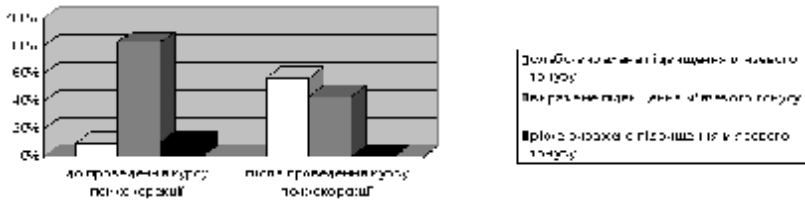
Емоційний стан людини	Нігрето	Альbedo	Рубедо
до проведення курсу психокорекції	23(66%)	12(34%)	0(0%)
після проведення курсу психокорекції	0(0%)	33(94%)	2(6%)



Таблиця.3

Зміни гіпертонуса паравертебральної мускулатури після проведення курсу психокорекції

Стан м'язового тонусу	до проведення курсу психокорекції	після проведення курсу психокорекції
Слабо виражене підвищення м'язового тонусу	3(9%)	20(57%)
Виражене підвищення м'язового тонусу	29(83%)	15(43%)
Різко виражене підвищення м'язового тонусу	3(9%)	0(0%)

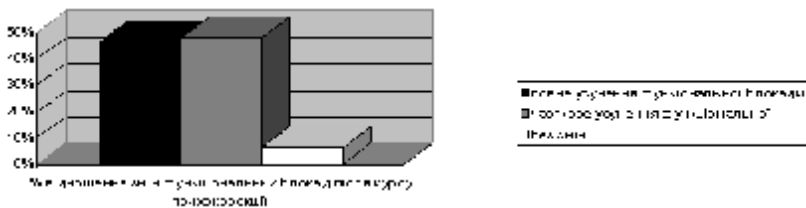


При цьому ми виділяли повне усунення функціональної блокади, коли повністю відновлювався об'єм руху суглоба, часткове усунення функціональної блокади при частковому відновленні функції й стан без змін(табл.4).

Таблиця.4

Зміни функціональних блокад уражених хребцево-рухових сегментів після проведення курсу психокорекції

Зміни функціональних блокад уражених хребцево-рухових сегментів	% відношення змін функціональних блокад після курсу психокорекції
повне усунення функціональної блокади	16(46%)
часткове усунення функціональної	17(48%)
без змін	2(6%)



Зважаючи на дані наведених таблиць та діаграм, можна впевнено стверджувати, що після проведення психокорекції за методом холотропного дихання зникає або зменшується больовий синдром у різних відділах хребта, нормалізується емоційний стан хворого, м'язовий тонус, а іноді ліквідуються і функціональні блокади хребта.

На основі диференційованого аналізу ефективності холотропного дихання при різних психологічних характеристиках пацієнтів встановлено, що максимальна ефективність проведення сеансів спостерігалась у пацієнтів з емоційним типом реагування на стресову ситуацію і з такими акцентуаціями, як емоційність, екзальтованість та тривожність. Так встановлено, що із 26(74%) пацієнтів з емоційним типом реагування після курсу психокорекції у 22(85%) спостерігалось повне зникнення больового синдрому, у 26(100%) емоційний фон - альbedo, у 16(58%) зниження м'язового гіпертонусу і повне зникнення функціональних блоkad. Отже підсумовуючи викладене вище можна зробити такі висновки:

Висновки:

1. Метод холотропного дихання є засобом ефективної психокорекції в комплексній реабілітації хворих на функціональну патологію хребта та остеохондроз.

2. Найкращі результати при психокорекції за методикою холотропного дихання досягаються в комплексній реабілітації хворих на функціональну патологію хребта та остеохондрозу пацієнтів з емоційним типом реагування на стресову ситуацію і з такими акцентуаціями, як емоційність, екзальтованість, тривожність.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем застосування психокорекційних методів у комплексній реабілітації хворих на функціональну патологію хребта та остеохондроз.

Література

1. Бурьянов А.А. Грудной остеохондроз — методологические аспекты восстановительного лечения и реабилитации. — Киев: Ленвит. — 1997. — 328 с.
2. Веселовский В.П. Практическая вертеброневрология и мануальная терапия. — Рига, 1991.- 344 с.
3. Григорьева В.Н. Роль личностных особенностей больных в хронизации неврологических проявлений остеохондроза и пути психокоррекции //Журн. Невроп. и психиатр. — 1998. — Вып.8. —С.27-32.
4. Гроф Ст. Холотропное сознание: Три уровня человек. сознания и как они формируют нашу жизнь: Пер. с англ. / Станислав Гроф в соавт. с Хэлом Зиной Беннеттом. - М.: Изд-во Трансперсон. ин-та, 1996. — 245 с.
5. Котелевский В.И. Взаимосвязь психологических особенностей человека и функционального состояния позвоночника. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків:ХДАДМ(ХХП), 2004. - №13 – С. 99-108.

6. Кундієв Ю.И., Кальніш В.В., Нагорная А.М. Роль стресса в формировании здоровья населения: структурный анализ // Журнал АМН України. – 2002. – 8, №2. – С. 335-343.
7. Леонгард К. Акцентуированные личности.-, М 1981.
8. Тимошенко О.П. Стресс как этиопатогенетический фактор структурно-метаболических повреждений костной и хрящевой тканей: Диссертация ... докт.биол.наук. — Харьков. 1990. - 232 с.
9. Ходарев С.В., Гавришев С.В. и др. Принципы и методы лечения больных с вертебро-ортопедической патологией. – Ростов-на-Дону, 2001.

Надійшла до редакції 09.11.2004р.

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛУ НА ДИНАМІКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛИЖНИКІВ-ВЕТЕРАНІВ

Крупський В.П.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто доцільність використання та впливу ударних та відновлювальних мікроциклів базового мезоциклу на динаміку спеціальної працездатності лижників-ветеранів.

Ключові слова: ударні, відновлювальні мікроцикли, мезоцикл, навантаження, витривалість, інтенсивність.

Аннотация. Крупский В.П. Влияние тренировочных нагрузок базового мезоцикла на динамику специальной работоспособности лыжников-ветеранов. В статье рассмотрена целесообразность использования и влияния ударных и восстанавливающих микроциклов базового мезоцикла на динамику спортивной работоспособности лыжников-ветеранов.

Ключевые слова: ударные, восстанавливающие микроциклы, мезоцикл, нагрузка, выносливость, интенсивность.

Annotation. Krupskyy V.P. Influencing the training workloads base mesocycles on dynamics of skiers-veteran special capacity for work. The author considered expedience of use and influencing shock and reconstruction reconstruction of the base mesocycles on dynamics of skiers-veterans sporting capacity.

Keywords: shock and reconstruction microcycles, intensity, loading, training.

Постановка проблеми. Зростання спортивних досягнень вимагає подальшого вдосконалення процесу підготовки лижників-ветеранів. У цьому аспекті важливого значення набуває оптимізація структури і змісту основних ланок тренувального процесу [3,4,6,8]. Це зумовлює особливу актуальність побудови тренувальних програм базових мезоциклів, які забезпечують суттєве підвищення рівня спортивної працездатності і функціональних можливостей організму лижника [1,5,7].

Робота виконана згідно зі зведеним планом науково-дослідної

роботи на 2001-2005р. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту за темою 1.1.1 «Фізкультурно-спортивні цінності і шляхи їх реалізації з метою підвищення рівня здоров'я різних груп населення України».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел дозволив виявити особливості побудови тренувальних програм базових мезоциклів спортсменів-лижників, які характеризуються різноманітністю засобів, великим за обсягом та інтенсивністю навантаженням, широким застосуванням занять з підвищеною інтенсивністю навантажень [1,3,4,7,8].

Однак спеціальних досліджень стосовно визначення впливу тренувальних навантажень базового мезоциклу на динаміку спортивної працездатності лижників-ветеранів та стосовно визначення раціональної структури тренування лижників-ветеранів на етапі безпосередньої підготовки до змагань немає.

Метою дослідження є вивчити особливості прояву спортивної працездатності лижників-ветеранів при виконанні тренувальних навантажень базового мезоциклу.

Завдання дослідження:

1. Виявити оптимальні співвідношення тренувальних навантажень спрямованих на виховання загальної і спеціальної фізичної витривалості лижників-ветеранів.
2. Встановити рівень спеціальних показників раціонального чергування тренувальних занять різної спрямованості у базовому мезоциклі.
3. Визначити динаміку спортивної працездатності та функціональних можливостей організму спортсменів-ветеранів.

Методика дослідження: При розв'язанні цих завдань основна увага приділялася виявленню оптимальної послідовності застосування у мезоциклі навантажень, спрямованих на виховання загальної і спеціальної витривалості лижників-ветеранів. В першому випадку були заплановані великі за обсягом тренувальні навантаження (15-20 км) при ЧСС 140 ± 10 уд/хв. У другому випадку застосували середні за обсягом навантаження (10-15 км), які виконувалися перемінним методом при ЧСС 160 ± 10 уд/хв.

Запропонована методика навантажень обумовлює побудову ударних та відновлювальних мікроциклів.

Тренувальна програма ударних мікроциклів передбачала проведення в 1-й, 2-й, 4-й і 5-й дні дворазових занять, перше з яких було основним, а друге – додатковим. В основні заняття включали наванта-

ження, спрямовані на виховання спеціальної витривалості, а в додаткові – малі (3-5 км) і середні (4-6км) за обсягом тренувальні навантаження, спрямовані на виховання силової і швидкісної витривалості. На 3-й і 6-й тренувальний день планувались відповідно малі (10-15 км) навантаження, спрямовані на виховання загальної витривалості. В тренуванні 7-го дня був запланований активний відпочинок (ігри, ЗФН).

У відновлювальних мікроциклах два тренувальних заняття проходилися також у 1-й, 2-й, 4-й і 5-й дні. При цьому в основних заняттях 1-го і 4-го тренувальних днів планували навантаження, аналогічно до ударних мікроциклів, а в 2-й і 5-й дні – навантаження, спрямовані на виховання загальної витривалості. У додаткових заняттях 2-го і 5-го днів, а також в 3-й і 6-й дні мікроциклів, включали малі за обсягом (10-15 км) тренувальні навантаження з метою виховання загальної витривалості. В 7-й день мікроциклу планувався активний відпочинок.

Різні сполучення ударних і відновлювальних мікроциклів викликали потребу у побудові трьох варіантів базового мезоциклу.

У першому варіанті на початку мезоциклу виконувались відновлювальні тижневі мікроцикли, а в другій його половині – ударні. Рис. 1.

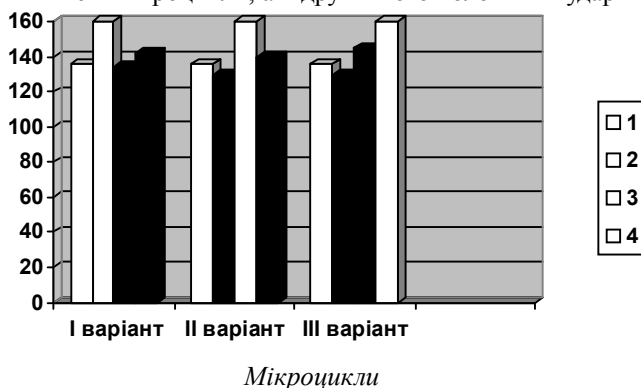


Рис. 1. Чергування мікроциклів різної спрямованості у базовому мезоциклі. Умовні позначення: чорні стовпчики – ударні мікроцикли, білі – відновлювальні мікроцикли.

У другому варіанті передбачалось чергування ударних і відновлювальних мікроциклів, при цьому першим виконувався відновлювальний мікроцикл.

Третій варіант характеризувався тим, що відновлювальні мікроцикли планувались на початку та в кінці мезоциклу.

Ефективність варіантів тренувальних програм базових мезоциклів оцінювалась за показниками педагогічних тестів та динаміки відновлення ЧСС після виконання контрольних завдань.

У роботі використовувались наступні педагогічні тести: подолання 150-метрового підйому на лижах крутизною 5-7° з реєстрацією часу проходження і кількості кроків. Окрім цього, проводились медико-біологічні дослідження, які включали реєстрацію ЧСС в періоді відновлення після виконання контрольних тестів.

Для вирішення даного питання було організовано три групи, рівноцінні за функціональними можливостями по 10 чоловік у віці 50-60 років.

Результати дослідження дозволили виявити зони пониженої, фонові та високої працездатності.

Зона пониженої працездатності характеризувалася зниженням результатів на 2% у порівнянні з вихідними даними на початку мезоциклу. Зона фонові працездатності визначалась відхиленням показників від вихідних в межах $\pm 2\%$.

Зона високої працездатності характеризувалась значним підвищенням показників в контрольних тестах - до 102%.

За результатами досліджень, зона пониженої працездатності спостерігалась після виконання усіх тренувальних програм. Час проходження 3-кілометрової дистанції, який свідчить про рівень прояву спеціальної витривалості, погіршився в порівнянні з вихідним, в першому варіанті на 4,14% ($P < 0,01$); у другому на 2,54% ($P < 0,05$); в третьому на 2,21% ($P < 0,05$). Крім цього, відмічено сповільнений хід відновлювальних процесів. Величина ЧСС до 4-ої хв. відновлення в першому варіанті складала 68,27%; в другому – 67,63% і в третьому – 66,83% від показника, зареєстрованого в перші секунди відновлення.

Зона фонові працездатності, тривалість якої в усіх варіантах знаходилась в межах 4-5 днів, виявилась перехідною між пониженою та високою. У подальшому виявлено покращення показників, які розташовувались в зоні високої працездатності. Так, при проходженні 3-кілометрової дистанції результати підвищились в I варіанті на 6,34% ($P < 0,001$); в II – на 4,84% ($P < 0,01$); в III – на 3,96% ($P < 0,01$). Одночасно відмічено більш швидке відновлювання організму спортсменів. Поряд з цим, виявлено і різну тривалість збереження високої працездатності, що обумовлено послідовністю, тривалістю і характером заданого у мезоциклі навантаження. Зона високої працездатності тривала 10-13 днів в I варіанті, 6-9 – в II і 4-6 днів у III. Рис. 2.

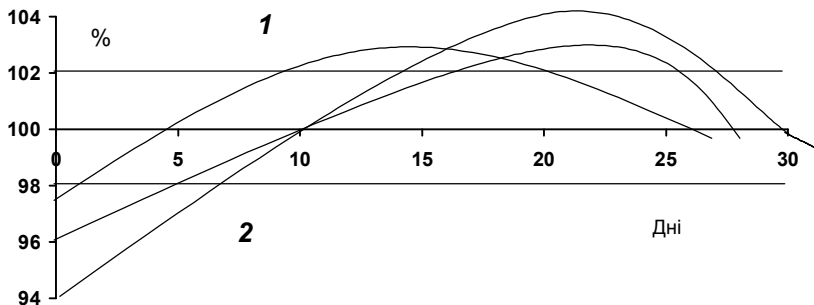


Рис. 2. Динаміка спеціальної працездатності після виконання різних варіантів базового мезоциклу, де: 1 - зона високої працездатності, 2 - зона зниженої працездатності

У проведених дослідженнях планування протягом перших двох мікроциклів (I варіант базового мезоциклу) переважно більших за обсягом навантажень, спрямованих на виховання загальної витривалості, дозволило створити необхідні умови для ефективного виконання інтенсивних навантажень в другій половині мезоциклу. Подібне сполучення тренувальних навантажень хоча і виявило довшу тривалість відновлювальних процесів однак дозволило забезпечити значне підвищення спеціальної працездатності лижників-ветеранів.

Висновки:

1. Різні сполучення ударних і відновлювальних мікроциклів у діапазоні базового мезоциклу обумовлюють неадекватний рівень прояву спеціальної працездатності лижників-ветеранів, який характеризується зонами пониженої, фонові та високої працездатності.
2. Послідовність і значна тривалість навантажень різної спрямованості визначає ступінь вираження та тривалість прояву встановлених зон спортивної працездатності.
3. Найбільший тренувальний ефект проявився в значному і стабільному підйомі спортивної працездатності при виконанні варіанту базового мезоциклу, який передбачав почергове виконання ударних і відновлювальних мікроциклів.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення і побудову тренувальних мікроциклів - основної ланки планування тренувального процесу.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –

- М.: Физкультура и спорт, 1988. – 338с.
2. Волков М.В. Нетрадиционные средства восстановления // Теория и практика физической культуры. – М.: №8, 1995. – С.22.
 3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.
 4. Крупський В.П. Підвищення ефективності методики тренування лижників-ветеранів в осінньо-зимовому періоді підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2004. - №3. - С.25-30.
 5. Крупський В.П. Особливості тренування лижників-ветеранів на етапі безпосередньої підготовки до змагань // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2004. - №4. - С.50-56.
 6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М.; 1990. – 120с.
 7. Мулик В.В. Исследование воздействия физических нагрузок на организм спортсменов-ветеранов 35-60 лет // Современные проблемы физической культуры и спорта. Сб. научн. тр. – Белгород, 1997. – С.258-261.
 8. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. - 584с.

Надійшла до редакції 17.11.2004р.

ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ГОТОВНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ ПІД ЧАС ПРИПИНЕННЯ ЗЛОЧИНІВ

Пліско В.І.

Національна академія внутрішніх справ України

Анотація. Представлено шляхи по виробленню цілісної системи спеціальної підготовки, яка сприяє вирішенню професійно-прикладних задач на якісно новому рівні. Поетапне проведення досліджень дає можливість виявити закономірності взаємної залежності та обопільного впливу факторних ознак у взаємодіях, що об'єктивно характеризують ефективність виконання співробітниками сформульованого завдання.

Ключові слова: проблема готовності, екстремальні умови, фахова підготовка.

Аннотация. Пути решения проблемы готовности сотрудников правоохранительных органов к выполнению служебных обязанностей во время прерождения преступлений. Представленная работа связана с решением проблем жизнестойкости сотрудников правоохранительных органов в опасных ситуационных столкновениях с преступным элементом и выполнением поставленных перед ними служебно-профессиональных задач.

Ключевые слова: проблема готовности, экстремальные условия, профессиональная подготовка.

Annotation. Plisko V.I. Pathes of a solution of a problem of availability of the employees of law enforcement bodies to performance of the official duties during the arrest of crimes. Are offered the practical recommendations along differentiated persons selections for activity in diverse along complication degree extreme situations,

capacities forming methods for display of steady psychological fortune along attitude towards external influences.

Keywords: extreme situation, training, professional preparation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналітичний огляд наукової та спеціальної літератури з питання професійної підготовки працівників правоохоронних органів виявив невизначеність концепції формування фахівців до діяльності в умовах ризику для життя, відсутність обґрунтованої системи їх готовності.

Дослідження в цій галузі, як визначають спеціалісти, залишаються актуальним через складність пошуку закономірностей у екстремальних ситуаціях, що виникають, систематизації дій в умовах невизначеності, непередбачуваності, несподіваності та швидкоплинності [3,4,7].

Про надзвичайну актуальність проблеми готовності працівників міліції виконувати свої службові обов'язки в умовах ризику свідчать кількість зареєстрованих тяжких злочинів, зривів виконання завдань, збитків, ушкоджень тощо. Так, за останні п'ять років кількість загиблих від рук злочинців щорічно становить близько 8,4 тис. осіб. Щорічно в Україні при виконанні службових обов'язків близько 30 співробітників органів внутрішніх справ гине та 280 дістають поранення. При цьому четверо з п'яти працівників міліції ніколи не застосовували вогнепальну, кожен третій – газову зброю, кожен четвертий – гумовий кийок, кожен п'ятий – заходів фізичного впливу. Тобто наочними є протиріччя між вимогами практичної діяльності і рівнем підготовки правоохоронців.

Серед причин можна назвати недостатньо деталізовану систему диференціації ознак у цілісній інфраструктурі екстремальної ситуації, їх вплив на поведінку, дії та стан співробітника. Не було намагань розробити теоретичні аспекти діяльності працівників на основі виявлення закономірностей у взаємодіях із супротивником. Тому невивченими залишилися педагогічні та технологічні заходи управління поведінково-руховими реакціями, можливості формування стану в різних умовах обстановки, якісні ознаки характеристики поведінки, які впливають на підвищення адекватності оцінки реальної дійсності, вміння “схоплювати” образ ситуації. Вирішення зазначених проблем дасть змогу значно підвищити ефективність діяльності правоохоронних органів у боротьбі зі злочинцями, що є вельми актуальним.

Тому **мета дослідження** перш за все пов'язана з розробкою шляхів вирішення проблеми формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в критичних умовах на основі ураху-

вання закономірностей у взаємодіях із супротивником. Обраний напрямок зумовив формулювання наступних завдань: аналіз сучасних проблем готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в екстремальних умовах? визначення основних організаційно-структурних складових їх діяльності? деякі визначення закономірностей у взаємодіях співробітника і супротивника.

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

Результати дослідження. Виховання спеціаліста, готового в будь-який час до дій в умовах ризику, вимагає високого рівня професійної та фізичної підготовки і наявності у нього вольових, моральних і психічних якостей [1,2,5,6]. Він повинен вміти оперативно мислити, приймати правильне рішення, в будь-який момент скоригувати його, не відступаючи від моральних, правових і праксеологічних критеріїв виправданості професійного ризику.

Аналіз теоретико-концептуальних і методичних аспектів дослідження проблеми оптимізації навчально-тренувального процесу переконує в тому, що найбільш обґрунтованим і перспективним є науково-педагогічний погляд, в якому домінує принцип системності.

Формування готовності співробітників до діяльності в екстремальних ситуаціях в контексті її загального розвитку відбувається у процесі засвоєння ними певного суспільного досвіду, знань, вмінь та навичок на спеціально організованих заняттях. Цілеспрямований навчально-виховний вплив, метою якого є формування особистості захисника населення України від протиправних дій злочинців, досягає найбільшого ефекту за умови дотримання відповідних методологічних принципів, а саме:

- 1) гуманізації процесу підготовки?
- 2) спрямованості на захист держави і особистості?
- 3) розгляду готовності до діяльності у складних умовах як системного утворення особистості та результату навчально-виховного впливу?
- 4) неперервності формування готовності до діяльності у складних умовах?
- 5) максимальної узгодженості форм і методів підготовки до діяльності в екстремальних ситуаціях [8].

У ряді праць провідних фахівців з теоретичних питань поведінки спеціалістів в екстремальних умовах та розвитку професійних якостей виділено основні складові їх діяльності:

- 1) позиційне розташування суб'єктів, наявність сприятливого

моменту в період виникнення екстремальності;

2) психомоторний стан, поведінкова реакція та дії, що чиняться супротивником; 3) психомоторний стан, поведінкова реакція та дії співробітників. Психічний стан оперативного працівника, який вдається до ризику, характеризується трьома основними періодами: станом тривожного очікування – стресом, станом ригідності (інертності) і нарешті – станом рішучості. 4) основні помилки співробітників при виконанні дій (за матеріалами ситуацій з негативним результатом); 5) характерні ознаки екстремальної ситуації; 6) тактичні моменти в діях співробітника та супротивника, варіативність виходу із ситуації. Докладне вивчення боєзіткнень із супротивником надало можливість розкрити повну структуру поєдинку, що передує безпосередньому фізичному контакту.

У результаті перегляду провідних факторних ознак екстремальних ситуацій нами запропонований один із можливих шляхів вирішення проблеми готовності правоохоронців. Це вміння управляти основними компонентами дій, які мобілізують співробітника на виконання фахової задачі. До них належить час безупинного переміщення з моменту надходження інформації до вступу в небезпечну ситуацію, спільність у взаємодії між працівниками, модульний режим виконання основних елементів сутички із супротивником у різних варіантах середовища, що прокує до рішучих дій, психомоторний стан, абстрагований до детального виконання технічної компоненти в період безпосереднього контакту із супротивником.

Статистичні дані досліджень дій співробітників у реальних ситуаціях свідчать, що проблема вироблення у них здібності до швидкої адаптації в різних умовах середовища залишається невирішеною. Ця проблема важлива і для вивчення процесів прийняття рішень, особливо коли йдеться про психологічне забезпечення, проектування діяльності співробітника.

Проведене дослідження надало можливість виявити несвоєчасне виконання атакуючих дій співробітниками у динаміці розвитку ситуації. Помилкою є те, що вони заздалегідь програмують свої дії на детально виконання технічної компоненти при взаємодії із супротивником.

На основі аналізу сполученості ознак виявлено різницю в рішучості дій співробітників. Так, спостерігається найбільш рішучий стан у виконанні захисних дій, коли несподіваний напад супротивника здійснюється без інтервалів часу. Однак навіть незначна розгубленість з боку співробітника, відсутність вміння робити послідовний вибір дій змінює наміри супротивника.

Шляхом вирішення проблеми готовності є також пошук взаємозв'язку між усіма діючими складовими, що впливають на хід розвитку екстремальних ситуацій, допомагає вирішити проблему вироблення необхідних якостей для здобуття переваги співробітника над супротивником. Це було покладено в основу створення цільових педагогічних програм із фахової підготовки до дій, що мають виконуватися на початку розвитку екстремальних ситуацій.

В їх основі лежить особистісний та діяльнісний підходи до поєднання розумового й фізичного аспектів діяльності співробітників в цілісну систему оперативних дій під час виконання професійних завдань.

Слід зазначити, що інтелектуальні здібності оперативного співробітника дають змогу розв'язувати набагато складніші завдання, коли його розвиток, як зазначають психологи, не обмежується лише професійними рамками, якщо він за спеціальними методиками систематично самовдосконалюється у процесі роботи.

Якість підготовки правоохоронців визначається високою ефективністю педагогічного управління процесом фахової підготовки відносно стану співробітника на початковому етапі розвитку ситуації. Враховувався принцип послідовності побудови системи професійних дій за пріоритетністю та простотою: 1) перевага співробітника досягається за рахунок візуального випередження (зорової фіксації) тривалістю до 4 с, що позитивно впливає на його психологічний стан; 2) прийняття рішення щодо дії та наближення доцільно виконувати без зупинки, з часом випередження не більше як 7 с; 3) виконання вимоги в такому режимі сприяє впевненості, рішучості та здатності припинити дії супротивника на початку екстремальної ситуації; 4) сприятливою умовою для вирішення завдання є попередня інформованість щодо кількісного складу супротивників; 5) рухи доцільно виконувати на великій швидкості, що підвищує настрій та стан рішучості; 6) для розвитку швидких рухів (пересувань) слід створити перевагу в позиційному розташуванні; 7) при подоланні перешкод слід звернути увагу на позиційне розташування, здійснювати жорсткий контроль протягом 5–10 с за діями супротивника, попередити можливість небезпечних дій (стримання стану супротивника); 8) кількісний склад співробітників під час припинення дій супротивників повинен перевищувати кількість останніх на 2–3 особи; 9) ефективний контроль за діями супротивників досягається за рахунок конкретного розподілу функцій між співробітниками; 10) прогнозувати початкові дії співробітника з урахуванням подолання можливих перешкод; 11) виявлено, що відстань до 4 м є оптимальною для застосування ефек-

тивних дій та такою, що менше пригнічує стан співробітника; 12) дотримуватися відстані між співробітниками до 2–2,5 м, а також враховувати час їх переміщення (при цьому стан впевненості найбільш стабільний).

З'ясовано, що формування загального стану готовності співробітника в період подолання ним перешкод залежить від багатьох ознак. У 96 відсотків випадків мають місце ситуації, коли працівник міліції вживає заходів до подолання перешкод. Найчастіше зазнає впливу швидкість, час переміщення, психологічні ознаки (компоненти оперативно-розумового процесу). Для того щоб адаптуватися до даних умов діяльності, необхідні спеціальні навички. З практичної точки зору їх формування доцільне за умов багаточільового, епізодичного (стислого за формою) моделювання ситуаційної обстановки. При цьому не руйнуються якісні характеристики раптовості, несподіваності, ступеня небезпеки тощо. Перевага під час відпрацювання дій надається протилежній стороні за принципом: першим діє супротивник, другим – співробітник.

Вирішення проблеми формування готовності співробітника до діяльності в різних умовах середовища залежить від правильної організації методичного забезпечення у засвоєнні кожної окремої навички: вміння активно діяти в умовах різкого переходу з освітленої місцевості у темряву; якомога коротший час, витрачений на вибір дій та прийняття рішення; знання особливостей місцевості та вільне орієнтування; вміння точно виконувати випереджуючі дії; вміння з високою ймовірністю прогнозувати знаходження, місце появи потенціального супротивника; перебування в даних умовах, що випереджає за часом супротивника; тактичний хід пересування; своєчасний вихід із ситуації (призупинення дій); вміння позиційним розташуванням дістати територіальну перевагу; своєчасна реакція на відчуття небезпеки; вміння виконувати захисні та атакуючі дії під час контакту із супротивником в умовах темряви.

Опрацювавши результати аналізу, дійшли висновку, що формування таких якісних ознак, як оперативне прийняття рішення, вибір дій, способів рухів, орієнтованість в обстановці, прогнозування дій супротивника в різноманітних ситуаціях, допомогло б співробітникам здобути перевагу над супротивником ще на початку розвитку екстремальної ситуації, а розвиток зосередженості, сприйняття образу екстремальної ситуації, рухів, творчих здібностей, уваги, чуттєвості, вольових якостей дає перевагу в період динамічного розвитку різноманітних екстремальних ситуацій.

З дидактичної точки зору процес формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в екстремальних ситуаці-

як розглядається як поступовий послідовний перехід від знань та уявлень про основні закономірності у взаємодіях, про правила та умови діяльності до формування відповідних вмінь і навичок.

Професійна підготовка правоохоронців має враховувати закономірності взаємозв'язку між поведінково-руховими діями співробітника та супротивника в умовах впливу сукупності факторних ознак.

Висновки. Таким чином, розв'язання проблеми готовності залежить від систематизації професійних якостей, вмінь та навичок відносно проявів різних по суті злочинів на основі виявлених закономірностей у взаємодіях співробітника й супротивника, що значно підвищує результативність підготовки. У свою чергу, індивідуалізація процесу підготовки з використанням усієї інфраструктури екстремальної ситуації значно підвищує якість формування готовності.

Система формування професійної діяльності правоохоронців в небезпечних умовах, яка побудована на основі методики вироблення образу екстремальної ситуації, має спрямовуватися на досягнення високої організованості та мобільності під час затримання злочинця, на визначення особистісних можливостей до дій з урахуванням ступеня небезпеки, диференційованої оцінки ситуації з правової точки зору щодо застосування сили при нападі супротивника.

Управління поведінково-руховими реакціями в екстремальних ситуаціях на основі біомеханічних розрахункових даних, теоретичних розробок психомоторних взаємодій, прогнозування умов і прояву критичних ситуацій надає можливість зробити процес формування готовності більш результативним.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем виявлення готовності правоохоронців до виконання службових обов'язків під час припинення злочинів.

Література

1. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях: Учеб. пособ. / Высш. юридич. заочн. шк.- М., 1988.- 46 с.
2. Адаптація випускників вищих навчальних закладів МВС України до службової діяльності: Психолого-педагогічні рекомендації / МВС України, НАВСУ? Укл. В.Г. Андросюк, Л.І.Казміренко, І.Г. Кириченко, Я.Ю. Кондратьєв, Г.О. Юхновець.- Київ, 2001.- 46 с.
3. Бабовоз С.П., Даровских В.А. и др. Специальная тактика по пресечению массовых беспорядков и задержанию вооруженных преступников.- Минск, 1990.- МВД СССР. - 59 с.
4. Водолазская Т.П., Никифоров Г.С. Профессиональная подготовка // Психологическое обеспечение профессиональной личности.- СПб, 1991.- с. 23-42.
5. Дьяченко М.И. и др. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: Психологическое обеспечение профессиональной личности.- СПб, 1991.- с. 23-42.

логический аспект / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко.- Минск: Изд-во «Университетское», 1985.- 206 с.

6. Кондратьев Я.Ю. Загальна характеристика психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ: Лекція.- К., 1999.- 39 с.
7. Приходько Е.П., Побрызгаев П.П. Механизм формирования поведения оперативных сотрудников в условиях риска // Проблемы оперативно-розыскной психологии: Межвуз. сб. науч. тр.- Киев: МВД СССР, 1991.- 154 с.
8. Сідак В.С., Валько І.В. Мораль і безпека особи, нації, держави. Історико-філософські нариси: Моногр.- К., 2001.- 221 с.

Надійшла до редакції 17.11.2004р.

ВПЛИВ НЕБЕЗПЕКИ НА БОЄЗДАТНІСТЬ ПРОФЕСІОНАЛА

Пліско В.І.

Національна академія внутрішніх справ України

Анотація. Результати досліджень дають можливість проектувати та формувати новий тип співробітника правоохоронних органів, що відрізняється стійкими інтегральними характеристиками адаптації до зовнішніх проявів небезпеки, рівнем резервних можливостей, економністю рухових процесів.

Ключові слова: спецпідготовка, адаптація, екстремальна ситуація, стан співробітника, спеціальні якості.

Аннотация. Плиско В.И. Влияние опасности на боеспособность профессионала. Результаты исследований дают возможность проектировать и формировать новый тип сотрудника правоохранительных органов, который отличается стойкими интегральными характеристиками адаптации к внешним проявлениям опасности, экономностью двигательных процессов.

Ключевые слова: спецподготовка, адаптация, экстремальная ситуация, специальные качества.

Annotation. Plisko V.I. Influencing of danger on fighting capability of the professional. Application of researches results allows to design and to formulate a new collaborator type of law enforcement authorities, different by steady integral adaptation descriptions to external danger displays, level of reserve possibilities, thrift of motive processes. Keywords: adaptation, extreme situation, training, professional preparation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема виходу оперативників неушкодженими з небезпечних зіткнень зі злочинцями займає перше місце поряд із зростаючою роллю правоохоронних органів у захисті соціальної й особистої безпеки громадян. Особливої актуальності це болюче питання набуло протягом останнього десятиріччя, зважаючи на криміналізацію суспільства та по-прання правових і моральних норм гуртожитку.

За даними науковців Національної академії внутрішніх справ України, співробітники міліції потенційно екстремальними вважають 52% службових ситуацій, а у спецпідрозділах – 64%. Зауважено, наприк-

лад, що під час виконання завдань, які пов'язані з великим ступенем відповідальності і потребують нестандартних шляхів виходу з напружених ситуацій, з боку співробітників можливі розгубленість (24% від загальної кількості проаналізованих ситуацій), зниження критичності мислення (11%), зниження координації та точності рухів (29,8%), уповільнення реакції (27%), зниження якості сприймання та уваги (8,9%), порушення логіки міркувань (18%) [4].

Аналіз існуючої системи спецпідготовки свідчить, що вона заснована здебільшого на традиційних загальноосвітніх принципах побудови навчального процесу, емпіричному обґрунтуванні планування і складання програм і характеризується сильним впливом суб'єктивізму при розробленні програм навчання та контролю за їх виконанням. В умовах великого обсягу навчального матеріалу, обмежених термінів підготовки, високих вимог при чинній системі навчання складно оптимізувати процес підготовки оперативників з урахуванням зростаючих вимог до професійного рівня й індивідуальних особливостей та можливостей співробітників. Необхідні принципово нові підходи до організації процесу професійної підготовки, створення системи діяльності працівників в критичних умовах з урахуванням усіх факторних ознак.

На думку багатьох спеціалістів, для того, щоб підвищити ефективність навчального процесу, спрямованого на адаптованість співробітників до впливу небезпеки в період виконання завдань, необхідно вдосконалити керування основними компонентами екстремальних ситуацій і технологію підготовки з огляду на присутність фактора ризику.

Тому **предметом дослідження** виступає зміст підготовки, виявлення закономірностей проявів небезпеки, розбудова моделей дій, що необхідні для формування у працівників правоохоронних органів вмінь щодо зниження впливу екстремальної ситуації на особистість.

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

Метою роботи є розробка науково-методичних засад формування професійних якостей до дій в екстремальних умовах.

Результати дослідження. Специфіка оперативної роботи, крім загальних вимог до психічного і фізичного здоров'я людини, ставить ще й ряд спеціальних вимог, а саме високий рівень та координація ряду сенсомоторних і інтелектуальних функцій [1]. По-перше, ефективність діяльності оперативного працівника в екстремальних умовах залежить передусім від можливостей організму – у розумінні нормального забезпечення фізичних і психічних функцій (психічна і фізична надійність, готовність у будь-який момент до дій в екстремальних умовах). По-дру-

ге, оперативному працівникові має бути притаманна здатність до переходу від одного виду діяльності до іншого. Йому слід мати розвинені перцептивні якості, вдосконалювати свої професійні вміння і навички.

Цілий ряд спеціалістів вважають, що підвищення адаптованості до виникаючої небезпеки залежить від інтелектуальних і фізичних якостей. Роль інтелекту в регулюванні поведінки залежить не від характерних якостей, рис суб'єкта, а від здатності «оволодіти» ситуацією у вигляді специфічної форми, що передбачає об'єктування відображення того, що відбувається, і здатності привести в дію механізм інтелектуального контролю діяльності [5]. В галузі оперативної діяльності підвищення оцінки адекватності реальної дійсності забезпечуватиме застосування методики складання узагальненого образу екстремальної ситуації.

Слід зазначити, що участь у колективних взаємодіях не зменшує проблему особистої небезпеки в певних ситуаціях, оскільки небезпека для кожного зі співробітників може бути несподіваною. Відсутність у них вмінь своєчасно сприймати ознаки загрози збільшує ризик для їхнього життя, робить неможливим виконання функціональних завдань.

Використання методу математичного моделювання дозволило розділити компоненти екстремальної ситуації на такі, які задіяні на початку подій і впливають на розвиток ситуації в цілому, та такі, які впливають безпосередньо під час контакту із супротивником.

Компонентами інфраструктури екстремальної ситуації можна назвати інформативність щодо основних психомоторних можливостей супротивника, середовище та умови зіткнення, вид злочину, ступінь загрози, кількісний склад учасників подій, перешкоди, завади, психологічний стан обох сторін, латентний період ситуації, час, коли настає небезпечний момент, контроль навколишнього середовища в момент безпосередньої небезпеки, дистанцію, засоби нападу, період доби, напрямок руху, позиційне розташування, візуальне випередження (зорову фіксацію).

До компонентів фізичних впливів слід віднести тривалість та динаміку пересувань, швидкість, час, напрямок та кут пересувань, тактику маневрування, спосіб і траєкторію нападаючих дій, використання допоміжних предметів, випереджуючі та обманні дії, спосіб захватів, ударів, звільнень, результат зіткнення (затримання, травми тощо), варіанти дій, слушні моменти.

Отже, використання результатів математичного моделювання є ефективним методом дослідження та водночас оптимальним шляхом отримання повної характеристики виникнення безпосередньої небезпеки, психологічних, рухових дій та їх аналізу, виявлення закономірностей

взаємозв'язків впливів факторних ознак і на цій основі - розроблення основних теоретичних напрямів удосконалення педагогіко-технологічного процесу спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ щодо їх адаптації до умов критичних ситуацій.

Схема побудови узагальненої моделі формування стану співробітника складається з трьох основних компонентів його діяльності: стану готовності, тактичних компонентів дій та умов їх виконання. Розроблена модель дає можливість визначити основні напрями у формуванні спеціальних професійних якостей співробітників та створити психомоторний образ співробітника.

Організація системи дій розпочинається зі сприйняття ситуації, яка є вихідним моментом у розвитку подальшої поведінки.

Перевага співробітника досягається за рахунок ефективності організації системи адекватних дій:

- визначенням психомоторного стану супротивника та виду засобів нападу на момент зіткнення. Залежність, виявлена між вказаними факторами, допомагає суб'єктам атаки реально оцінити, спрогнозувати реакцію супротивника, яка адекватна його стану та виду засобу нападу, і зробити правильний вибір дій. У педагогічній практиці це розглядається у вигляді збалансованих показників: з одного боку це ознаки психомоторного стану, наприклад, здатність до агресії, з іншого – вид засобу нападу, що відповідає даному стану;
- виявлено, що первинна перевага досягається за рахунок візуального випередження супротивника на 2–3 с з подальшим виконанням атакуючих дій.

Даний ситуаційний епізод є логічною ланкою послідовності побудови загальної моделі протидії, засадою цілеспрямованого формування спеціальних знань стосовно динаміки розвитку екстремальних ситуацій з визначенням дистанційного режиму. Це дає можливість підвищити ефективність атакуючих дій, а також використовувати своєчасно захисні дії.

Методика підготовки повинна бути спрямована на вироблення у співробітників вміння сприймати ситуацію, слідкувати та реагувати на всі її зміни, з одночасним виконанням цільової конкретної дії, ставитися відповідально як до самого технічного виконання, так і до “зорового контролю” всієї ситуації.

Запропоновані способи досягнення переваги у візуальному випередженні сприяють формуванню у співробітників навичок у прийнятті вихідної позиції, правильному виборі дій.

Нааявність у співробітників вольових якостей компенсує недо-

ліки у виконанні технічних прийомів, дій.

Висновки. Таким чином, наповнення педагогічного процесу експериментально обґрунтованими методами навчання дає можливість сформувати готовність працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій, яка визначається наявністю інтелектуальних оперативно-розумових якостей, стійких інтегральних характеристик у виконанні дій, адаптацією до зовнішніх проявів небезпеки, високим рівнем резервних можливостей [2,3].

Система підготовки спеціалістів спрямована на навчання правильного сприйняття небезпеки і має будуватися на закономірностях педагогічного процесу у напрямі розвивального та виховного характеру. Розвивальний характер навчання ґрунтується на глибокому взаємозв'язку розумового та фізичного розвитку особистості. Виховний полягає у розвитку морально-психологічних якостей.

Перш за все формування спеціальних якостей ґрунтується на використанні теоретичних розробок, умінні «схоплювати» образ ситуації в цілому та поєдинку зокрема, керувати психологічним станом і поведінковими реакціями суб'єктів діяльності, на пізнанні інтегральних характеристик системи засобів та дій, які використовуються супротивником, прогнозуванні наслідку ситуації, що в цілому дає змогу виконувати складні завдання з меншим ризиком для життя.

Створення переважаючого потенціалу співробітника на початковому етапі розвитку екстремальної ситуації ґрунтується на застосуванні знань щодо системи засобів та дій супротивника.

Визначення типових ознак поведінки супротивника забезпечують уміння передбачити небезпеку, наміри супротивника, а вміле приведення супротивника у стан розгубленості, схвилюваності сприяє прогнозуванню наслідку ситуації.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем виявлення готовності правоохоронців до виконання службових обов'язків під час припинення злочинів.

Література

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека.- Изд-во Казанского ун-та, 1987.
2. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях: Учебн. пособ./ Высш. юридич. заочн. шк.- М., 1988.- 46 с.
3. Богомолова С.Н. О принятии решения в ситуациях неопределенности и риска (Подход к анализу преступного поведения) // Личность преступника как объект психологического исследования.- М., 1979.- с. 110-119.
4. Кондратьев Я.Ю. Загальна характеристика психологічного забезпечення оператив-

но-службової діяльності органів внутрішніх справ: Лекція.- К., 1999.- 39 с.

5. Холодная М.А. Структурная организация индивидуального интеллекта: Автореф. дис...докт. психол. наук: 19.00.01.- М., 1990.- 40 с.

Надійшла до редакції 17.11.2004р.

КРИТЕРІЙ ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ АКТИВНОСТІ МАЙБУТНІМИ ВЧИТЕЛЯМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Собко С.Г.

Кіровоградський державний педагогічний
університет ім. Володимира Винниченка

Анотація. Зроблений аналіз критеріїв особистісної активності: потреб, мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій. Проаналізовано результати відповідей студентів щодо важливості (не важливості) для них зазначених критеріїв.

Ключові слова: критерії, особистісна активність, студенти.

Аннотация. Собко С.Г. Критерии проявления личностной активности будущими учителями физического воспитания. Представлен анализ критериев личностной активности: потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций. Проанализированы результаты ответов студентов относительно значимости (не значимости) для них представленных критериев.

Ключевые слова: критерии, личностная активность, студенты.

Annotation. Sobko S.G. Criterion of exhibiting of personal activity by the future teachers of physical training. We made the analysis of the criteries of personal activity: needs, reasons orientation. We howe analyzed the results of student's answers which were connected with important (non important) for them criteries.

Key words: criteries, personal activity, students.

Постановка проблеми. Основні напрямлення перетворення сучасної загальноосвітньої і професійної школи неможливі без пошуку нових, ефективних шляхів оптимізації професійної підготовки спеціалістів в області фізичного виховання. Адже оновлення суспільства на засадах загальнолюдських цінностей, вільного вибору життєвого шляху, вимагає принципово нових підходів до питань виховання студентської молоді, де значущості набуває особистісна активність. Визначення критеріїв її прояву, які є реальними ознаками, виступаючи вимірниками об'єктів оцінювання і правильний добір їх дають змогу порівнювати дієвість і надійність тих чи інших засобів, ретельно вимірювати діапазон їх впливу на майбутнього вчителя фізичного виховання.

У науковій літературі визначені основні вимоги до критеріїв активності. Так, у праці “Общественная активность молодежи” [4, с.23-24] вони зводяться до такого:

- критерій повинен фіксувати стан суб'єкта;
- критерій активності повинен нести інформацію про самостійний

- характер діяльності людини;
- критерій повинен відповідати діяльності, в якій проявляється активність.

У цих вимогах частково називаються самі критерії активності, які відбивають об'єктивні результати і характер діяльності, а також суб'єктивні мотиви пізнання, інтерес. В.Є. Гурін вважає, що критерій повинен ураховувати три параметри: чому, задля чого суб'єкт діє, що він здійснює і як, якими засобами користується і за яких умов [2, с.13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел виявив недостатню розробленість цієї проблеми відносно майбутніх учителів фізичного виховання. Деякі автори [2, 3, 4] у своїх працях приділяють достатньо уваги розгляду, власне, критеріїв активності особистості, але, окремо майбутні вчителі фізичного виховання у ракурсі даної проблеми не розглядалися.

Відтак, **метою** нашого дослідження є аналіз критеріїв прояву особистісної активності майбутніми вчителями фізичного виховання.

Організація дослідження. Для досягнення поставленої мети нами проведено дослідження (на основі соціологічної методики збору інформації) з березня до травня 2004р. на факультеті фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (КДПУ). На цьому етапі дослідження брали участь 226 студентів I-IV курсів денної форми навчання.

Результати дослідження. Оскільки предметно-діяльнісна та суб'єктно-світоглядна сторони активності знаходяться у гармонійному поєднанні, ознаки, які є ядром активності особистості, виступають основними її критеріями. Відтак, нами запропоновані наступні критерії оцінки прояву особистісної активності майбутніми вчителями фізичного виховання:

- потреби;
- мотиви;
- інтереси;
- ціннісні орієнтації.

Кожен із зазначених нами критеріїв протягом дослідження підлягав більш детальному розгляду з описуванням отриманих даних.

Як відомо, потреби – головний висхідний імпульс активності. Тому потреби молоді та похідні від них трансформації – мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації – є основною і рухомою силою поведінки молоді людини, її збудженням і метою. Ці збудження слід розглядати як саму суттєву характеристику, яка починається з усвідомлення і аналізу по-

треб молодій людині.

Потреби – це основні рушії діючої активності у взаємодії з навколишнім світом, програма життєдіяльності, специфічна сила саморозвитку людини. Але, як відзначає Г.С. Ареф'єва, активність народжується не власне потребами, а протиріччям між ними та існуючими умовами буття суб'єкта [1, с.189]. У зв'язку з тим, що активність людини пов'язана із задоволенням її потреб, вона постає і як умова, і як реалізуючий момент потреби. Отже, потреби людини є вирішальним фактором прояву активності особистості.

Під час експерименту, аналізуючи відповіді на питання відносно важливості (не важливості) такого критерію прояву особистісної активності як потреби, були отримані результати, представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Потреби, як критерій прояву особистісної активності

№ з/ч	Види потреб	Важливо %	Не важливо %
1.	Потреба в приналежності до певної соціальної групи	37	61
2.	Потреба в поважанні	87	11
3.	Потреба в самоактуалізації	52	47

На нашу думку, одержані дані свідчать, що значення такого критерію особистісної активності, як потреби, студенти сьогодення розуміють не досить чітко. У деяких відсутнє розуміння визначення потреб; деяким взагалі потрібно було розтлумачувати сутність ключових понять, як “самоактуалізація”. Але, все ж таки, 37% студентів вважають “потребу в приналежності до певної соціальної групи” важливою. Решта респондентів (близько 61%) піддають сумніву важливість даної потреби, визначаючи її як не важливу.

Цікавими, з нашої точки зору, є відповіді студентів про “потребу у поважанні”. Виявляється, що прагнення досягти значного, шанованого становища в суспільстві, домогтися визнання прагне більше 87% опитаних, вважаючи дану потребу важливою. Біля 11% респондентів переконані, що означена потреба не є важливою. Зрозуміло, що сучасне життя, сфера ринкових відносин, котрі торкнулися і вищої школи, не могли не позначитись на усвідомленні студентів свого майбутнього,

життєвих орієнтирів молоді. Але ж, вища школа повинна готувати фахівців, котрі будуть нести у суспільство чисте, моральне, духовно-піднесене. Тому ми вважаємо, що 52% опитаних, котрі визначають “потребу у самоактуалізації” як важливу – це досить мало. Адже спонукання людини до діяльності, у якій вона може розкрити свій духовний, творчий потенціал повинно визначатись як пріоритетне і біля 47% байдужих до даної потреби не може не бентежити.

Мотив є стійкою особистісною властивістю, що зсередини спонукає до певних дій. Потреба сама по собі не може бути мотивом поведінки, оскільки вона породжує активність організму без спрямованості. Спрямованість і організованість поведінки забезпечуються лише мотивом-предметом даної потреби. На відміну від потреб, мотиви потенційно усвідомлювані.

Результати відповідей щодо важливості (не важливості) мотивів як критеріїв прояву особистісної активності майбутніми вчителями фізичного виховання представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Мотиви, як критерії прояву особистісної активності

№ з/ч	Види мотивів	Важливо %	Не важливо %
1.	Мотив соціального самоствердження	52,2	47
2.	Соціально-емоційний мотив	60,1	39
3.	Мотив фізичного самоствердження	71,7	27
4.	Соціально-моральний мотив	52,2	47
5.	Мотив підготовки до професійної діяльності	54,9	45
6.	Мотив, пов'язаний із задоволенням матеріальних і духовних потреб	41,1	54

Як свідчать дані таблиці, 52,2% опитаних “мотив соціального самоствердження” вважають важливим, надаючи перевагу особистому престижу, повазі з боку знайомих, глядачів тощо. Решта – біля 47% респондентів, вважають його не важливим.

60,1% надають перевагу радості від руху й фізичних зусиль,

неформальності спілкування, емоційній свободі, тобто “соціально-емоційний мотив” для даного відсотку опитаних є важливим. Близько 39% респондентів не вважають його важливим, надаючи перевагу іншим емоційним збудженням.

“Мотив фізичного самоствердження” привертає найбільшу увагу майбутніх учителів фізичного виховання. Про його важливість говорять 71,7% опитаних. Такий результат, на нашу думку, можна пояснити специфікою обраного факультету, де культ фізичного виховання ні в чому не поступається іншим компонентам освіти, а в деяких випадках, навіть, має більше значення. Але є й студенти, котрим фізичне самоствердження не здається пріоритетним, і більше як 27% вважають даний мотив не важливим.

“Соціально-моральний мотив”, у якому прагнення до успіху своєї команди, заради якого потрібно тренуватися, мати хороший контакт із партнерами, тренерами важливим вважають 52,2% студентів. Решта – майже 47% майбутніх учителів фізичного виховання вважають даний мотив не важливим.

Не може також не бентежити лише 54,9% опитаних, для яких “мотив підготовки до професійної діяльності” є важливим. Відповідно, біля 45% респондентів вважають його не важливим.

Важливим “мотив, пов’язаний із задоволенням матеріальних і духовних потреб” вважають 45,1% студентів. Решта – біля 54% опитаних – не важливим.

Активність особистості спонукається певними мотивами і, водночас, необхідно її цілеспрямовано формувати, стимулюючи зовнішніми умовами, обставинами.

Система потреб, мотивів заломлюється в інтересах, котрі виступають як своєрідна об’єктивна орієнтація людини в її зв’язках з дійсністю. “Інтерес характеризує, – відзначав Г. Ващенко, – спрямування, або зміст активності людини” [3]. У тлумаченні поняття “інтерес” існують різні підходи, але ми, у нашій роботі, спираючись на дослідження О.В. Петуніна, розглядали наступні групи інтересів: пізнавальні, професійні та спортивні [5]. Отже, інтерес є формою виявлення потреб, детермінований мотивами діяльності. Також він є своєрідною формою виявлення активності і, одночасно, активність впливає на формування інтересів, потреб, мотивів особистості.

Результати дослідження важливості (не важливості) інтересів, як одного з критеріїв особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Інтереси, як критерії прояву особистісної активності

№ з\ч	Види інтересів	Важливо %	Не важливо %
1.	Пізнавальні інтереси	70,8	26
2.	Професійні інтереси	65,4	33,2
3.	Спортивні інтереси	75,2	22,9

Як бачимо, важливість пізнавальних інтересів відзначають 70,8% респондентів, професійних – 65,4%, спортивних – 75,2%. Спортивним інтересам надається перевага над іншими видами, що, знову ж таки, може пояснюватись специфікою обраного студентами факультету.

Ціннісні орієнтації являють собою вибірку, відносно стійку систему спрямованості потреб, мотивів, інтересів, зорієнтовану на певний аспект соціальних цінностей. Прийняті студентом ціннісні орієнтації стають внутрішніми чинниками суспільно значущих дій, найважливішою з яких є професійно-педагогічне самовизначення. Якісна зміна ціннісних орієнтацій проходить значно інтенсивніше, якщо цілеспрямовано їх формувати в процесі підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності в єдності структурних компонентів (потреби, мотиви, інтереси).

Результати відповідей щодо важливості (не важливості) ціннісних орієнтацій, як одного з критеріїв особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Ціннісні орієнтації, як критерії прояву особистісної активності

№ з\ч	Види цінностей	Важливо %	Не важливо %
1.	Професійні цінності	69,9	30
2.	Цінності соціально-статусного порядку	50,4	48,2
3.	Цінності, пов'язані із соціальними можливостями професії	37,1	61,2

Проаналізувавши результати таблиці, слід зазначити, що 69,9% респондентів “професійні цінності”, пов'язані зі змістом професійної діяльності, завдяки яким особистість отримує можливість для самоствер-

дження, самореалізації, розвитку вважають важливими, віддаючи перевагу “цінностям соціально-статусного порядку” та “цінностям, пов’язаними із соціальними можливостями професії” – 50,4% і 37,1% відповідно. Таким чином, до не важливих “професійні цінності” відносять близько 30% опитаних, “цінності соціально-статусного порядку” – близько 48,2% студентів і “цінності, пов’язані із соціальними можливостями професії” – 61,2% майбутніх учителів фізичного виховання.

Висновки. Отже, нами були розглянуті критерії прояву особистісної активності майбутніх учителів фізичного виховання: потреби, мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації та проаналізовані результати відповідей студентів щодо важливості (не важливості) для них зазначених критеріїв.

Відповіді майбутніх учителів фізичного виховання вказують на недостатнє вирішення зазначеної проблеми і надають підстав для подальших розвідок у даному напрямі. А постійний контингент студентів та специфіка факультету фізичного виховання дозволяють сподіватись на поступове збагачення дослідження інформацією відносно критеріїв прояву особистісної активності майбутніми вчителями фізичного виховання.

Література

1. Арефьева Г.С. Социальная активность. – М.: Политиздат, 1974. – 230 с.
2. Гурин В.Е. Воспитание активности старшеклассников. – Ростов: Изд-во Рост. ун-та, 1974. – С. 13 – 28.
3. Лозова В.І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – 2-е вид., доп. – Харків: “ОВС”, 2000. – 164с.
4. Общественная активность молодежи / Сост. В.Г. Мордкович. – М.: Молодая гвардия, 1970. – 175с.
5. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1980. – 112с.

Надійшла до редакції 16.11.2004р.

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ У ФОРМУВАННІ СПОРТИВНОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Фролова Наталія

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Анотація. У статті на основі власних наукових досліджень розкривається проблема використання спортивно-ігрового методу у формуванні спортивного стилю життя молодших школярів.

Ключові слова: спортивно-ігровий метод, спортивний стиль життя, молодший шкільний вік.

Аннотация. Фролова Наталия. Эффективность спортивно-игрового метода в формировании спортивного стиля жизни младших школьников. В статье на основе собственных научных исследований раскрывается проблема использования спортивно-игрового метода в формировании спортивного стиля жизни младших школьников.

Ключевые слова: спортивно-игровой метод, спортивный стиль жизни, младший школьный возраст.

Annotation. Frolova Nataliya. The efficacy is sports - game of a method in shaping sporting style of life of the low schoolboys. In this article on the base of my own scientific investigations the problem of sport games method in forming the younger schoolchildren's sport lifestyle is regarded.

Key words: sport games method, sport lifestyle, younger schoolchildren's age.

Стан проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових моделей організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію навчання та активізацію навчально-пізнавальної діяльності учнів, що забезпечить інтенсивне оволодіння комплексом знань, умінь і навичок та сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Інтенсифікація навчально-виховного процесу, погіршення екологічних та економічних умов життя вимагають від організму школяра, особливо в період навчання у початкових класах, специфічної адаптації до статичного компоненту, пов'язаного з розумовим і фізичним навантаженням. Вивченню проблеми молодшого шкільного віку присвятили свої дослідження (Е.Вільчковський, О.Савченко, М.Скрипник, В.Столітенко, С.Цвек та ін.).

З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів у наш час вченими ведуться пошуки нових підходів до складання навчальних програм і планування (М.Зубалій, О.Куц, М.Молнар, Г.Петренко, Л.Сергієнко, А.Цьось, Б.Шиян); розробляються питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів (М.Антропова, Я.Вайнабаум, О.Дубогай, В.Кучма, Л.Матвєєв, А.Хрипкова); визначаються більш результативні форми організації діяльності школярів та ведуться пошуки методичних прийомів і засобів, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури і формують потребу й уміння самостійно займатися фізичними вправами (В.Бальсевич, М.Віленський, Л.Волков, Н.Козленко та ін.).

На сьогодні ще недостатньо дослідженою залишається проблема формування спортивного стилю життя школярів, починаючи з молодшого шкільного віку, що й обумовило **актуальність** нашого дослідження.

Робота виконана відповідно до плану НДР Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність впровадження спортивно-ігрового методу у процес формування спортивного стилю життя молодших школярів.

Результати дослідження. З огляду на особливості психофізіологічного і фізичного розвитку молодших школярів, а також враховуючи основні положення теорії фізичного виховання, нами обрано *провідний метод* діяльності в рамках формування спортивного стилю життя – спортивно-ігровий. Через ігрову діяльність дитина легше входить у світ знань і рухів, швидше оволодіває духовними цінностями. Так само як і змагальна діяльність, ігри допомагають школярам відчувати радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, стимулюють творчу активність, самостійність, ініціативу тощо [1, 2, 5].

Для успішності реалізації виховних і розвивальних завдань спортивного стилю життя нами використовувались наступні *засоби рухової діяльності*:

- рухово-пізнавальні ігри для сприяння розумовому розвитку;
- фізичні вправи для розвитку пружкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості;
- різноманітні рухливі ігри для тренування емоційної сфери;
- змагання і свята “Краси і здоров’я” для формування соціально значущих якостей особистості.

Досліджувалися два експериментальних класи 1-А і 1-Б (60 учнів, з них 30 дівчаток) ЗОШ І-ІІІ ступенів № 1 і два контрольних класи 1-А і 1-Б (56 учнів, з них 21 дівчинка) ЗОШ І ступеня № 6 м.Переяслав-Хмельницький.

Формуючий експеримент включав у себе:

- проведення уроків фізичної культури і позакласних форм фізкультурно-оздоровчої роботи за новими інтегрованими методиками;
- заохочення і практичне залучення дітей та їх батьків до самостійних позашкільних занять фізичними вправами. Впровадження спільних фізкультурно-оздоровчих заходів (спортивні свята, туристські подорожі, змагання тощо); тестування (двічі на рік) рівня рухового і психофізичного розвитку учнів початкових класів, анкетування, бесіди з учнями та їх батьками.

Задля заохочення, а також для перевірки виконання отриманих завдань в експериментальних класах 1 вересня разом зі “Святом знань”

проводили змагання “Свято краси і здоров’я” для першокласників та їх батьків. Програмою змагань було передбачено визначення переможців з кожної тестової вправи фізичної підготовки дрібних м’язів рук, тулуба, швидкості рухів та інших до навчання у школі, що відображено у “Щоденнику зміцнення здоров’я” [3] і, відповідно, перевірка зміни рівня рухової підготовленості, що відбулися протягом літа. Динаміка результатів опосередковано відображає процес формування ставлення родини до фізичної культури та її значимості на здоров’я дитини.

Таким чином, це давало можливість визначити ступінь фізичної і функціональної готовності дітей, намітити шляхи подальшої корекційної і профілактичної роботи з учнями експериментальних класів. Діти мали змогу порівняти свою фізичну підготовленість з однолітками і отримати перші позитивні оцінки і заохочення у вигляді перемоги за роботу над самовдосконаленням, яка була проведена влітку.

Іншим ключовим моментом запропонованої методики є образне уявлення та відтворення навчального матеріалу безпосередньо в ігровій діяльності, або за допомогою імітаційних рухових дій, які сприяють певному емоційному фону та настрою [95].

Оптимізація рухової активності у загальноосвітньому процесі була організована з урахуванням фактичного рівня психофізичного розвитку дітей, а також відповідно змісту дидактичного матеріалу з певних предметів, що засвоювався школярами. Так, під час проведення уроків за інтегрованою методикою зміст матеріалу, що вивчався, супроводжувався руховими діями певної структури, інтенсивності й тривалості, що допомагали моделювати образ-асоціацію знань про інформацію, яку надавав вчитель, а також сприяли збільшенню рухової активності й дозованого фізичного навантаження. Передача знань під час дидактичної гри дозволяла включати в роботу не лише усвідомлену пам’ять дитини, але й проміжне асоціативне мислення, яке протікає між руховими і ментальними процесами.

Важливою формою спортивно-масової роботи з формування спортивного стилю життя молодших школярів є спортивні змагання, які в експериментальних класах проводили двічі на рік у вигляді “Свята Краси і Здоров’я”.

Основними завданнями таких заходів були:

- забезпечити задоволення, радість від фізичних вправ;
- надати можливість показати свої найкращі досягнення;
- визначити переможців в окремих видах тестувань (індивідуальна першість) і найкращу команду (ланку класу або цілий клас);
- оздоровити дитину шляхом збільшення рухової активності;

- виховати естетичні почуття.

До сценарію свята-змагання були включені:

- комплекс ритмічної гімнастики, який попередньо вивчали і виконували на уроках фізичної культури;
- змагання між командами з вивчених тестів-вправ зі “Щоденника зміцнення здоров’я”;
- естафети і рухливі ігри;
- концертні номери (по-одному з кожної команди).

Як відомо, дуже часто слабкі діти не бажають приймати участь у змаганнях з причини страху глузування товаришів з їхніх невдач. Тому організували суперництво між командами за сумою результатів всіх учасників команди. За такою умовою, навіть маленький успіх слабого учня викликав схвалення однокласників, що слугувало додатковим стимулом до подальших занять фізичними вправами.

Під час проведення конкурсу з ритмічної гімнастики особливу увагу звертали на правильний підбір комплексів вправ, чергування навантаження на різні групи м’язів, музичне оформлення, тривалість композиції і темп виконання. Якщо всі ці вимоги дотримувались позицій орієнтовного підбору в залежності від фізичного і психофізіологічного стану учнів класу, то це сприяло отриманню задоволення дітьми від фізичних вправ, вихованню у них естетичного смаку, почуття ритму, чіткості та узгодженості рухів у групових вправах.

До участі в естафетах і концертних номерах активно залучали батьків, що ще більше зближало родини, давало змогу порадіти як батькам за успіхи дітей, так і дітям за батьків. Всі конкурси, естафети і змагання оцінювали за 5-ти бальною системою. Команда-переможець визначалась за найбільшою сумою балів. Додаткові заохочувальні бали надавали командам за участь у конкурсах всіх учнів класу (100%). Такий факт вказував на мінімальну захворюваність дітей у класі, на активну роботу з підвищення рівня фізичної і координаційної підготовленості всіх учнів, а також на дружні, взаємоповажні стосунки у класному колективі.

Заохочували додатковими балами і за участь в естафетах і концертних номерах більшої кількості батьків, що спонукало дорослих підтримувати свою фізичну форму і займатися разом зі своїми дітьми вдома фізичними вправами, а також приймати активну участь у шкільному житті своєї дитини.

Зазначені змагання, на відміну від традиційних, вирізнялися своєю доступністю, масовістю, емоційністю та поєднанням естетичного, морального і фізичного виховного впливу. Вони сприяли формуван-

ню правильних взаємовідносин в системі “батьки – вчителі – учні”. А зорієнтованість змагального навантаження на визначений рівень психофізичного розвитку учнів класу давала змогу розкрити свої можливості кожній дитині, отримати задоволення від занять фізичними вправами, самовиразитися, бути поміченим, що в свою чергу, сприяло укріпленню здоров’я та поліпшенню фізичного та психоемоційного стану кожного учня окремо і класу в цілому.

У результаті проведених досліджень була визначена ефективність спортивно-ігрового методу у формуванні спортивного стилю життя молодших школярів. Порівняльний аналіз динаміки рухової підготовленості учнів 1-х класів експериментальної і контрольної груп, дозволив визначити високий рівень статистичної вірогідності поліпшення результатів у діапазоні від $P < 0,05$ до $0,001$ в залежності від тестової вправи (табл. 1).

Таблиця 1.

Порівняльна оцінка динаміки рухової підготовленості молодших школярів контрольної та експериментальної груп ($M \pm m$)

№	Показники	До експер-ту		Після експер-ту		P
		К.г.	Е.г.	К.г.	Е.г.	
1.	Стрибок у довжину з місця (см)	98,1 1,25	96,7 1,62	113,0 0,92	117,5 1,50	$P \leq 0,05$
2.	Кидки і ловля м'яча об стіну за 30с (разів)	8,0 0,35	7,6 0,50	12,5 0,55	15,7 0,45	$P \leq 0,01$
3.	Піднімання тулуба в сід з в. п. лежачи (разів)	13,6 0,96	13,7 0,72	19,0 1,05	25,4 1,11	$P \leq 0,01$
4.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (р.)	1,7 0,17	1,8 0,17	6,7 0,50	8,9 0,53	$P \leq 0,05$
5.	Стрибки зі скакалкою до втоми (разів)	0,3 0,03	0,2 0,03	9,1 0,99	17,3 1,23	$P \leq 0,01$
6.	Руховий вік (років)	5,0 0,06	5,0 0,07	6,8 0,03	7,3 0,04	$P \leq 0,01$
7.	Паспортний вік (років)	7,1 0,04	7,1 0,04	8,1 0,04	8,1 0,04	-

Висновки. Перевірка ефективності експериментально-дослідної роботи показала позитивний вплив запропонованої методики щодо поліпшення рівня рухової підготовленості молодших школярів. Підсумовуючи результати всіх тестових вправ рухової підготовленості молодших школярів, ми визначили руховий вік та динаміку його змін протягом навчального року учнів контрольних і експериментальних класів. В учнів експериментальних класів руховий вік збільшився протягом на-

вчального року на 1,4 роки і склав 7,3 роки (паспортний вік дітей – 8,1 років). Даний факт заохотив дітей до регулярних занять фізичною культурою як у навчальний, так і позаурочний час.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми використання спортивно-ігрового методу у формуванні спортивного стилю життя. Подальшого наукового аналізу потребують шляхи поглиблення даного процесу в умовах різних типів навчальних закладів; розроблення ефективних методик його впровадження в роботу з підлітками і старшими школярами.

Література:

1. Амонашвили Ш.А. Игра в учебно-познавательной деятельности младших школьников //Перспективы. Вопросы образования.-1987.- Вып.1.- 52 с.
2. Боберський І.М. Забави і ігри рухові. – Львів: Накладом т-ва “Сокіл”, 1909. – Ч.4. – 47 с.
3. Дубогай О.Д. Щоденник зміцнення здоров'я – Київ.: Здоров'я, 1989 - 24 с.
4. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів: Методичний посібник / Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. - К.: Оріяни, 2001.-152 с.
5. Фролова Н.О. Ефективність оздоровчо-виховної роботи початкової школи в динаміці навчального року: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. - № 8. – С. 12-17.

Надійшла до редакції 17.11.2004р.

ЗМІНИ ІМУНІТЕТУ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЦІЛЕСПРЯМОВАНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ

Цибіз Г.Г.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. У статті на значному фактичному матеріалі наводяться приклади змін в організмі як імунітету, так і інших якостей людей різного віку під впливом фізичних навантажень. Експериментальні обстеження проводилися за допомогою як загальновідомих, так і новітніх методик, що дозволило авторів визначити достовірність змін при навантаженнях в залежності від стажу занять і розвитку особистостей.

Ключові слова: імунітет, вікові зміни, фізичні навантаження.

Аннотация. Цыбиз Г.Г. Изменения иммунитета и трудоспособности целенаправленными нагрузками. Исходя из того, что иммунитет является весьма специфическим качеством, его развитие идёт по определённым законам, автором приводятся результаты изменений веса вилочковой железы (тимуса) под влиянием как различных тренировочных режимов, так и видов применённых физических нагрузок. В статье приводятся также результаты изменений тимуса с возрастом.

Ключевые слова: иммунитет, физические нагрузки, тимус.

Annotation. Tsybiz G.G. Modifications of immunodefence and working capacity by targeted loads. Coming from that that imuniches is a more specific quality, his(its)

development goes on determined law, author happen to the results of the change the weight ferrics (tymus) under influence both differents burn-in mode, and type of the aplying physical loads. In article happen to also results of the change tymus in connection with age.

Keywords: imuniches, physical loads, tymus.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вже довгий час нашим сучасникам відомо, що імунна система відіграє дуже важливу роль у стані здоров'я людої людини. Сам же імунітет є проявом сукупного функціонування певних органів, а його зміни активно впливають як на здоров'я людини, так і на її загальний морфофункціональний розвиток та спортивні досягнення. Саме тому є надзвичайно гостра потреба визначити місце цієї якості у навчальному та тренувальному процесах. Хоча важливість визначення цього питання і зрозуміла, проте, досліджень, на нашу думку, у цьому напрямку не так багато, а серед вчених все ще відсутня єдина думка навіть з приводу розвитку тимуса як органа у віковому аспекті [1].

До останнього часу зберігаються суперечливі думки стосовно імунітету серед науковців і дослідників (як в теоретичному, так і практичному плані) і такі суперечки мають місце навіть серед вчителів фізичної культури (ФК) та викладачів фізичного виховання (ФВ) та тренерів [2]. Спираючись на вище викладене, а також враховуючи наші попередні наукові результати та у відповідності з науковою темою кафедри ФВ Черкаського ДТУ та темою кафедри ФВ і ЗСЖ Переяслав - Хмельницького ДПУ 2.1.4. з державним реєстраційним номером 0101u0063317, ми вирішили провести відповідне комплексне експериментальне дослідження.

Метою нашого педагогічного експерименту було визначення змін імунітету та інших морфофункціональних показників у людей різного віку в нормі та під впливом тренувань і цілеспрямованих фізичних навантажень. При цьому нас особливо цікавили такі питання:

- Чому набір тестів дослідники і науковці досить часто вважають показником здоров'я людини.
- Яке місце у морфофункціональному стані організму відіграє гнучкість суглобів і хребта.
- Які тести більш коректні та значні при визначення стану здоров'я людини.
- Який стан рівня фізичного і функціонального розвитку сучасної людини різного віку.
- Як впливають тренування і цілеспрямовані фізичні навантаження

на морфофункціональні зміни в організмі.

Об'єктом нашого дослідження був стан здоров'я сучасної людини, а **суб'єктом** дослідження був рівень функціонального і фізичного розвитку людини та зміни її працездатності і імунітету під впливом фізичних навантажень різної потужності.

Матеріал і методика. Контрольні та експериментальні групи створювали, виходячи з принципу максимальної тотожності. Обстеження відбувалося у дитячих садках (діти 5-7 років); школах (молодші, середні та старші класи) у віці 8, 12, 16 років; у вищих навчальних закладах (студенти-спортсмени, студенти основної медичної групи на заняттях з фізичного виховання, студенти спеціальної медичної групи (віком 18-24 роки); особи з груп здоров'я віком 30-40, 40-50, 50-60, 60-70, 70-80 і більше 90 років. Тимус та його паренхіму отримували у щурів віком 1, 3, 12 місяців. Тренування відбувалося 20, 40, 60 діб з поступовим збільшенням тривалості і потужності навантажень.

Визначали вміст Т-лімфоцитів, В-лімфоцитів крові в лабораторії, а КТ - активність крові самостійно за допомогою пробки на голодних мишах.

Аналіз та обговорення отриманих результатів. З'ясувалося, що фізичні навантаження (тренування, ФК, ФВ, групи здоров'я тощо) викликають значні зміни морфофункціонального стану організму, але цілеспрямовані і дозовані статично – динамічні фізичні навантаження (ДСДФН) відіграють при цьому найбільш значну роль. Тимус, маючи на ранішніх стадіях розвитку організму максимальну масу та функціональну активність у 5-7 років, керує статевим розвитком людини і його вага після настання статевої зрілості помітно зменшується, до розсмоктування [3]. Але у щурів віком 1 місяць ми спостерігали максимальне збільшення ваги (вона у 3 місяці вважалася за 100%), а у віці 12 місяців цей відсоток знижувався до 20%. Якщо у новонароджених щурів ми вилучали тимус, то вони вже у віці 1 місяць мали виразні наслідки тимусектомії: малий ріст, виснаженість, випадання вовни, зниженням імунних реакцій і практичну відсутність Т і В-лімфоцитів. Кістковий мозок у таких тварин мав незначну кількість кістковомозкових лімфоцитів. Тільки лічені щури після тимусектомії сягали віку 3 місяці, маючи при цьому недорозвиток організму і вагу вдвічі меншу за вагу у контрольних щурів.

На нашу думку, зміни ваги тимусу пов'язані не лише із статевими та віковими чинниками. Навантаження малої потужності викликали у щурів віком 1 місяць тенденцію до збільшення ваги тимуса і достовірне збільшення його паренхіми.

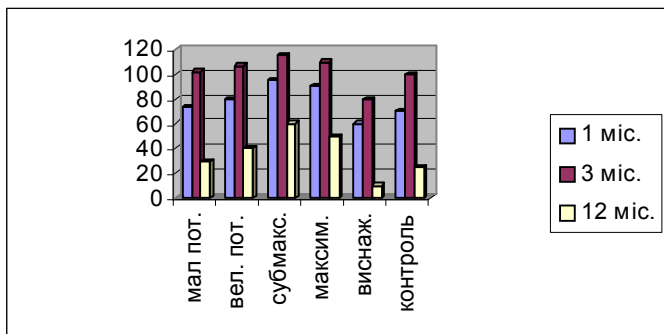


Рис. 1. Зміни ваги тимуса в %

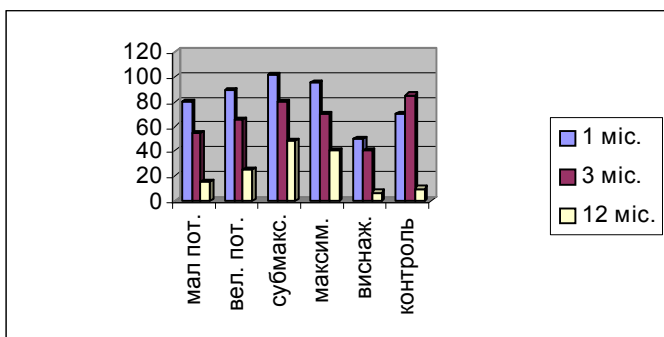


Рис. 2. Зміни ваги паренхіми в %

Навантаження великої потужності продовжували викликати у щурів збільшення ваги та його паренхіми, як і навантаження субмаксимальної потужності, а от навантаження максимальної потужності викликали менше збільшення ваги тимуса (вага паренхіми навіть зменшилася). Виснажуючи навантаження викликали зменшення ваги паренхіми (1, 2).

Відносна незмінність ваги тимуса у щурів віком 3 місяці у контрольних тварин та збільшення його ваги при м'язовій діяльності також мали місце, хоча і у меншому обсязі. Цікаво відмітити, що зміни паренхіми відрізняються від змін ваги тимуса у залежності від потужності фізичних навантажень. Таким чином можна зробити висновок, що РА може бути засобом морфологічного активування та збереження тимуса, що надає можливість посилення його дії у виробленні Т- і В-лімфоцитів. За даними дослідників [4] навантаження високої потужності пригнічують діяльність Т – системи як у відносному, так і значному зниженні

кількості Т – лімфоцитів, разом із зниженням їх функціональної активності, що вірне лише при виснажливих навантаженнях. Навпаки, при оптимальних навантаженнях робота імунної системи значно покращується, бо ДСДФН викликали достовірне збільшення кількості Т – лімфоцитів практично в усіх вікових групах, крім 2-ї групи (вік 10-12 років). Можливо, в такому віці забагато ресурсів організму спрямовується на підготовку до настання статевої зрілості. При продовженні тренувань після початкового підвищення рівня Т – лімфоцитів ми спостерігали його зниження, що, на нашу думку, може бути проявом тренуваності, а нижчий вміст Т – лімфоцитів у віці 10-12 років за показники контролю при ДСДФН супроводжувалося одночасним збільшенням вмісту В – лімфоцитів.

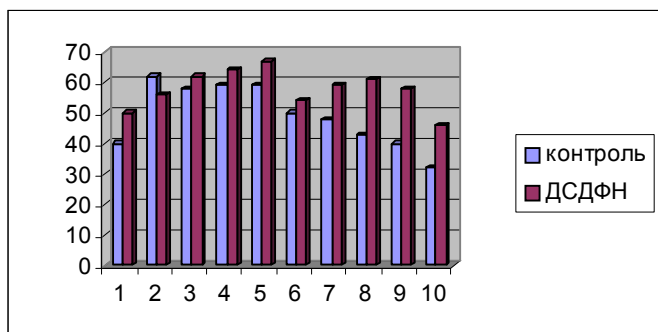


Рис. 3. Вміст Т – лімфоцитів у крові. Зліва – контроль. По горизонталі вікові групи: 5-7; 10-12; 16-24; 30-40; 40-50; 50-60; 60-70; 70-80; 80-90; за 90 років.

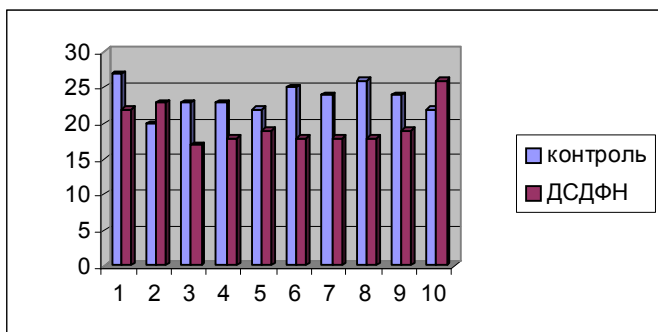


Рис. 4. Вміст Т – лімфоцитів у крові. Зліва – контроль, а потім ДСДФН. По горизонталі вікові групи: 1). 5-7; 2). 10-12; 3). 16-24; 4). 30-40; 5). 40-50; 6). 50-60; 7). 60-70; 8). 70-80; 9). 80-90; 10). за 90 років.

Певна неузгодженість у наукових результатах та висновках стосовно впливу фізичних навантажень на імунну систему організму, на нашу думку виникає через відсутність індивідуального підходу і спрощеністю до обстежених і різних підходах дослідників щодо цілеспрямованості і виду фізичних навантажень. Відповідно фізичні навантаження малої чи великої потужності можуть бути різними для кожної особистості, а фізичні навантаження, які мають характер фізіологічного стресу, викликають посилення функціональної активності всієї імунної системи. Відносна розбіжність результатів змін кількості Т – лімфоцитів має, проте, і певні закономірності. Так, збільшення їх кількості особливо спостерігається у літньому віці, коли починається швидкий спад у функціонуванні всіх систем організму.

Здавня вважалося, що адаптація є найголовнішою потребою нормальної життєдіяльності організму, але отримані нами експериментальні результати свідчать таке: саме стресорний характер дії на організм змушує його активно перебудовуватися у потрібному для нормальної життєдіяльності організму бік. Значне покращення показників при ДСДФН, на нашу думку, викликає спрямованість фізичних навантажень на певні ланки гормонально – гуморальної системи при їх проекції на хребет і у першу чергу подразнення інтраспинального органу [5] .

Наші спостереження підтверджують також думку, що посилене утворення Т – лімфоцитів пригнічує активність В – лімфоцитів, хоча самі ці зміни залежать у першу чергу від виду віку фізичних навантажень, їх тривалості і потужності, а також і особистого розвитку організму. Що стосовно тренувань за загальноприйнятою системою, то тут позитивний результат також можливий, проте за дотриманням певних біологічних законів (в першу чергу при дотриманні індивідуального підходу).

Спостерігаючи зміни кількості В – лімфоцитів в експерименті, ми визначили, що у контрольних шурів та людей вони практично відсутні (це, на нашу думку, говорить про сталість імунної системи), а при фізичних навантаженнях зміни досить суттєві (рис. 4). Так, при проведенні занять у 1 віковій групі (5-7 років) за системою ДСДФН спостерігалось зниження в крові кількості В – лімфоцитів в експерименті, хоча у віці 10-12 років, навпаки – спостерігалось збільшення (рис. 4.). В інших вікових групах при фізичних навантаженнях і при ДСДФН спостерігалися зміни кількості В – лімфоцитів в експерименті, а найнижчі показники були у 3 віковій групі (16-24 роки) – період максимального морфофункціонального розвитку організму людини.

Висновки

1. Кількісні зміни вмісту Т – лімфоцитів і В – лімфоцитів мають дуже важливе значення у морфофункціональному стані організму та у його адаптаційних перебудовах.
2. Зміни ваги тимуса та його паренхіми мають і дуже важливе значення у морфофункціональному стані організму та у його адаптаційних перебудовах.
3. Можливість цілеспрямованого впливу у потрібний бік на морфофункціональний стан організму дає викладачу, тренеру і навіть лікарю отримати можливість впливу на поліпшення стану здоров'я людини та його профілактику.
4. Тотальне зменшення імунної реактивності сучасної людини (і особливо молоді) можна зменшити і зовсім припинити шляхом постійних і цілеспрямованих занять з ФК і ФВ.
5. Найбільші оптимальні імунної системи відбуваються під впливом ДСДФН, як нетрадиційної лікувально-профілактичної системи.
6. Спираючись на отримані результати можна змінити науково - теоретичні орієнтири та підходи до тренувальних занять, зробивши наголос на профілактиці та індивідуальному підході.
7. При проведенні тренувань та занять з ФК і ФВ треба враховувати, що "норма" фізичних навантажень для кожної особистості різна.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем зміни імунітету та працездатності цілеспрямованими навантаженнями.

Література

1. Цибіз Г.Г. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. –К.: КПП Друкар-Сталь, 2002.-234 с.
2. Цибіз Г.Г. Індивідуалізація фізичних навантажень при проведенні занять з фізичного виховання і фізичної культури //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. -Харків. №15. - С. - 158-162.
3. Гордон Нил.Ф. Хроническое утомление и двигательная активность. К.: Олимпийская литература, 1999. –125 с..
4. Аронов А.В., Иванова Н.И. Иммунологическая реактивность при различных режимах физических нагрузок. –К.: Здоровье, 1987. –134 с.
5. Цибіз Г.Г. Теоретичне і практичне значення інтраспинального органа при фізичних навантаженнях //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. -Харків. №1. - С. 46-50.

Надійшла до редакції 13.11.2004р.

БИОМЕХАНІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ТЕХНІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ДЗЮДОІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ

Юхно Ю.О., Журавель О.В., Закорко І.П., Шаповалов Б.Б.
Національний Університет Фізичного Виховання і Спорту України
Київський юридичний інститут МВС України

Анотація. В роботі розглянуті актуальні проблеми підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації. Автори досліджують можливості підвищення ефективності тренувального процесу шляхом використання в методології технічної підготовки спортсменів технології біомеханічного контролю.

Ключові слова: біомеханіка, контроль, підготовка, дзюдо.

Аннотация. Юхно Ю.О., Журавель О.В., Закорко И.П., Шаповалов Б.Б. Биомеханический контроль за технической подготовкой дзюдоистов высокой квалификации в передсоревновательном периоде подготовки. В работе рассматриваются актуальные проблемы подготовки дзюдоистов высокой квалификации. Авторы исследуют возможности повышения эффективности тренировочного процесса путем использования в методологии технической подготовки спортсменов технологии биомеханического контроля.

Ключевые слова: биомеханика, контроль, подготовка, дзюдо.

Annotation. Yuhno Yu.O., Zhuravel' O.V., Zakorko I.P., Shapovalov B.B. Biomechanical monitoring behind technical training of the judoists of high proficiency before the competitive term of training. In work the urgent problems of preparation elite judo are considered. The author investigates opportunities of increase of efficiency training of process by use in methodology of technique preparation of the sportsmen of technology of the biomechanical control.

Keywords: biomechanics, monitoring, training, judo.

Вступ.

В теорії і практиці спортивного тренування фахівці відводять сьогодні значне місце вирішенню проблем технічної підготовки спортсменів високої кваліфікації [1, 2, 4]. Однак, якщо у видах спорту з циклічною структурою рухів різні аспекти технічної підготовки атлетів вирішуються вже порівняно давно, то у видах спорту зі складною-координаційною структурою рухових дій таких робіт усі ще недостатньо.

Спортивна боротьба на сучасному етапі її розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовки спортсменів. Багато фахівців вважають, що інтегральне підготування борців виявляється в їхніх технічних діях, від ступеня досконалості яких залежить, в остаточному підсумку, успіх виступу спортсменів у змаганнях. Особливе значення в різних видах боротьби фахівцями приділяється удосконалюванню біодинамічної структури технічної діяльності борців [5, 6, 7]. Так, за

даними Медведя А.В., Кочурко Е.И. [3] спроможність вибірково проявляти значні м'язові зусилля дозволяє борцям успішно виконувати комбінації, вчасно застосовувати контрприйоми, що в підсумку значно підвищує надійність реалізації технічних дій. У спортсменів у таких умовах з'являється велика впевненість у своїх силах, боротьба стає більш цілеспрямованою і технічно різноманітною. У зв'язку з викладеним варто визнати актуальним дослідження тих елементів техніки сучасної боротьби дзюдо, що складають її внутрішню, біодинамічну структуру.

Методика.

Ціллю дійсної роботи було вивчення біомеханічних взаємодій тіла борців з опорою під час проведення основних дій, що атакують, а також дослідження закономірностей участі скелетних м'язів спортсменів. Для виміру біомеханічних характеристик скелетних м'язів борців при цьому використовувався вимірювальний комплекс у складі персонального комп'ютера, що дозволяє одержувати інформацію про стан скелетних м'язів у графічній і цифровій формі в реальному масштабі часу. Вивчення міотонOMETричних параметрів скелетних м'язів було засновано на аналізі згасаючих м'язових коливань, викликаних дозованим ударом. Ця методика сьогодні дає можливість найбільш повно проаналізувати зміни біомеханічних властивостей скелетної мускулатури при активній участі м'язів у реалізації складнокоординаційних рухових дій.

Електротензодинамометричні дослідження проводилися з метою вивчення кількісних параметрів біодинаміки виконання технічних дій дзюдоїстів. Для проведення цих досліджень використовувався відповідний автоматизований вимірювально-обчислювальний комплекс. При цьому в спортсменів реєструвалася: максимальна сила відштовхування відносно вертикальної, сагітальної та фронтальної складовими реакціями опори; результуюча сила відштовхування; градієнт сили відштовхування; час досягнення максимальної сили.

Дослідження були проведені в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, на кафедрах спортивних єдиноборств, кінезіології і на Олімпійській базі Конча-Заспа зі збірною командою країни. На 25 дзюдоїстів високої кваліфікації у віці 18-25 років (КМС, МС, МСМ) що передбачав визначення ефективності загальноприйнятих методик тренування спортсменів високої кваліфікації. На базі таких попередніх досліджень були отримані кількісні характеристики основних елементів техніки дзюдо і показники, що характеризують біомеханічні властивості скелетної мускулатури спортсменів високої кваліфікації.

Результати досліджень та їх обговорення.

Педагогічні спостереження, проведені на найбільших загально-

національних і міжнародних змаганнях показали, що структура технічного арсеналу сучасного дзюдо відрізняється великою розмаїтістю рухових дій різної спрямованості. Найбільше ефективними при цьому, як правило, є: кидок підхопленням, кидок підсадом, гомілкою сідаючи та кидок через спину.

Біодинамічний аналіз координаційної структури найбільше ефективних технічних дій дозволив виявити найважливіші силові компоненти цих прийомів, реалізація яких у змагальних умовах, як правило, визначає рівень результативності рішення спортсменами основних рухових задач. У результаті проведених досліджень було встановлено, що кожна технічна дія має свою, характерну біодинамічну структуру (таб. 1).

Таблиця 1.

Основні показники, що характеризують біодинамічну структуру опорних взаємодій дзюдоїстів при виконанні різних технічних дій до проведення педагогічного експерименту (n=25, $x \pm \sigma$)

Виконувані технічні дії		
кидок підхопленням	кидок через спину	кидок підсадом гомілкою сідаючи
2613 ± 218	3660 ± 328	2154 ± 208
471 ± 41	408 ± 46	698 ± 72
452 ± 39	380 ± 41	452 ± 46
2644 ± 220	3696 ± 329	2188 ± 207
14846 ± 1239	18121 ± 1625	8977 ± 870
0,176 ± 0,017	0,202 ± 0,013	0,24 ± 0,019

У процесі досліджень було експериментально встановлено, що в реалізації основних рухових компонентів біодинамічної структури найбільше ефективних технічних дій беруть участь переважно такі скелетні м'язи спортсменів як дельтоподібний м'яз, двуголовий м'яз плеча, розгинач спини, найширший м'яз спини, двуголовий м'яз стегна і чотириголовий м'яз стегна. Це підтверджується вираженою зміною їхніх біомеханічних властивостей безпосередньо під впливом спеціальних фізичних управ, викликаних виконанням випробуваними серій тестових завдань у регламентовані проміжки часу в пульсовому режимі інтенсивного тренування (таб. 2).

Таблиця 2.

Результати педагогічного контролю процесу спеціальної силової підготовки дзюдоїстів. Біомеханічні властивості скелетних м'язів після виконання різних технічних дій до педагогічного експерименту (IV - індекс жорсткості (відн. од.), IQ - індекс демпферності (відн. од.)), (n=25, $x \pm \sigma$).

Назва м'язів	Виконувані технічні дії					
	кидок підхопленням		кидок через спину		кидок підсадом гомілкою сідаючи	
	Біомеханічні характеристики					
	IV	IQ	IV	IQ	IV	IQ
M. deltoideus	0,97±0,23	1,19±0,21	0,89±0,13	1,18±0,25	0,79±0,10	1,17±0,22
M. biceps brachii	1,25±0,26	1,36±0,29	1,32±0,24	1,41±0,27	1,21±0,19	1,42±0,29
M. latissimus dorsi	0,47±0,09	1,12±0,21	0,51±0,19	1,07±0,21	0,64±0,18	1,02±0,19
M. erector spinae	0,68±0,19	1,29±0,24	0,70±0,18	1,36±0,22	0,66±0,10	1,27±0,23
M. biceps femoris	0,73±0,15	1,26±0,21	0,72±0,29	1,18±0,21	0,75±0,12	1,23±0,23
M. rectus femoris	1,46±0,23	1,59±0,32	1,47±0,30	1,63±0,29	1,44±0,17	1,52±0,29

Для визначення ефективності запропонованої спеціальної силової підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації порівнювалися всі зареєстровані до початку педагогічного експерименту характеристики спортивної техніки (на протязі 3-х місяців). Результати порівняння показали, що немає достовірних розходжень ($P > 0,05$) протягом даного періоду.

Для підвищення ефективності тренувального процесу була розроблена цільова програма технічної підготовки при якій група дзюдоїстів високої кваліфікації тренувалася по запропонованій методиці з використанням біомеханічних засобів контролю рівня прояву біодинамічних характеристик техніки. Ця програма відповідала можливостям моторики спортсменів. При цьому всі застосовувані технічні засоби виміру стану моторики спортсменів використовувалися в процесі тренування в якості засобів контролю за рівнем технічної майстерності дзюдоїстів високої кваліфікації.

Після проведення педагогічного експерименту на протязі двох

шестинедільних передзмагальних мезоциклів в підготовчому періоді річного циклу з використанням цільових програм технічної підготовки. Після чого випробувані піддавалися повторному тестуванню.

У результаті реєстрації підсумкових контрольних показників, досягнутих спортсменами за період педагогічного експерименту, було встановлено, що в дзюдоїстів високої кваліфікації спостерігається наявність статистично достовірних розходжень у біодинамічних характеристиках технічних дій. Так, максимальна сила опорної реакції відносно вертикальної осі при виконанні кидка підхопленням у середньому збільшилася на 9,1% ($P < 0,01$), максимальна сила реакції опори відносно фронтальної осі збільшилася на 3,2% ($P > 0,05$), максимальна сила реакції опори відносно сагітальної осі знизилася на 1,8% ($P > 0,05$), а результуюча сила збільшилася на 8,9% ($P < 0,01$), градієнт на 15,7% ($P < 0,001$), час досягнення F_{max} на 6% ($P < 0,05$), при виконанні кидка подсадом, гомілкою сідаючи, максимальна сила реакції опори відносно вертикальної осі в середньому збільшилася на 7,8% ($P < 0,01$), максимальна сила реакції опори відносно фронтальної осі збільшилася на 11,5% ($P < 0,01$), максимальна сила реакції опори відносно сагітальної осі знизилася на 0,7% ($P > 0,05$), а результуюча сила збільшилася на 7,7% ($P < 0,05$), градієнт на 11,5% ($P < 0,01$), час досягнення F_{max} на 3,4% ($P > 0,05$). При виконанні кидка через спину зареєстровані наступні зміни: максимальна сила реакції опори відносно вертикальної осі в середньому збільшилася на 5,7% ($P < 0,05$), максимальна сила реакції опори відносно фронтальної осі збільшилася на 4,7% ($P > 0,05$), максимальна сила відносно сагітальної осі збільшилася на 7% ($P < 0,05$), а результуюча сила збільшилася на 5,8% ($P < 0,05$), градієнт на 9,1% ($P < 0,001$), час досягнення F_{max} на 3,1% ($P > 0,05$) (таб. 1, 2, 3).

Запропонована методика біомеханічного контролю в умовах удосконалювання спеціального силової підготовки дзюдоїстів на передзмагальному етапі, виявилася більш ефективна в порівнянні з загальноприйнятими методами, що підтверджується наявністю статистично достовірних розходжень у показниках, що об'єктивно характеризують скорочувальні можливості скелетної мускулатури спортсменів. У результаті проведених досліджень було встановлено, що після педагогічного експерименту скорочувальні можливості м'язів збільшилися в середньому на 13%, індекс жорсткості збільшився на 14,8%, а індекс демпферності при цьому знизився на 12,3%, що свідчить про те, що дані м'язи стали більш готовими до активного скорочення в умовах значних напруж, характерних для роботи, що переборює і змагальної діяльності в цьому виді спорту (таб. 4).

Таблиця 3

Основні показники, що характеризують біодинамічну структуру опорних взаємодій дзюдоїстів при виконанні різних технічних дій після проведення педагогічного експерименту (n=25, $x \pm \sigma$)

Біодинамічні показники	Виконувані технічні дії		
	кидок підхопленням	кидок через спину	кидок підсадом гомілкою сідаючи
Fz max, Н	2852 ± 230	3870 ± 376	2322 ± 298
Fx max, Н	487 ± 112	389 ± 41	778 ± 75
Fy max, Н	444 ± 42	407 ± 38	448 ± 47
F max, Н	2879 ± 232	3909 ± 374	2357 ± 226
GRAD, Н/с	17180 ± 1386	19747 ± 1919	10008 ± 1287
t, с	0,166 ± 0,015	0,196 ± 0,021	0,232 ± 0,023

Висновок

Проблеми підвищення ефективності силової підготовки вже тривалий час цікавлять багатьох представників усіх видів єдиноборств і, зокрема, даного виду спорту. Аналіз спеціальної літератури, а також узагальнення значного досвіду власних досліджень дозволили запропонувати, на наш погляд, більш раціональну концепцію і досить ефективні засоби підвищення силових можливостей дзюдоїстів.

У результаті проведених досліджень можна приходити до висновку про необхідність на першому етапі удосконалювання методики спеціальної силової підготовки усунути наявні нестачі традиційних способів і прийомів виховання в борців необхідних силових якостей. Це, зокрема, відноситься до організації педагогічного контролю їхньої силової підготовки. Проведені дослідження показали, що фактично в даний час тренери і спортсмени ще не в змозі об'єктивно контролювати ті силові показники своєї діяльності, що в принципі вже сьогодні можна виміряти і кількісно оцінити. Таке положення знижує якість і керуваність спортивного тренування, збільшує її тривалість і не дозволяє спортсме-

нам і тренерам правильно орієнтуватися в результатах своєї власної діяльності.

Таблиця 4

Результати педагогічного контролю процесу спеціального силового підготування дзюдоїстів. Біомеханічні властивості скелетних м'язів після виконання різних технічних дій після педагогічного експерименту (IV - індекс жорсткості (відн. од.), IQ - індекс демпферності (відн. од.)), (n=25, $x \pm \sigma$).

Назва м'язів	Виконувані технічні дії					
	кидок підхопленням		кидок через спину		кидок підсадом гомілкою сідаючи	
	Біомеханічні характеристики					
	IV	IQ	IV	IQ	IV	IQ
M. deltoideus	1,13±0,29	1,03±0,26	1,08±0,11	1,06±0,19	0,91±0,10	1,01±0,16
M. biceps brachii	1,42±0,23	1,21±0,23	1,49±0,18	1,27±0,28	1,34±0,21	1,26±0,25
M. latissimus dorsi	0,56±0,10	0,98±0,22	0,59±0,11	0,94±0,18	0,76±0,15	0,95±0,18
M. erector spinae	0,79±0,21	1,12±0,26	0,78±0,15	1,22±0,23	0,79±0,12	1,12±0,21
M. biceps femoris	0,82±0,19	1,13±0,23	0,87±0,19	1,05±0,24	0,87±0,18	1,09±0,23
M. rectus femoris	1,60±0,23	1,45±0,29	1,57±0,27	1,49±0,26	1,57±0,19	1,33±0,21

З обліком викладеного, на наш погляд, у даний час у силовій підготовці доцільно більш цілеспрямовано орієнтувати тренувальний процес на біодинамічні характеристики техніки дзюдо, що можуть служити критеріями якості діяльності тренерів і спортсменів. У роботі було встановлено, що борці, які успішно справляються з контрольними завданнями мають вірну спрямованість в силовій підготовці. Якщо ж спортсмени не можуть реалізувати ці показники, це може означати, що борці ще не готові до тих або інших змагань.

Отримані в дійсному дослідженні результати дають нам підставу вважати, що значні резерви силової підготовки борців полягають у використанні тренерами даних про біомеханічні властивості і про стан скелетних м'язів спортсменів. На жаль, при узагальненні практичного досвіду тренерів було виявлено, що в сучасному тренуванні в дзюдо в більшості випадків майже не використовуються дані про ті скелетні м'я-

зи, що приймають участь в реалізації атакуючих дій. Педагогічні спостереження показали, що навіть у тих досить рідких випадках, коли тренери усі ж рекомендують борцям диференційовано розвивати ті або інші групи м'язів, вони це роблять, як правило, без обліку характеру і режимів роботи цих м'язів. При цьому властивості м'язів не враховуються і не погодяться з біомеханічними параметрами техніки дзюдо, що звичайно приводить до тому, що м'язова маса в спортсменів збільшується, а силові властивості м'язів (скорочувальні можливості, жорсткість, демпферність) настільки необхідні борцям для виконання технічних дій в умовах силового опору партнерів, так і не досягаються. М'язи спортсменів при такій силовій підготовці не тільки не мають необхідні силові параметри, але і найчастіше втрачають настільки необхідну в даному виді єдиноборств чутливість.

Результати дійсного дослідження представляють тренерам і борцям об'єктивні кількісні дані про біодинамічні параметри техніки дзюдо і біомеханічних властивостях їхніх скелетних м'язів. Ми думаємо, що це дозволяє тренерам і спортсменам більш надійно орієнтуватися у виборі найбільше ефективної стратегії силової підготовки. Такі дані, а також рекомендації по спрямований розвиток силових можливостей м'язів дзюдоїстів дозволяють значно підвищити якість усього тренувального процесу в цьому виді спорту.

Проведені власні дослідження підтвердили ефективність запропонованого підходу, показали, що він дозволяє значно підвищити якість тренувального процесу. Спортивне тренування в умовах програмно-цільової форми її організації передбачає досить чітке виконання програми удосконалювання кожного досліджуваного руху або технічної дії в цілому.

У результаті проведених досліджень були вирішені основні задачі роботи, експериментально доведена ефективність запропонованого підходу. Підсумкові експерименти показали, що тренерам, які використовували в передзмагальному періоді тренування дзюдоїстів запропоновані методи біомеханічного контролю в їхній технічній підготовці вдалося домогтися більш високої результативності застосування спортсменами технічних дій, що атакують, (у середньому на 7,2%, вище, чим досліджувані, що тренувалися по традиційній методиці і не проходили систематичного біомеханічного контролю).

Перевагою запропонованого підходу є те, що він призначений насамперед для вирішення головних (основних) цілей педагогічного процесу на даному його етапі. Дослідження, проведені при виконанні даної роботи, показали, що висока концентрація засобів, а, отже, підви-

щення ефективності й інтенсифікація тренувального процесу можуть бути досягнуті в тому випадку, коли його побудова організована з обліком вивчення біомеханічних закономірностей рухів, одержання об'єктивних кількісних характеристик техніки, розробці на цій основі педагогічних програм її освоєння і використання технічних засобів контролю в навчанні.

Педагогічні програми повинні включати декілька автономних підпрограм виконання, керування, контролю і навчання. Для кожній із цих підпрограм у ході підготовки повинні розроблятися свої власні специфічні алгоритми, що містять процедури дій тренера і спортсменів, а також способи використання спеціальних засобів, включаючи спеціальні фізичні вправи і технічні засоби аж до різних комп'ютерних систем програмування і контролю процесу тренування.

Отримані дані про різний характер прояви зусиль і про справжніх тимчасових зусиль при виконанні досліджуваних технічних дій свідчать про їхню специфічність. Це дозволяє вважати, що в сучасному тренувальному процесі в боротьбі дзюдо необхідно внести істотні корекції у відношенні технічної підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів. Ці дані також свідчать про те, що біодинамічні характеристики опорних реакцій можуть бути використані фахівцями в якості найбільш об'єктивних критеріїв оцінки технічної підготовки спортсменів високої кваліфікації в дзюдо.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем біомеханічного контролю за технічною підготовкою дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді підготовки.

Список літератури

1. Лапутин А.Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения// Наука в олимпийском спорте. - 1995., №2.- С. 42-51.
2. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям.- К., - Здоров'я, 1986.- с. 176-209.
3. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы.- Минск: Полымя, 1985.- 144 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: "Олимпийская литература", К., 1997.- С. 207-220.
5. Рыбалко Б.М. Силовая подготовка борца.- М., 1971.- 76 с.
6. Туманян Г.С. Совершенствование физической подготовки борцов.: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей повышения квалификации ГЦОЛИФКа. /ГЦОЛИФК.- М., 1983.- 40 с.
7. Чочарай З.Ю., Юхно Ю.А. Надежность выполнения технических действий и уровень развития силовых качеств в спортивной борьбе // Материалы Международной научно-практической конференции "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", - Вінниця, 1994. - С.460-462.

Надійшла до редакції 10.11.2004р.

ТЕОРЕТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ЦІЛІСНОЇ СИСТЕМИ ВИХОВНОЇ РОБОТИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Яковліва О.П.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського

Анотація. В статті здійснений аналіз наукової літератури з проблеми системи виховної роботи та удосконалюється сутність понять: “виховна діяльність”, “виховна робота”, “процес виховання”. Висвітлення цих понять дає можливість визначити структуру ціннісних орієнтацій, технологічні прийоми виховної роботи.

Ключеві слова: виховна діяльність, виховна робота, процес виховання.

Аннотация. Яковлива О.П. Теоретический подход к целостной системе воспитательной работы будущих учителей. В статье осуществлен анализ научной литературы по проблеме системы воспитательной работы и усвершенствуются понятия: «воспитательная деятельность», «воспитательная работа», «процесс воспитания». Освещение этих понятий дает возможность определить технологические приемы воспитательной работы.

Ключевые слова: воспитательная деятельность, процесс воспитания.

Annotation. Yakovliva O.P. The theoretical approach to an integrated system of pedagogical work of the future teachers. This article is connected with some problems of educational work in scientific literature and reveals the essence of educational process. It gives an opportunity to define the structure of valuable orientation, the style of moral relations between the members of community and helps to choose Various technological methods in educational work.

Key words: organizational work, educational process, educational activity.

Постановка проблеми. Теоретичне обґрунтування проблеми системи виховної роботи вимагає, перш за все, комплексного дослідження цього поняття. Як зазначає С.В. Кириленко та С.О. Свириденко [1], сучасні погляди і підходи до розвитку національної системи виховання, ми визначаємо як першочергові завдання щодо діяльності педагогічних та студентських колективів вищих закладів освіти, вирішення яких має забезпечити кожному студенту статусу суб'єкта не тільки навчальної діяльності чи виховної роботи, а створення у цих закладах цілісної педагогічної системи, яка б сприяла формуванню розвиненої, творчої, працездатної та соціально-відповідальної особистості, на використання активних гуманістично спрямованих методів виховання, а також застосування адекватних систем педагогічних впливів на вихованців [4, 5].

Робота виконана відповідно до плану НДР Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У розділі “Школа і національна культура” підкреслюється, що в сучасних умовах школа є

провідним фактором прилучення молоді до національної культури і традицій. Саме тут закладаються основи національної самосвідомості, Прищеплюється любов до рідної мови, повага до свого народу, його історії та культури. У діяльності школи органічно поєднуються елементи національного й загальноосвітнього виховання [2]. Отже, ми можемо зробити висновок, що школа ХХІ століття в Україні - це передусім школа полікультурного виховання, школа культурного самовизначення й самореалізації особистості, де створені сприятливі умови для оволодіння кожною дитиною базовою культурою, серцевину якої становлять духовні цінності українського народу й світової цивілізації. Тому сьогодні такої незаперечної значущості набуває процес виховання, в результаті якого вчителі спрямовують свої зусилля на втілення ідей національного виховання у практичну виховну діяльність.

Формулювання цілей статті. Метою роботи було обґрунтувати та удосконалити сутність понять і термінів стосовно проблеми дослідження: “виховна діяльність”, “ процес виховання”, “виховний захід”, “виховна робота” [2, 3, 9, 11, 12, 13 та ін.]. Здійснений нами аналіз психолого-педагогічної літератури та результати дослідження свідчать, що сьогодні у педагогічній науці не має однозначного трактування поняття “виховна робота”.

Виклад основного матеріалу. Семантичний аналіз цих понять дозволив нам умовно виділити такі групи значень поняття “виховна робота”, які характеризують та визначають організацію різних видів діяльності (пізнавальної, трудової, естетичної, спортивної, ігрової тощо); засіб виховання у системі організованих цілеспрямованих занять; процес організації масових і групових форм роботи; форми організації відпочинку учнівської молоді (гурткова, туристична і краєзнавча, фізкультурно-спортивна робота).

Змістовий аналіз поняття дозволив передбачити, що поле організації виховної роботи повинно включити до своєї структури ціннісні орієнтації, стиль моральних стосунків між членами колективу (суб'єктами виховання), стиль педагогічного керівництва їх діяльність, а також технологічні прийоми організації виховної роботи. Так В.А Крутецький під виховною роботою розуміє широку, планомірну і спеціально організовану роботу, яка б забезпечила формування правильних і чітких понять про мораль. Автор співвідносить поняття “виховна робота” з методами і формами її організації, коли аналізує вимоги до проведення індивідуальних і колективних форм, як-то: етичних бесід, лекцій, диспутів, конференцій тощо [8, 215-217].

Дослідники Ю.К.Бабанський, С.П. Баранов, В.А. Сластьонін,

О.П. Кондратюк, ототожнювали виховну роботу з позакласною та з позашкільною роботою, яку проводять педагоги шкіл або спеціальні заклади освіти після занять [10, 11]. У працях цих авторів присутній одновимірний погляд на сутність виховної роботи в позаурочний час, яка в основному за їх трактуванням забезпечує необхідні умови для соціалізації особистості дитини.

Автори визначаючи функції виховної роботи як цілісного педагогічного процесу, наголошують на взаємозв'язку її складових, а саме: навчальної, виховної та розвивальної, які реалізуються у пізнавальній, дозвіллевій, оздоровчо-спортивній, трудовій, творчій видах діяльності. З аналізу результатів дослідження ми можемо зробити висновок, що сутність навчальної функції виховної роботи забезпечується оволодінням навичками спілкування, як педагогів, так і студентської молоді та забезпечує розвиток комунікативних здібностей у студентів. Саме розвиток цих здібностей спостерігався нами у майбутніх учителів у процесі проведення педагогічної практики в школах та позашкільної педагогічної практики в літніх оздоровчих таборах.

Так Б.М. Ступарик та І.М. Косик у своєму дослідженні щодо сутності виховної роботи не дають чітко визначеного трактування поняття, але обґрунтовують його зміст за такими напрямками: народознавство, патріотичне виховання, інтернаціональне та трудове [15].

Аналізуючи проблему громадянського виховання учнів в умовах українського державотворення, П.Р. Ігнатенко, Н.І. Косарева, В.А. - Поплужний вживають термін “виховний захід”, коли осмислюють та обґрунтовують зміст, форми та методи позаурочної виховної роботи, зокрема громадянського виховання. Дослідниками запропоновано класифікацію виховних заходів за різними ознаками й параметрами; за метою; за формою (навчальні, ігрові, змагальні, гурткові, клубні і т.д.); за методом - роз'яснювально-ілюстративні (бесіди, розповіді, диспути та інше); дослідно-наукові (експедиції, екскурсії тощо). Водночас на думку цих авторів, їх можна поділити на: суспільно-корисні, трудові, пізнавально-розважальні, художньо-естетичні, військово-спортивні. Дослідники вважають, що до виховної роботи (або заходів) ставляться конкретні організаційні вимоги і тоді вони відповідають певному виховному спрямуванню.

Н.Г.Ничкало вважає, що систему виховної роботи у вищих закладах слід будувати так, щоб виховні заходи були морально спрямованими, а зміст їх носив би випереджувальний характер. За таких умов вони не тільки задовольняють, а й розвивають пізнавальні, інтелектуальні, духовні, культурні потреби вихованців [12, 120-121]. У свою чергу, май-

бутні вчителі, у процесі виховної роботи в школах та оздоровчих таборах будуть передавати свої знання та уміння дітям, вирішуючи головне завдання - виховувати загальнолюдські якості та всебічно розвивати особистість.

Водночас, аналіз педагогічної практики майбутніх учителів дозволяє зробити висновок, що ефективність цих процесів залежить від особистості педагога-вихователя.

Значної уваги заслуговує процес виховної роботи в оздоровчих таборах і розглядається нами як підсистема виховної роботи, зміст і організаційні форми якої зумовлені специфікою професійної підготовки майбутнього вчителя. Для виховної роботи в оздоровчому таборі притаманні цілісність та безперервність, де виховний вплив здійснюється завдяки включенню суб'єктів виховного процесу в різноманітні види діяльності: навчально-пізнавальну, художньо-естетичну, трудову, спортивно-оздоровчу, на основі:

- цілеспрямованості, що сприяє розвитку пізнавальної активності, інтересів, схильностей, здібностей у вихованців завдяки застосуванню форм організації виховної роботи в літніх оздоровчих таборах, методів і прийомів виховного впливу на особистість чи групу;
- творчий характер взаємодії учасників процесу, що створює сприятливі умови для включення майбутніх учителів в управлінський цикл планування, підготовки, проведення, підведення підсумків і аналізу здобутих результатів діяльності, коли йдеться про організацію та проведення різноманітних форм виховної роботи в літньому оздоровчому таборі;
- наявність об'єктивних (соціальні, матеріально-технічні) та суб'єктивних (знання, вміння та навички суб'єктів виховання, позитивна мотивація спільної діяльності) умов організації виховної роботи в оздоровчих таборах.

В результаті теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури та результатів дослідно-експериментальної роботи нами досліджено етимологію поняття “організація виховної роботи”, яке ми трактуємо як наслідок проникнення і запозичення педагогікою інтерпретацій досліджуваного поняття у порівнянні з термінами “виховання”, “виховна діяльність”.

Словом “організація”, за енциклопедичним словником, визначають сукупність процесів, дій, що сприяють поліпшенню чи утворенню певних взаємозв'язків, а також характеризують об'єднання людей для виконання суспільних завдань, програм, а також що діють на основі певних правил і процедур [14].

Таким чином, ми дійшли висновків, що виховну роботу слід розглядати як категорію, котра є частиною термінологічного апарату теорії виховання і функціонує у взаємозв'язку з іншими категоріями: “виховна діяльність”, “виховний захід” тощо.

За результатами дослідження на сучасний стан організації виховної роботи істотно вплинули положення, що містяться у ряді концепцій з основ національного виховання, громадянського виховання, які розробили науковці, педагоги-практики останнім часом (С.У.Гончаренко, В.М.Оржеховська, В.Г.Постовий, Ю.Д.Руденко, З.О.Сергійчук, О.В.Сухомлинська та інші) [6].

Так концепція позакласної виховної роботи загальноосвітньої школи допомагає визначити зміст виховної роботи з дітьми в оздоровчих таборах. Послідовність та варіативність застосування форм позакласної виховної роботи забезпечують цілісність і наступність у вихованні. Слід зазначити, що національна система виховання ґрунтується на міцних підвалинах культури народу, створює умови для формування духовного потенціалу, розвитку природних задатків, талантів кожного громадянина України. Саме тому методологія національного виховання є основою для виховної роботи у кожному навчальному закладі, а також у процесі проведення відпочинку дітей в літніх оздоровчих таборах. Подальший розвиток проблеми знайшов своє відображення у “Концепції виховання дітей та молоді у національній системі освіти” і є джерелом розвитку системи виховної роботи, де визначено сутність, принципи, основні напрями та особливості виховання на різних рівнях освіти [6]. Безперервність виховання є основним методологічним підходом національної системи освіти в Україні.

Нами здійснено дослідження, яке ставило за мету визначити ставлення студентів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського до змісту форм і методів процесу виховної роботи.

Соціальні реалії, що склалися нині, вимагають нових підходів до розв'язання проблем морального виховання особистості. Це зумовлено змінами суспільної свідомості щодо визначення людини як найвищої цінності та суперечностями, спричиненими недоліками суспільного розвитку, негативними рисами поведінки дорослих.

У положеннях Державної національної програми “Освіта” (Україна ХХІ століття), Закон України “Про освіту”, “Концепції виховання дітей та молоді у національній системі освіти”, прийнятої Міністерством освіти України у 1996 році, визначено мету, зміст, принципи і особливості виховання особистості на різних рівнях освіти і це є основою для

підготовки та проведення виховної роботи з школярами.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Планується продовження досліджень з проблемами цілісної системи виховної роботи майбутніх учителів.

Висновки:

1. Виходячи з аналізу психолого-педагогічної літератури та результатів дослідження ми даємо власне визначення виховної роботи. Виховну роботу майбутніх учителів в процесі педпрактики ми трактуємо, як особистісно орієнтовану педагогічну взаємодію суб'єктів виховання, метою і мірою ефективності якої є особистісний розвиток молоді людини, формування у неї рис громадянина своєї держави.

2. Підсумовуючи, слід зазначити, що розв'язання проблем виховної роботи ґрунтується на особистісно орієнтованих концепціях виховної діяльності, які відображають її гуманістичну спрямованість у вищому закладі, школі та літніх оздоровчих таборах, враховують пріоритети загальнолюдських та національних цінностей, котрі сприяють набуттю молодим поколінням соціального досвіду та формуванню інтелектуального і культурного потенціалу нації.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем виховної роботи майбутніх учителів.

Література:

1. Високі технології виховання. Матеріали I Міжнародної конференції. У 2 ч. / Редколегія: Кириленко С.В., Свириденко С.О. –Харків, 1995. – Ч.1.–274 с.
2. Галузинський В.М., Свтух М.Б. Педагогіка: Теорія та історія. К.: Вища школа, 1995. – 237 с.
3. Зикова З.Н. Организация досуга учащихся группы продлённого дня. – М.: Высшая школа, 1997. – 56 с.
4. Канська А.Й. Основні закономірності моделювання виховного процесу. // Нові технології виховання: Збірник наукових статей. / Відповідальний редактор Кириленко С.В. – К.: ІСДС, 1995. – С.91 – 96.
5. Концептуальні засади гуманітарної освіти в Україні. Рішення колегії Міністерства освіти України. // Збірник наказів та інструкцій Міністерства освіти України. – 1996. - №6. – С.2 –14.
6. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти. // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – Київ: Освіта, 1996; №13. – С.2 – 14.
7. Концепція позакласної виховної роботи загальноосвітньої школи. / Авт. С.І. Гончаренко та ін. // Рідна школа. – 1991. - №6. – С.48 – 56.
8. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. Книга для учителя и класного руководителя. М.: Просвещение, 1976. – 303 с.
9. Організація, зміст, форми та методи виховної роботи серед студентів колективами кафедр вищого закладу освіти : Методичні рекомендації / Укл. В.Д.Базилевич та ін. – К.: ІЗМН, 1997. – 28 с.
10. Педагогіка: Учебное пособие для студентов пед. институтов / Под ред. С.П.Баранова, В.А.Сластенина.–2е изд. доп.–М.: Просвещение, 1986.– 336с

11. Педагогика : Учебное пособие для студентов пед. институтов /Под ред. Ю.К.Бабанского. – М.: Просвещение, 1983. – 608 с.
12. Педагогічна книга майстра виробничого навчання / За ред. Н.Г.Ничкало. – К.: Вища школа, 1992. – 332 с.
13. Подласый И.П. Педагогика : Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Просвещение, изд. центр ВЛАДос, 1996. – 432 с.
14. Советский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1985. – 931 с.
15. Ступарик В.М., Косик І.М. Окремі аспекти виховання учнів у сучасній школі. – Івано-Франківськ, 1994. – 40 с.

Надійшла до редакції 10.11.2004р.

THE ROLE OF SPEED AS A PHYSICAL PROPERTY IN THE GUARD'S PROFESSIONAL COMPETENCE

Assoc. Prof. Dr. Stanislav DADELO

Vilnius Gediminas Technical University, Vilnius, Lithuania

Annotation. The aim of the study was to determinate speed indices in guards from a private security service and to compare them with the related indices of individuals in state service and of persons not engaged in professional security service, as well as to compile speed evaluation scales for guards.

Speed indices in elite guards from a private security service showed no essential difference from those in all study cohorts, implying that this important physical quality is underestimated while selecting elite guards. No statistically reliable differences were found in speed indices of guards from private and state-owned security companies. The majority of speed-related indices were reliably higher in guards as compared to individuals not engaged in security service. The proposed scales allow a more precise assessment of each individual form of speed manifestation and of their whole complex.

Keywords: guards, professional competence, speed

Анотація. Дадело Станіслав. Роль швидкості як якості працівників приватної служби охорони. Мета праці – проведення аналізу показників фізичних якостей швидкості працівників приватної служби охорони, порівняння їх з відповідними показниками осіб, які працюють в державній службі охорони, і молодих осіб, які не займаються охоронною справою, а також скласти шкали оцінки таких показників. Встановлено, що працівники елітної групи приватної охоронної фірми по показникам швидкісних якостей вірогідно не відрізняються від інших обстежених охоронців. Тому можливо стверджувати, що ця якість має недостатню роль під час селекції до елітних груп приватних охоронних фірм. Порівняння швидкісних якостей працівників приватних охоронних фірм і працівників державної служби охорони, показало, що вони вірогідно не відрізняються. Більшість показників швидкісних якостей працівників охорони вірогідно вище, ніж у осіб, не працюючих в охоронній сфері. Створені шкали оцінки швидкісних якостей працівників охорони створюють підстави більш точно оцінювати їх під час працевлаштування та надання відповідної кваліфікації.

Ключові слова: працівники охорони, професійні компетенції, швидкісні якості.

Аннотация. Дадело Станислав. Роль скорости как качества работников частной службы охраны. Цель работы – провести анализ показателей физических качеств скорости работников частной службы охраны, сравнить их с соответствующими показателями лиц, работающих в государственной службе охраны, и молодых лиц, не занимающихся охранной деятельностью, а также составить шкалы оценки этих показателей. Установлено, что работники элитной группы частной охранной фирмы показателями скоростных качеств достоверно не отличаются от остальных обследованных охранников. Поэтому можно утверждать, что качество имеет недостаточное значение при отборе в элитные группы частных охранных фирм. Сравнивая скоростные качества работников частной охранной фирмы и работников государственной службы охраны, статистически достоверной разницы не установлено. Большинство показателей скоростных качеств работников охраны достоверно выше, чем лиц, не работающих в охран-

ной сфере. Составленные шкалы оценки скоростных качеств работников охраны создают предпосылки более точно оценивать их при трудоустройстве и при суждении квалификаций.

Ключевые слова: работники охраны, профессиональные компетенции, скоростные качества

Introduction

Speed is a complex physical property modified by numerous psychological factors. Some of them are strongly influenced by genotypical adaptation and change but little in the process of phenotypical adaptation (Wilmore, Costill, 1994).

Speed can be characterized as man's ability to perform motions or actions within a possibly shortest span of time. The features of speed are single motion rate, motion frequency, the time of psychomotoric response. These forms of speed manifestation may vary in the individuals without showing any correlative (Зациорский, 1966; Платонов, 1997), they can manifest separately or in a complex. Therefore, studying this property requires a number of tests to get information on each form of speed manifestation separately. Yet other tests show the interaction of these forms. Studying each form separately helps to highlight the psychophysiological factors that modify it.

Speed as a physical property has been given extensive studies (Olsen, 1956; Henry, 1961; Hanson, Lofthus, 1978). Its manifestations in various kinds of professional activities play a definite role. Speed has been noted as an important feature of a guard (Enerlich ir kt., 2003). However, the role of speed and its manifestations in the professional competence of guards is poorly studied. This problem is becoming urgent, and its solution requires application of scientific methods.

It is **topical** to elucidate the specific features and values of speed as a physical quality of Lithuanian guards, to compare them with related indices of individuals from other social groups and to compile the estimation scales. Therefore, we hypothetically assume that such information will be helpful in staffing private safeguarding bodies (selection of candidates, evaluation of employees, distribution of duties, training and comprehensive development of staff).

The **object** of study was the physical quality of speed in Lithuanian guards from a private security service. The **aim** of the study was to determinate speed indices in guards from a private security service and to compare them with the related indices of individuals in state service and of persons not engaged in professional security service, as well as to compile speed evaluation

scales for guards.

The **scheme and methods** of the study. The study was performed in 2003. The study cohort comprised 118 randomly selected subject employed in a private security service (age, 24,74±0,48 years; height, 184,21±0,48 cm; body mass, 84,70±0,88) (group F), 11 guards from the elite group of a private security service (age, 27,36±1,72 years; height, 189,91±1,24 cm; body mass, 94,55±3,22 kg) (group FE), 109 guards from a state security service (age, 25,66±0,37 years; height, 181,58±0,51 cm; body mass, 79,85±0,83 kg) (group V) and 117 young subjects (age, 19,25±0,08 years; height, 181,04±0,59 cm; body mass, 72,09±0,83 kg) not employed in any security service (first-year students of the Vilnius Gediminas Technical University (group S).

The following indices of speed were determined: 1) simple psychomotor response, applying the Beuker (1976), Pilicz (1997) modernized method whole catching a falling stick (cm); 2) duration of both-hands motion in response to a stimulus by applying Nelson (1967) method-catching falling stick with both hands (cm); 3) duration of both-hands motion at a distance of 30 cm (Skernevicius et al., 2004); lability by counting the frequency of motions of the leading hand per 10 s (Лебедев, 1977) (10 s/times); 5) 100 m running (s).

We calculated the arithmetical means (X), standard deviations from the arithmetical means (S), arithmetical means error (S_x), coefficient of variation (V). Student's t criterion was applied to assess the reliability of differences of mean values among the groups for independent sets (Stupnicki, 2000). The indices of group F individuals ($n=118$) were used for compiled using the arithmetical mean (X) and standard deviation (S) data (Gonestas, Strielciunas, 2003).

The EXCEL and STATISTICA software was used for calculations.

RESULTS

Analysis of speed manifestation forms. To determine the rate of simple psychomotor response, the same simplest and most easily accessible test with a falling stick was applied. The obtained primary data are presented

in centimeters, however, using the formula $ms = \frac{\sqrt{2 \times m}}{9,8}$ the centimeters

can be recalculated into milliseconds (Skernevicius et al., 2004). For group F, it was determined that the average rate of psychomotor response in guards corresponded to the distance covered by the falling stick (16,89±0,25 cm). The mean dispersion of these indices was $V=15,77\%$, the dispersion area

being 10,67 to 23,67 cm. Thus, security services employ individuals with very different simple psychomotor response indices (Table 1, Fig. 1).

Table 1.

Speed indices in the study groups

Indices		Simple psychomotor response	Bimanual motion duration responding to a stimulus	Duration of manual motion	Motion frequency per 10s	100m running	
Groups		(cm)	(cm)	(cm)	(times)	(s)	
F (n=118)	X	16,89	22,43	5,78	72,47	13,77	
	S	2,66	3,85	2,81	5,98	0,93	
	Sx	0,25	0,35	0,26	0,55	0,09	
	V	15,77	17,16	48,64	8,25	6,74	
	Min	10,67	12,67	1,67	57,00	12,00	
	Max	23,67	32,00	17,33	85,00	17,40	
FE (n=11)	X	16,97	21,85	4,88	71,45	13,84	
	S	2,21	2,25	2,95	4,39	0,90	
	Sx	0,67	0,68	0,89	1,32	0,27	
	V	13,02	10,28	60,39	6,14	6,51	
	Min	13,00	17,67	2,00	65,00	12,10	
	Max	20,67	25,66	10,66	77,00	15,00	
V (n=109)	X	16,48	22,60	6,12	73,68	13,69	
	S	2,21	2,68	2,60	6,46	0,75	
	Sx	0,21	0,26	0,25	0,62	0,07	
	V	13,40	11,88	42,41	8,77	5,46	
	Min	11,67	16,33	1,00	60,00	12,10	
	Max	22,33	30,00	13,66	88,00	15,40	
S (n=117)	X	18,41	28,06	9,65	74,08	14,13	
	S	3,44	4,30	4,34	7,43	0,70	
	Sx	0,32	0,40	0,40	0,69	0,06	
	V	18,69	15,32	45,04	10,04	4,96	
	Min	7,34	21,00	3,00	57,00	12,70	
	Max	26,67	47,66	26,66	95,00	16,10	
Differences among the groups and their reliability	F-FE	d	0,08	0,58	0,90	1,02	0,07
		t	0,11	0,76	0,97	0,71	0,23
		p	-	-	-	-	-
	F-S	d	1,52	5,63	3,87	1,61	0,36
		t	3,75	10,62	8,08	1,83	3,21
		p	<0,001	<0,001	<0,001	-	<0,005
	F-V	d	0,41	0,17	0,34	1,21	0,08
		t	1,25	0,40	0,95	1,46	0,66
		p	-	-	-	-	-
	FE-S	d	1,44	6,21	4,77	2,62	0,29
		t	1,95	7,90	4,89	1,76	1,04
		p	-	<0,001	<0,001	-	-
	FE-V	d	0,49	0,75	1,24	2,22	0,14
		t	0,70	1,04	1,35	1,52	0,51
		p	-	-	-	-	-
	V-S	d	1,93	5,45	3,52	0,40	0,43
		t	5,05	11,52	7,46	0,43	4,47
		p	<0,001	<0,001	<0,001	-	<0,001

According to our calculations, the simple psychomotor response of guards is evaluated as positive if it equals 18 cm or less (Table 2). The indices

corresponding to 21 cm and more are regarded as negative. This index was nearly the same in the FE and F groups, as well as in group V. In group V (subjects not involved in security service) this index fell behind that of group F; the difference (1,52 cm) was statistically reliable ($p < 0,001$), implying that guards extremely valuable when acting in complicated situations and can be of decisive significance while detaining a disturber or repulsing a dangerous attacker, particularly in cases of sally.

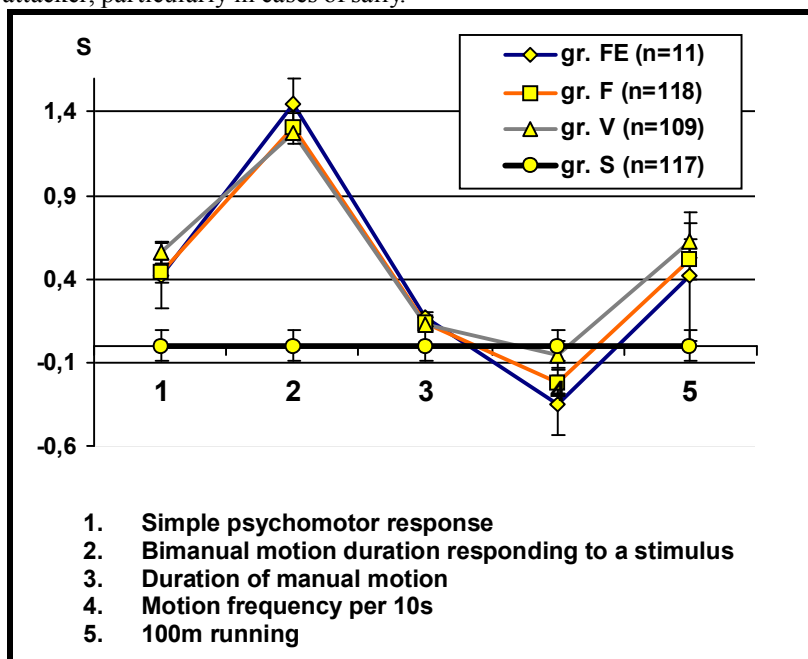


Fig. 1. The value of normalized mean indices of speed in study groups

Another very important feature of speed is the rate of motion. In the course of a battle it is usually not enough to react quickly to an external stimulus; the reaction should be accompanied by an action. The stronger the resistance one must overcome, the slower is the rate of muscular contraction. The latter depends mostly on the composition of muscles (the ratio of “quick”, rapidly contracting fibres and of “slow” but more steadfast one). A very important factor is also the strength and frequency of nervous impulses directed towards muscles. Of significance are also the content of energetic substances (ATF and KF) in the muscles, the course of the biochemical processes, the content and activity of the enzymes stimulating these processes, the inter- and intramuscular

co-ordination, and the elastic properties of muscles and the stretching reflex. These factors cannot be analyzed separately. Some of these factors can be trained rather well, while others undergo less change during phenotypical adaptation.

Table 2.

Assessment of speed indices in guards from a private security service

Indices Assessment		Simple psychomotor response		Bimanual motion duration responding to a stimulus (cm)	Duration of manual motion (cm)	Motion frequency per 10s (times)	100m running (s)
		(cm)	(mls)				
5	Very high	<11	<150	<16	-	>84	<11,9
4	High	13-11	165-150	20-16	2-0	84-78	12,8-11,9
3	Medium	18-14	190-166	26-21	8-3	77-67	14,6-12,9
2	Low	21-19	200-191	31-27	11-9	66-60	15,6-14,7
1	Very low	>21	>200	>31	>11	<59	>15,6

There are many ways of different complexity and requiring special equipment to test the rate of motion. In the current study, we applied the approbated Nelson's test with a falling stick (1967). We found that in group F a 30-cm motion of hands on average lasted as long as the falling stick covered $5,78 \pm 2,81$ cm (100 mls). The dispersion of this index was very large ($V=48,64\%$); perhaps it is modified by genetically predetermined factors. According to our calculations, this index equal to 8 cm or less can be regarded as positive and equal to 11 cm or more as negative. In group FE this index was by on average 0,90 cm higher than in group F, however, because of a large dispersion of the indices this difference was statistically the same in security service if was significantly lower ($p<0,001$).

Thus, the indices of manual motion rate in subjects employed in security service are very different, although this feature is of great importance in their professional activities. The high rate of manual motion is indispensable while catching the special means and weapon, performing actions related to detaining a disturber, defending oneself from an unexpected rally and other actions related to security service. In organized training and self-training activities, sufficient time should be spent on developing this quality particularly the speed of performing special actions. This in the way to attain a harmony between co-ordinative abilities and the rate of motion performance.

Man's ability to perform repeated motions depends on the lability of his central nervous system, the transduction velocity of nervous impulses, the ability of muscles quickly receive the signals, to contract rapidly, on the content

of “quick” fibres in the muscles, the rate of energy production, inter- and intramuscular co-ordination. The frequency of motions is an indirect indicator of the CNS status. A high frequency motions in the other groups of joints usually accompany the high frequency of motions in one group of joints.

The frequency of motions predetermined the efficiency of various kinds of activities, including those of a guard when frequently repeated motions are required. In group F, the mean frequently of motions per 10 s was $72,47 \pm 0,55$ times. The dispersion was not high (8,25%), and the dispersion area was 57 to 85 times. This index can be regarded as satisfactory when it measures 67 times and more and very poor when 59 times and less. This index in all groups was practically of the same average level. Our study showed that motion frequency was almost the same for guards and individuals not employed in this kind of professional activities, implying – that this feature is mostly genetically predetermined and practically does not change in the course of life, whatever professional activities might be.

Situations of man’s life and professional activities of ten require two or all three forms of speed to be manifested. Accordingly, two or three forms of speed can be investigated as a complex. In complex studies, start running for 100 m is applied most frequently. A successful start depends on the length separate steps, pushing speed and the frequency of steps, i. e. on all three forms of speed manifestation. The speed of running is greatly important for guards when they perform detaining, saving and guarding duties. It is obvious that quicker guards will sooner catch a slower disturber and come to help.

F group members covered the distance of 100 m on within $13 \pm 0,09$ s. The dispersion of this index was very small (6,74%); 68,24% indices were within 12,84 and 14,70 s, and the total range of dispersion was 12,0-17,4 s. Thus, this index did not differ much in guards employed in a private security service. This index can be regarded as satisfactory when it is 14,60 s or less and as very poor when it measures 15,6 s and more. Individuals with a poor index of 100-m running cannot fulfil the duties requiring this physical ability.

Individuals from group FE showed almost the same running indices. In guards from group V, the average index of 100-m running was close to that of guards from the private security service. Guards from both the private and the state-owned security services covered the distance of 100 m quicker than did the individuals not employed in security structures.

The correlative investigations of the speed indices of guards employed by the private security service revealed no essential relations among the study indices. This finding agrees with the conclusion of Zaciorskij (1966) that the forms of speed manifestation exhibit no close interrelation.

Thus, the current study showed that the physical feature of speed was

practically of the same level in guards from the private and the state owned security services. However, they were ahead of the individuals not engaged in security services as regards psychomotor response and the speed of motion. The indices of 10-s motion frequency in all groups showed no essential differences; this index seems to be not influenced by safeguarding activities. The combined 100-m running test revealed the superiority of guards over individuals not employed in security service.

Elite guards were not superior over group F members in either of the speed features. Also, their 100-m running indices were close to those of other guards. This fact can be explained by the programmed criteria of selection when the elite group was staffed with employees showing no superiority in their physical feature of speed; in then selection, other professional qualities prevailed over this index.

Assessments of the forms of speed manifestation are presented in Table 1. Data on psychomotor response are presented in the primary expression units-centimeters (the distance covered by the falling stick until being caught). A comparison of the scale of simple psychomotor response assessment of guards and of future police officers showed that guards must meet higher requirements. For instance, the time of simple psychomotor response of 207 mls for future police officers is regarded as very low, whereas for guards the index of 200 mls is regarded as very low (Dadelo, 2001). Also the other psychomotor indices studied are required to be higher by 5-8 mls in guards. Beuker (1976) studied the rate of simple psychomotor response in 4638 individuals (he used a falling stick) and presented the data in centimeters. According to his data, men not engaged in any sports showed the best results at the age of 30 to 40 years. The mean values obtained in his study in our scale are regarded as low. Also Fetz (1982) presented results of testing simple psychomotor response in centimeters. In his study, the best results were shown by men aged 20-29 years; the index of $15,20 \pm 4,00$ fixed in his study regarded as medium according to our scale.

To determine the speed of motion we used the method proposed by Skernevicius et al. (2004) and presented the results in centimeters (covered by the falling stick before being caught with both hands by a tested). This kind of action depends solely on the rate of muscle contraction, as the index of simple psychomotor response is subtracted. The dispersion, of this index is very wide; therefore the assessment scale has been expanded greatly.

The dispersion of indices of minimal amplitude motion frequency per 10 s was small. The obtained mean value of 67 to 77 motions was higher than in the scale proposed by Raslanas and Skernevicius (1998), which was based on the data of examination of Lithuanian males. The other test results

reflecting the feature of speed were also higher in guards than in Lithuanian males and Lithuanian police officers.

100-m running results reflect the manifestation of all three forms of speed as a physical quality, however, of great significance in this test is the running technique, which is rather difficult to assess. In our study, guards showed a small dispersion of this index, implying a similar level of technical preparedness in running. The mean result of 12,9-14,6 s was regarded as medium, which is close to the results of future police officers.

In testing the guards' physical quality of speed, it would be not to the purpose to reject any of the four mentioned tests, because their indices are not closely interrelated. They reflect different features which taken together comprise the physical quality of speed. The proposed scales will allow a more precise assessment of speed manifestation forms in guard candidates and in individuals already employed in this professional sphere as well as to evaluate the quality of speed as a whole.

Conclusions

1. Speed indices in elite guards from a private security service showed no essential difference from those in all study cohorts, implying that this important physical quality is underestimated while selecting elite guards.
2. No statistically reliable differences were found in speed indices of guards from private and state-owned security companies.
3. The majority of speed-related indices were reliably higher in guards as compared to individuals not engaged in security service.
4. The proposed scales allow a more precise assessment of each individual form of speed manifestation and of their whole complex.

References

1. Beuker F. Leistungs prunfung im Freieit und Erholungssport. –Leipzig, 1976.
2. Dadelo S. (2001). The Evaluation of the Physical Development, the Physical Preparedness and the Physical Capacity of the Students in the Law Academy of Lithuanian and Comparative Analysis with the Results of Earlier Examination of the Students of Vilnius pedagogical Institute//Baltische Studie zur Erziehungs – und Sozialwissenschaft. Erziehungswandel und moderne padagogische Verfah Verfahren. ren.–2001. Europaischer Verlag der Wissenschaften Frankfurt am Main. Band 4, P. 313– 320.
3. Fetz F. Sportmotorische Entwicklung. –Vien, 1982.
4. Gonestas E., Strielciunas R.-R. Taikomoji statistika. –Kaunas : LKKA, 2003. P. 304.
5. Hanson C., Lofthus G. K. Effects of Fatigue and Laterality on Fractionated Reaction and movement Time//Journal of Motor Behavior, 10. 1978. P. 177-184.
6. Henry F. M. Reaction Time-Movement Time Correlations//Perceptual and Motor Skills 12. February 1961. P. 63-66.
7. Nelson J. K. „Development of a Practical Performance Test Combining Reaction Time,

Speed of Movement and Choice of Response.” Unpublished study, Louisiana State University Baton Rouge, 1967.

8. Ochrona osob i mienia. Red. Enerlich M., Wojtal J., Milewicz M. 2003. –Torun. S. 878.
9. Olsen E. A. Relationship Between Psychological Capacities and Success in College Athletics//Research Quarterly 27, March 1956. P. 79-89.
10. Pilicz S. Pomiar ogolnej sprawnosci fizycznej. –Warszawa, 1997. S. 123.
11. Raslanas A., Skernevicius J. Sportininku testavimas. –Vilnius, 1998. P. 135.
12. Skernevicius J., Raslanas A., Dadeliene R. Sporto mokslo tyrimu metodologija. –Vilnius, 2004. P. 220.
13. Stupnicki R. Biometrika. –Warszawa: 2000. S 114 .
14. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of Sport and Exercise//Human Kinetics, 1994. P. 549.
15. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. –Москва, 1966.
16. Лебедев А. В. Психомоторика пловцов в период обследования //Теория и практ. физ. культ. 1977.- № 4. - С. 13-15.
17. Плагонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997. - С. 583.

Поступила в редакцию 11.11.2004г.

**The Jędrzej Sniadecki
Academy of Physical Education and Sport
in Gdansk
Department of Sports Medicine**

Cordially Invite to the National Scientific Conference
with foreign guests' participation
Pro-health Life Style – Social Determinants

The Conference will be held on 19-20 July 2005
at the Academy of Physical Education and Sport
in Gdansk, Wiejska 1, Poland

Lectures are held in mother tongues.

Proposed subjects of the debate:

1. Attitudes of young people and adults towards health.
2. Physical activity and health problems.
3. Physical capacity and fitness of children, young people and adults.

Anyone interested in participation in the Conference is asked to send the manuscript:

- in electronic form (on a disk or as attachment) and
- two paper copies

to the Organizing Committee of the Conference together with the Application Form by **February 18, 2005**.

Anyone interested in more detailed information about the Conference and in receiving application forms and requirements for publishing please contact :

e-mail: medycyna@awf.gda.pl

Федеральное агентство по образованию
Федеральное агентство по здравоохранению и содействию
Красноярский государственный университет
Красноярская государственная медицинская академия
Министерство образования Республики Беларусь
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы
Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина
Учительский колледж ревалядации, ресоциализации и физического
воспитания в Белостоке, Польша
Польское научное общество психогигиены
Министерство образования и науки Украины
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

**6 - 10 мая 2005 г. в Гродно (Республика Беларусь)
проводят международный симпозиум “Физическая культура и
спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии и
формирование здоровья”**

Направления работы симпозиума:

- научное обеспечение организации и методики физической культуры и спорта;
- физическая культура в формировании здорового образа жизни. Теоретические и практические проблемы здоровья и оздоровления детей и подростков средствами физической культуры
- спортивное совершенствование в условиях учебного заведения;
- проблемы разработки новых здоровьесберегающих технологий, обучения им и внедрения в практику физической культуры, спорта и медицины;
- проблемы подготовки специалистов спортивно-оздоровительного туризма, физической культуры, спорта и системы охраны и укрепления здоровья здорового человека.

ПОЧЁТНЫЙ НАУЧНЫЙ КОМИТЕТ

проф. С.А. Маскевич - ректор Гродненского государственного университета им. Янки Купалы, Беларусь;

д-р Гражина Ольшевска-Бака - директор учительского колледжа в Белостоке, Польша;

проф. А. Стельмаховский. - президент «Wspolnota Polska», Варшава, Польша;

проф. Я. Бодзенны. - президент Всемирной организации врачей Полонии, Гамбург, Германия.

Тезисы (до двух стр.) и статьи (5-6 стр.) на русском языке представляются: **в печатном виде** (2экз.) на странице 210 x 297 мм и в электронном виде **на дискете** или отправляются **электронной почтой** - формат текста MS WORD (6 или 7) for WINDOWS, шрифт Times New Roman, размер 14 пт., выравнивание по ширине без переносов, абзацный

отступ 1,27 см; межстрочный интервал - одинарный; поля страницы сверху - 25 мм, снизу - 25 мм, слева - 25 мм, справа - 25 мм, страницы не нумеровать.

Структура тезисов и статей: название; инициалы и фамилия автора; название организации без сокращений; город, страна; аннотация и ключевые слова (рус., англ.); объем аннотации - 4 строки, ключевых слов - 1 строка; текст; список литературы по алфавиту. Автор имеет право опубликовать до трех тезисов или статей. Число соавторов не должно превышать пяти человек. В сборник принимаются ранее не опубликованные материалы. Присланные материалы не возвращаются.

Ἡ δαεῖν ἐοῶ ἰσοααεῦαὸ ἄ ἡαῖε ἰδαῖ ἰοεεῖῖῖου οἄσεῖν ε ἡοαοῖε ε ἰα ἰοαεεεῖῖαοῦ ἰαδῶδεαεῦ, ἰοῖοῖ εἰῖῖῖα ἰα ἂ ἡἰῖοαδῶηδῶεε ἡ ἰῶδῶ-εἡεἰῖῖῖῖ ε δῶαἰαἰεῖῖ ε ε ἰἡῖοῖῖεῶεῶ ἰἡῖεῶ ἰ ἰῶδῶ 2005 ἡἡῶ. Ἐ ἰῶ-αεῖ δαῖῖῖ ἰεἰεῖδῶοἡῖ εῖαἰεῶ ἡἰῖῖεεῶ ἰαδῶδεαῖῖ ἡεἰῖῖεοῖῖ ἂ Ἐδῶἡἡῖῖῖῖ. ἰ οαεεεαδεῖ ἰαδῶδεαῖῖ ἰεῶῖῖῖ - 15 . Οεῖαῖῖῖῖ ἡἰῖῖ ἰοῖῖδῶεῖῖῖ ἂ δῶεῖῖῖῖ ἡεῖεῖῖῖῖῖ ἰἡ ἡῶδῶῖ: 660041 ἂ. Ἐδῶἡἡῖῖῖῖ, ἰδ. ἡἡἡἡἡἡῖῖ-79, Ἐδῶἡἡῖῖῖῖεεε ἡἡῖῖῖ εἡῶδῶεῶδ, οἄεοεῖῖῖ οεῖε-ἡἡῖῖε εοεῖῖῖῖ ε ἡἡῖῖῖ, Οῶδῖῖῖ ἡἡεῖῖῖ ἡἡῖῖῖῖῖ ἡ ἡἡἡῖῖ «ἰ δῶ. ἄῖῖῖῖ» εεε ἡἡῖῖῖῖ εε-ἡἡ ἂ ἰδαεῖν ἐοῶ ἰοῶῶῖῖῖῖῖῖ ἡῖῖῖῖῖ Οῶδῖῖῖ ἡ.ἡ.

Ααῖῖδ εεε ἡεῖ εῖ ἡἡῶῖῖῖῖ ἡῖῖε-ἡῖῖ ἡεῖ ἡεῖῖῖῖ ἡἡῖῖῖεε. Ἐο-εῶε ἰαδῶδεαεῦ αῖαῖῖ ἰδῶῖῖῖῖῖῖ ἡεῖ ἰοαεεεαοεε ἂ «Ἀἡῖῖεεῶ ἘἈΟ» - ἡἡῖῖῖεεῶ ἈἈἘ Ἐἡἡεε ε «Ἀἡῖῖεῶ Ἀῖῖῖῖῖῖῖῖ ἄῖῖῖῖῖῖ ὀῖῖῖῖῖῖῖῖ ἡἡ ἡ ἡῖῖῖ Ἐῖῖῖῖ» - ἡἡῖῖῖεεῶ ἈἈἘ Ἀεῖαδῶἡε.

Ἀεῖ ο-ἡῖῖεῖ ἂ δαῖῖῖῖ ἡεἰῖῖεοῖῖ ἰἡἡῖῖῖῖῖ ἡἡῖῖῖῖ ἂ ἡῶδῶ ἰδαεῖν ἐοῶδῶ (Ἐἡἡεῖ) εεε ἡἡῖῖῖ εε-ἡἡ ἡἡ ἰ ἰῶδῶ 2005 ἡἡῶ: ἄῖῖῖῖ ἰῶ ο-ἡῖῖεῶ (ἡἡ. ἡδῶε. 1); δαῖῖῖ δαῖῖῖῖ ε εεἡεῶδ (δαῖῖῖ ἡἡεῖῖ ἄῖῖῖ ἄῖῖῖ ὀῖῖῖῖῖῖῖ ἰδῶῖῖῖῖῖῖῖῖῖ); εἡῖῖεῖ εεοῖῖῖεε ἡῖῖῖῖῖ ἄῖῖῖῖ. Ἀῖῖ οεῖαῖῖῖῖῖ ἡἡεῖῖῖῖῖ ἰαδῶδεαεῦ ε δῶἡἡἡ ἰδῶῖῖῖῖ ἰῶ ἡδῖῖῖῖῖῖῖῖ.

Ἐἡῖῖῖῖῖ ἰῶ ο-ἡῖῖεῶ ἂ ἡεἰῖῖεοῖῖ ἂ ἡἡῖῖῖ εἡἡῖῖῖῖῖῖῖῖ ἰδῶῖῖῖῖῖῖ. Ἀεῖ ο-ἡῖῖῖῖῖῖ ἡεἰῖῖεοῖῖ ἂ ἂ Ἀῖῖῖῖ ἡἡῖῖῖῖῖῖῖῖῖῖ ἰδῶῖῖῖῖῖῖ 20 ἡδῶ δῶῖῖῖῖῖῖῖῖ (οῖῖῖῖῖ, εἡῖῖῖ-ἂδῶεε, ἄεῖῖῖῖῖ ἡεἰῖῖῖεοῖῖ).

Программа симпозиума: 6 - 7 мая – приезд и размещение иногородних, регистрация участников, посещение спортивных баз и научных лабораторий вузов города, открытие симпозиума, пленарное заседание; 8 мая – работа симпозиума, подведение итогов, закрытие симпозиума; 9 мая – юбилейные мероприятия, экскурсии, посещение музеев, выставочных салонов; 10 мая – отъезд иногородних.

Адрес оргкомитета: 660041 Россия, Красноярск, пр. Свободный, 79, спорткомплекс КрасГУ, ауд. 2-04. Тел-факс (391-2) 44-87-81 E-mail: confiks@lan.krasu.ru, Кузьмину Владимиру Андреевичу или Климацкой Людмиле Георгиевне. Телефон для справок (391-2) 44-04-16 – Кузьмин В.А., 23-88-15 - Климацкая Л.Г., 44-59-32 – Шатрова С.С.

Адрес оргкомитета: 230023 Беларусь, Гродно, ул. Ожешко, 22, Факультет физической культуры Гродненского университета им. Янки Купалы. Тел. для справок: (0152) 75-33-85 - Навойчик Андрей Иосифович, 75-42-49 - Храмов Виталий Владимирович, 75-49-08 – Шпаков Андрей Иванович.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Текст обсягом **6 і більше** сторінок формату А4 (до **70** знаків у рядку, до **30** рядків на сторінку) на українській (російській, англійській, польській) мові переслати електронною поштою в редакторі WORD. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5.

Структура статті: назва статті, прізвище та ініціали автора, назва організації, анотації і ключові слова (трьома мовами - укр., рос., англ., обсяг кожної анотації 4 рядки, ключових слів - 1 рядок), текст статті за структурою згідно Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1, література, авторська довідка.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Тел. (057) 706-15-66; 70-72-289; факс: 706-15-60; 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович.

Листування з авторами виключно електронною поштою. Повідомлення про прийняття (або відхилення) статті до друку надсилається автору електронною поштою після рецензування її членами редколегії.

Умови щодо формування списку літературних джерел: при наявності посилань на збірники «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» редакційна колегія розглядає статтю першочергово.

Електронна пошта:

pedagogy@ic.kharkov.ua - щоденно;

pedagogy@mail.ru - щоденно;

artdesign@online.kharkiv.com - постійно включена на протязі робочого

дня.

Web-сторінка:

www.pedagogy.narod.ru

- загальна інформація;

www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html

- архів статей за 1996-2004pp.

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

- російськомовна сторінка.

ДЛЯ НОТАГКІВ

ЗМІСТ

Воробйов М.І., Мічуда Ю.П. Передумови та шляхи формування сучасної системи Післядипломної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні	3
Воронін Д.Є. Деякі питання гуманітарних орієнтирів фізичної культури в підготовці фахівців	8
Грейда Н.Б., Кренделєва В.У. Взаємозалежність рівня здоров'я та рівня фізичної активності учнів	14
Захаріна Євгенія. Аналіз фізичної підготовленості студентів гуманітарного університету	20
Кириченко Р.О., Хабарова М.О., Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О. Аналіз змагальної діяльності у баскетболі: Теоретико-методичні аспекти	25
Котелевський В.І. Холотропне дихання як психокорекційний метод у комплексній реабілітації хворих на функціональну патологію хребта та остеохондроз	34
Крупський В.П. Вплив тренувальних навантажень базового мезоциклу на динаміку спеціальної працездатності лижників-ветеранів	44
Пліско В.І. Шляхи вирішення проблеми готовності правоохоронців до виконання службових обов'язків під час припинення злочинів	49
Пліско В.І. Вплив небезпеки на боездатність професіонала	56
Собко С.Г. Критерії прояву особистісної активності майбутніми вчителями фізичного виховання	61
Фролова Наталія. Ефективність спортивно-ігрового методу у формуванні спортивного стилю життя молодших школярів	67
Цибіз Г.Г. Зміни імунітету та працездатності цілеспрямованими навантаженнями	73
Юхно Ю.О., Журавель О.В., Закорко І.П., Шаповалов Б.Б. Біомеханічний контроль за технічною підготовкою дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді підготовки	80
Велічкова І.І. Теоретичний підхід до цілісної системи виховної роботи майбутніх учителів	89
Dadelo Stanislav. The role of speed as a physical property in the guard's professional competence	96
Наукові конференції	106
Вимоги до статей	107

Наукове видання

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного
виховання і спорту

Збірник наукових праць

Збірник видається за кошти авторів.

Оплата за вибором автора після прийняття статті до друку редакційною
колегією, про що автора сповіщають по e-mail:

1-й варіант. При оплаті з банку Автора на рахунок редакції.

Банківські реквізити: рахунок №262085113 в Харківській обласній
дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095.

Призначення платежу: перерахування коштів на о/р №П07000308
Єрмакову С.С. на видання збірника.

Обов'язково копію квитанції направляти за адресою:
pedagogv@ic.kharkov.ua

2-й варіант. При оплаті з поштового відділення.

Поштовий переказ: 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій
Сидорович. Копію квитанції не висилати.

Видання зареєстровано у Державному комітеті інформаційної
політики, телебачення та радіомовлення України.

Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.

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

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ
Комп'ютерна верстка: Єрмакова Т.

Підп. до друку 18.11.04.. Формат 60х80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.

Ум. друк. арк. 7.00. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.