

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник  
наукових  
праць**

**ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ**

**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**№ 6** 2005



**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

№6

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА  
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ХАРКІВ 2005

**Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:** зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - №6. - 100 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.

# ЗАГАЛЬНОПЕДАГОГІЧНИЙ І ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУТНОСТІ І КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Воронін Д.Є., Окса М.М. Воронін Д.Є., Окса М.М.

Таврійський національний університет ім.В.І.Вернадського

Анотація. Подано аналіз сутності і компонентів здорового способу життя особистості, що визначається як об'єктивними формами і її життєдіяльності – зовнішніми чинниками, так і її суб'єктивними особливостями – внутрішніми чинниками.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, зовнішні чинники здорового способу життя, внутрішні чинники здорового способу життя, руховий режим, особиста гігієна.

Аннотация. Воронин Д.Е., Окса Н.Н. Общепедагогический и психологический анализ сущности и компонентов здорового образа жизни студентов экономических специальностей. Рассматривается анализ сущности и компонентов здорового способа жизни личности, что определяется как объективными формами ее жизнедеятельности – внешними факторами так и ее субъективными особенностями – внутренними факторами.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, внешние факторы здорового образа жизни, внутренние факторы здорового образа жизни, двигательный режим, личная гигиена.

Annotation. Voronin D.E., Oksa M.M. General pedagogical and psychological analysis of the essence and components of healthy way of life of economic speciality students. There have been considered the analysis of personality life's healthy way essence and components which is determined by his activity objective forms – external factors as well as his objective peculiarities – internal factors.

Key words: healthy way of life, external factors of healthy way of life, internal factors of healthy way of life, movement regime, personal hygiene.

## Вступ.

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед вищою школою завдання створення таких умов розвитку студентів, які б сприяли утвердженню серед них здорового способу життя, гармонізації їхніх взаємин з довкіллям.

У ХХ столітті в науковій літературі вибудувалися різні підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя», серед них і загальнонауковий, і конкретно наукові. У літературі з проблем філософії поняття способу життя трактується як історично визначений спосіб існування і розвитку діяльності, взаємозв'язку суспільних та індивідуальних форм життя людей, структурними компонентами якого є форми і спо-

соби трудової, громадсько-політичної, інтелектуальної, художньої, побутової, моральної, естетичної, оцінювальної та інших форм соціалізації особистості, формування і задоволення її потреб. Ступінь задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб індивіда характеризує рівень та якість його життя, індивідуальний спосіб реалізації суб'єктом внутрішніх мотивів, особистісного розуміння сенсу і мети свого буття, здійснення вибраного життєвого шляху — стиль життя. Інтегративною характеристикою рівня і якості життя як цілісного утворення є культура способу життя, що охоплює такі компоненти, як культура праці і побуту, людських взаємин, людини і природи, задоволення основних життєвих потреб, багатство духовного життя, розвиток особистості як найвищої цінності, утвердження гуманного способу життя.

Вивчення монографічних досліджень, навчально-методичних посібників із фізичного виховання та здорового способу життя переконує, що одним із вирішальних чинників формування молоді людини є стан її здоров'я. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість всебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності. Проблеми здоров'я і здорового способу життя студентської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях А.Г.Здравомислова, І.Н.Смирнова, Л.П.Сущенко та ін.; проблему суб'єкт-суб'єктного, особистісно зорієнтованого підходу до виховання висвітлено в роботах К.О.Абульханової-Славської, І.Д.Бега, Л.І.Божович, Ю.В.Кікнадзе, О.Л.Кононко, М.В.Левківського, А.Маслоу, В.Г.Постового, С.Л.Рубінштейна, М.Г.Чобітька, К.І.Чорної та ін.; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М.М.Амосова, Н.В.Артамонова, А.П.Леонтьєва, Ю.П.Лисицина, Р.Є.Мотиланської, В.С.Язловецького та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуто в дослідженнях Т.Є.Бойченко, Г.П.Голобородько, М.Є.Кобринського, Т.Ю.Круцевич, В.Ю.Кузменко, С.В.Лапаченко, В.М.Оржеховської, Ю.Т.Похоленчука, В.В.Радула, С.О.Свириденко, М.С.Солопчука; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В.Г.Ареф'єв, Г.М.Арзюгов, О.Ф.Артюшенко, О.М.Вацеба, Г.І.Власюк, Л.В.Волков, М.С.Герцик, Л.Д.Гурман, В.С.Дробинський, О.Д.Дубогай, С.А.Закопайло, М.Д.Зубалій, Д.Е.Касенок, О.С.Куц, В.Ф.Новосельський, І.А.Панін, І.І.Пет-

ренко, Р.Т.Раєвський, А.Г.Рибковський, О.Б.Скоробагатов, С.О.Сичов, Є.В.Столітенко, А.Л.Турчак, Є.М.Франків, Б.М.Шиян, П.І.Щербак та інші.

Робота виконана за планом НДР економіко-гуманітарного факультету в м. Мелітополі Таврійського національного університету ім.В.І.Вернадського і є складовою частиною науково-дослідної роботи лабораторії фізичного виховання Інституту проблем виховання АПН України “Педагогічні основи фізичного і військово-патріотичного виховання дітей та молоді в сучасних умовах”, державний реєстраційний номер 0198U008173.

### **Формулювання цілей роботи.**

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні уточненні змісту і структури особливостей психолого-педагогічних умов ефективного виховання у студентської молоді здорового способу життя засобами фізичної культури.

### **Результати дослідження.**

Спосіб життя особистості визначається як об’єктивними формами її життєдіяльності — зовнішніми чинниками, так і її суб’єктивними особливостями — внутрішніми чинниками.

Зовнішніми чинниками, що суттєво впливають на здоровий спосіб життя індивіда, є:

мегафактори — космос, планети, світ, що тією чи іншою мірою впливають на всіх жителів Землі;

макрофактори — країна, етнос, суспільство, держава — визначають умови життя;

мезофактори — умови життя великих груп людей, які розмежовуються за типом населення (регіон, село, місто), за належністю до тих чи інших субкультур;

мікрофактори — чинники, що безпосередньо впливають на конкретних людей. Це сім’я, групи ровесників, навчально-виховні організації, громадські, державні, релігійні організації, мікросоціум.

М.М.Амосов зазначав, що головна причина хвороб — неправильний спосіб життя: неповноцінне харчування, відсутність загартовування, фізична детренованість, психічні перевантаження, не відпрацьовані фізкультурою психічні стреси. Зрозуміло, має значення вроджена недостатність деяких функцій, та це стосується лише невеликого відсотка населення (можливо 1015 %). Всі зовнішні шкідливі фактори на фоні цих поведінкових чинників діють з потроєною силою, створюючи враження, що саме від них розвиваються хвороби і помирають люди.

«Режим обмежень і навантажень» — так М.М.Амосов називає

спосіб життя, який забезпечує здоров'я. Обмеження стосуються їжі й одягу, навантаження — фізичних вправ. Недостатність саме фізичних вправ у дитинстві не лише завдає шкоди здоров'ю, а й гальмує психічний розвиток. Рух — це первинний стимул для розуму, зазначає М.М.Амосов. Фізкультура — це не тільки м'язи і суглоби, це насамперед тренування всього організму, найважливіший метод підвищення «резервних потужностей» всіх «працюючих» і «керуючих» органів. Робота м'язів вимагає підвищення постачання кисню і глюкози кров'ю. Це означає — тренувальне навантаження на серце, легені, печінку. Водночас це — психічне навантаження, той самий фізіологічний стрес, що необхідний для надання стійкості «регуляторам» нервової і ендокринної систем [1].

Загальний тренувальний ефект фізичної культури пропорційний інтенсивності і тривалості навантажень. Міра інтенсивності — у збільшенні частоти пульсу і дихання, в потовиділенні. Без цього вправи майже некорисні. Як мінімум потрібна одна година хороших навантажень з частотою пульсу до 150-170 ударів за хвилину, потім зупинка, щоб віддихатися [1].

Д.Е. Касенок [2], який досліджував процес формування моральних цінностей здорового способу життя, стверджує, що категорія «здоровий спосіб життя» виникла як відбиток життєвого процесу людини в певних соціальних умовах і зумовлена зовнішніми і внутрішніми чинниками. Зовнішні чинники детермінують здоровий спосіб життя (соціальне середовище, культура, матеріальні, побутові і природні умови). Внутрішні, або психолого-педагогічні, детермінанти й умови — це мотиваційно-ціннісна сфера особистості, її ціннісні орієнтації, інтереси, потреби, ставлення до здорового способу життя, індивідуальні якості й особливості.

Н.І.Магура [3] чинники здорового способу життя розподіляє на об'єктивні і суб'єктивні, а їх, у свою чергу, — на сприятливі і несприятливі. Сприятливі об'єктивні чинники — це екологічні, соціально-побутові умови, медико-санітарна допомога, спадковість. Позитивні суб'єктивні чинники — це знання, інтелект, інтелігентність; оптимізм, милосердя, відповідальність; режим праці та відпочинку, оптимальна рухова активність, раціональне збалансоване харчування; емоційна стійкість, активність: перебування на свіжому повітрі не менше 2 годин на добу. Несприятливі суб'єктивні чинники — це — незнання, невігластво; песимізм, егоїзм, безвідповідальність; неорганізованість; гіподинамія; недоїдання, переїдання; неврози, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків; пасивність; перебування переважно в при-

міщенні та ін.

За даними національного соціологічного дослідження «Спосіб життя молоді України», проведеного Українським інститутом соціальних досліджень, в групі молоді від 10 до 22 років чинниками ризику для здоров'я є:

1. Надмірна вага — перевищення нормативних показників ваги відповідно до зросту та віку (питома вага чинника — 4 %).
2. Наявність хронічних захворювань (10 %).
3. Небезпечний секс (питома вага чинника — 1 %).
4. Знижена фізична активність — відсутність регулярних фізичних занять, у тому числі перегляд телепередач більше чотирьох годин на день або робота на комп'ютері понад 10 годин на тиждень (питома вага — 24 %).
5. Психологічний дискомфорт (22 %).
6. Тютюнопаління (20 %).
7. Вживання алкогольних напоїв (14 %).
8. Вживання наркотиків (питома вага чинника — 5 %).

Таким чином, недостатня фізична активність є провідним чинником ризику для здоров'я людини.

Переважає більшість учених вважає, що рухова активність є основною складовою здорового способу життя студентів. Під руховою активністю О.А.Пермяков розуміє «регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє потребу в русі, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку особистості» [4]. Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, при якому вони відводять на заняття 810 годин на тиждень. При цьому на цілеспрямовані заняття фізичними вправами вони мають витратити не менше 68 годин. Решта часу доповнюється фізичною активністю в режимі дня (самостійні заняття фізичними вправами, ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика перед заняттями, активний відпочинок на перервах, прогулянки, виконання домашніх завдань з фізичної культури, походи вихідного дня тощо). Щоб виконувати даний руховий режим, старшим студентам потрібно займатися фізичними вправами 1,31,8 години на день. Необхідними умовами цих занять мають бути: вільний вибір засобів і методів їх використання, висока мотивація, позитивний емоційний і функціональний ефект вольових та емоційних зусиль.

На основі аналізу результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень О.А.Пермяков зробив висновок про те, що активний руховий режим ліквідує рухову недостатність і розвиває стан тренуваності

організму. Оптимально побудований руховий режим є найефективнішим засобом запобігання захворюванням і передчасному старінню, він позитивно впливає на центральну нервову систему, підвищує працездатність рухових нервових центрів, покращує показники умовно-рефлекторної діяльності, ліквідує порушення координації рухів. Сприятливі зміни відбуваються і в суб'єктивному стані людини, в неї поліпшуються самопочуття, сон, настрої, зменшується відчуття втоми, яке з'являється, як правило, у другій половині дня. Тренованям втома не загрожує: вони цілий день бадьорі. Водночас, вказує дослідник, рухова активність, руховий розпорядок — поняття об'ємні, і їх характер, сила, тривалість можуть змінюватися у широкому діапазоні. Тому однією з основних проблем фізичного виховання є вибір оптимального, чітко індивідуального рухового режиму, фізичної активності, з урахуванням не календарного, а біологічного віку. Інакше можна отримати негативний ефект, який призведе до складних наслідків.

Американський учений С.Розенцвейг [5] розробив практичні рекомендації щодо занять окремими найпопулярнішими формами рухової активності. Він вважає, що здоров'я можна зберегти і примножити лише за умов дотримання таких трьох основних правил активного рухового розпорядку: виконувати вправи циклічного характеру помірної інтенсивності, що дасть змогу покращити витривалість серцево-судинної і дихальної систем, підвищити працездатність і примножити запас життєвих сил; дотримуватись раціонального розпорядку харчування, який забезпечує організм усіма необхідними для нормальної життєдіяльності компонентами; виконувати таку кількість фізичних вправ, яка дозволяє зберегти еластичність м'язів і суглобів, що допомагає сформувати правильну і красиву поставу.

Обґрунтовуючи роль рухової активності в розпорядку здорового способу життя, дослідники базуються на таких положеннях: 1) індивідуалізація форм оздоровчої фізкультури на основі даних різнобічного вивчення впливу систематичних занять фізичними вправами у різних умовах їх використання; 2) системно-структурний принцип оцінки впливу активного рухового режиму на різних етапах онтогенезу; 3) патогенетичний принцип призначення рухових режимів за наявності чинника ризику чи найрозповсюдженіших форм патології, що закінчуються летально.

Ю.П.Лисицин зазначає, що здоровий спосіб життя виражає певну зорієнтованість діяльності особистості в напрямі зміцнення й розвитку особистісного й суспільного здоров'я. Таким чином, здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням інди-

відами своїх соціальних, психічних і фізичних можливостей та здібностей. Звідси стає зрозумілим велике значення здорового способу життя у створенні оптимальних умов для функціонування індивіда й суспільства.

С.В.Попов [6] вважає, що в основу здорового способу життя слід покласти певні соціальні і біологічні вимоги. Зокрема, здоровий спосіб життя повинен бути відповідно до віку ритмічним, аскетичним, самообмежувальним, вольовим, моральним, естетичним, зміцнюючим і обов'язково забезпеченим енергетично. Ці вимоги до здорового способу життя студенти мають засвоїти та широко застосовувати в повсякденному житті, усвідомлюючи при цьому, що функції здорового способу життя значно ширші й виходять далеко за рамки профілактики захворювань або суто медичної проблеми. На думку С.В.Попова, соціальне значення здорового способу життя підлітків визначається насамперед тим, що він (тобто здоровий спосіб життя) значною мірою допомагає виявити, розкрити і розвинути ті ціннісні якості особистості, які необхідні в умовах динамічного розвитку суспільства. Це передусім висока розумова та фізична працездатність, соціальна активність, творче довголіття, високоморальне ставлення до суспільства і природи.

Аналіз теоретичних досліджень з проблеми свідчить, що до внутрішніх чинників здорового способу життя вчені зараховують соціально-демографічні характеристики, спадковість, інтелектуальний рівень, рівень розвитку самосвідомості, навички самоконтролю, самокритичності і саморегуляції, мотивацію поведінки, ціннісні орієнтації як змістовний компонент системи суб'єктивних відношень особистості до здорового способу життя, психолого-фізіологічні особливості, характерологічні риси тощо.

Залежно від об'єкта і предмета дослідження по-різному тлумачать учені й сутність самого поняття «здоровий спосіб життя». Зокрема, медико-гігієнічний підхід розглядає здоровий спосіб життя як комплекс санітарно-оздоровчих заходів, що здійснюються з позицій гігієни, санології, біології, медицини тощо.

Краще зрозуміти сутність даного напрямку допомагає визначення А.П.Лаптева. «Здоровий спосіб життя, — зазначає він, — це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття» [7]. Розвиваючи це положення, В.Н.Артамонов уточнює, що здоровий спосіб життя — це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної й соціально-психологічної системи профілактичних заходів [8]. Представники цього на-

пряму вважають, що використання засобів фізичної культури посідає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого у зв'язку з наслідками урбанізації, негативним впливом екології, стресами та іншими негативними факторами в останні роки знижується (зростає захворюваність серед дітей і дорослих, знижується тривалість життя тощо).

М.Я.Віленський [9], П.А.Виноградов [10], Б.Ф.Ломов [11] та ін. вважають, що для збереження здоров'я важливою є мотивація здорового способу життя і що головна причина в його дотриманні чи порушенні криється в свідомості людини, її психіці.

У роботі Л.І.Альшиної [12] дається визначення здорового способу життя як системи індивідуальних проявів особистості (моральних, духовних, фізичних) у різних сферах діяльності (навчальній, побутовій, суспільній, комунікативній), що відображає ставлення до себе соціального середовища, навколишньої природи з позиції цінності здоров'я і сприяє збереженню стійкості організму відповідно до віку, максимальної активності особистості у повсякденному житті та професійній діяльності.

На думку І.П.Березіна [13], здоровий спосіб життя — це типові способи повсякденної, культурної життєдіяльності студентів, які об'єднують норми, цінності регульованої ними діяльності, що зміцнює фізичне і моральне здоров'я, сприяючи повноцінному виконанню студентами навчально-трудова, соціальних і біологічних функцій. Здоровий спосіб життя — це також коректне ставлення до себе, свого здоров'я і в ширшому розумінні — свого життя. Це поняття включає: здоров'я фізичне — імунітет проти хвороб; здоров'я психічне — імунітет проти стресу; здоров'я моральне — імунітет проти зла. Здоровий спосіб життя — це цілісний світогляд.

П.А.Виноградов [10], який розглянув проблему використання засобів масової інформації в пропаганді фізичної культури, зазначав, що здоровий спосіб життя — це все те, що в діяльності людей має відношення до збереження і зміцнення здоров'я, все, що через діяльність оздоровлює умови життя — працю, відпочинок, побут, спосіб життя, допомагає виконанню людиною соціальних функцій у найсприятливіших для її здоров'я умовах. На думку П.А.Виноградова, здоровий спосіб життя — це також діяльність, активність особистості, групи людей, які використовують надані їм можливості в інтересах соматичного і психічного здоров'я, морального, духовного і фізичного розвитку.

Узагальнюючи, можна погодитись з дослідниками, які вважа-

ють, що здоровий спосіб життя містить усе, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і відображає орієнтованість діяльності особистості на формування, збереження та зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Для нашого дослідження важливим у теоретичному і методичному аспектах є визначення складових здорового способу життя студентів економічних спеціальностей. Найважливіші з них — *харчування* (в тому числі якісна питна вода, необхідна кількість вітамінів, мікроелементів, протейнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), *побут* (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень фізичної і психічної безпеки на території життєдіяльності), *умови праці* (безпека не лише у фізичному, а й у психічному аспектах, наявність стимулів і умов професійного розвитку), *рухова активність* (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень); *інформованість*; *відсутність шкідливих звичок*, панівна світоглядна *установка* на пріоритетну цінність здоров'я тощо.

Серед дослідників проблеми немає однозначної думки щодо змісту таких понять, як «компоненти», «напрями», «елементи», «структура» здорового способу життя студентів; часто ці поняття ототожнюються. Наприклад, Н.Т.Лебедева [14] стверджує, що зміст поняття «здоровий спосіб життя» включає в себе п'ять напрямів: фізкультурно-оздоровчий, реабілітаційно-профілактичний, загальногігієнічний, рекреаційно-екологічний і культурно-просвітницький.

Фізкультурно-оздоровчий напрям передбачає не тільки оволодіння життєво важливими руховими навичками, виконання вікових нормативів фізичної підготовленості, а й розуміння того, що відбувається в організмі під впливом виконання тих чи інших фізичних вправ. Студенти повинні, зазначає Н.Т.Лебедева, розуміти негативний вплив гіподинамії й навчитися виробляти свій індивідуальний руховий режим, виконуючи при цьому спеціальні фізичні вправи багато разів на день. Не випадково у навчальних програмах з фізичної культури передбачено оволодіння теоретичними знаннями, уміннями і навичками через рух.

Реабілітаційно-профілактичний напрям передбачає знання та вміння людини вийти з хворобливого стану з допомогою лікарів, а згодом самостійно закріпити ефект видужання не медикаментозними засобами, а виконанням спеціальних фізичних вправ, а потім і виконан-

ням їх у тренувальному режимі та щоденним виконанням загартовуючих процедур, диференційованих для кожної людини правил гігієни.

Загальногігієнічний напрям дає змогу зрозуміти, що діяльність людини призвела до серйозних порушень у природі і всій біосфері. Тому сьогодні кожен зобов'язаний знати гігієнічні параметри повітря, води, ґрунту (ті, що визначають якість їжі) для того, щоб використовувати їх на користь свого здоров'я.

Рекреаційно-екологічний напрям включає організацію відпочинку як складову частину розпорядку дня студентів. На думку дослідників, зняти втому, відновити працездатність можна по-різному. Однак бездіяльність — це не відпочинок. Активний і пасивний відпочинок мають бути правильно організовані як за тривалістю, так і за якістю. Відпочинок необхідний як під час навчання, так і після нього. Особливо цінним є відпочинок на свіжому повітрі й на природі.

Культурно-просвітницький напрям передбачає використання особистістю культурологічної спадщини в галузі освіти, мистецтва, науки, духовних цінностей. Культура людини характеризується інтересом до знань і вмінням використовувати набуті знання і практичний досвід. Особливо цікавою є діяльність студентів у колі однолітків, туристичні походи, спортивні свята, відвідування театрів, виставок, різноманітні екскурсії. Вони сприяють позитивному психоемоційному стану, оптимізують фізіологічні функції дитячого організму.

Н.Т.Лебедева зазначає, що застосування на практиці п'яти напрямів здорового способу життя у сьогодишніх несприятливих умовах збільшує можливості зберегти своє здоров'я, оскільки набуті знання допомагають створити сприятливіший оздоровчий мікроклімат, не допускати помилок в організації розпорядку дня та рухової активності, сформувати інтерес до корисних форм відпочинку, привчити себе і своїх близьких до щоденних фізичних занять для зміцнення здоров'я [14].

П.А.Виноградов говорить про компоненти здорового способу життя і називає такі: оптимальний руховий розпорядок, особиста гігієна, загартування, раціональне харчування, культура міжособистісних стосунків, відмова від шкідливих звичок, психофізична регуляція організму і сон [10].

М.Д.Зубалій і С.А.Закопайло [15; 16], досліджуючи компоненти здорового способу життя студентів, зазначають, що всі структурні компоненти здорового способу життя необхідно розглядати в комплексі, бо лише такий підхід дає можливість правильно розкрити значення того чи іншого компонента для збереження і зміцнення здоров'я студентів. Як фахівці із фізичної культури і спорту, названі автори все ж віддали

перевагу такому компоненту здорового способу життя, як рухова активність, що є перевіреним засобом розвитку організму та фізичних якостей людини, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і самопочуття.

Є.Н.Капустін [17], Ю.В.Кінкадзе [18] та ін. вважають, що найефективнішим засобом профілактики хвороб і тому обов'язковим компонентом здорового способу життя є загартування. Особливо значною є його роль у профілактиці простудних захворювань, що становлять 3040 % від усіх хвороб студентів. Основою загартування є багаторазовий вплив на організм певних подразників (повітряні ванни, обтирання та обливання холодною водою, ходіння босоніж) і пристосування його різних систем до зміни навколишнього середовища. Наприклад, давно відомо, що ходіння босоніж — це природне саморегулювання і постійне пристосування організму до температурних умов довкілля. Підшви ніг особливо чутливі до змін, які виникають усередині та довкола організму, і передають «сигнали тривоги» до центральної нервової системи. Вона негайно вмикає захисні пристосування, щоб урівноважити і вберегти організм від охолодження. Ходіння босоніж є основним засобом загартування ніг, і люди, котрі загартовувались упродовж року, навіть під час сильних епідемій не хворіли на грип. При використанні будь-яких засобів загартування організму слід дотримуватися поступовості, індивідуального підходу, систематичності, безперервності та різноманітності засобів загартування. Застосовуючи щоденно загартовуючі процедури, студенти не лише зміцнюють здоров'я і запобігають хворобам, а й стають бадьорішими, працездатнішими і життєрадіснішими.

В.Є.Апарин [19], Г.І.Власюк [20], О.Д.Дубогай [21], Д.В.Колесов і Р.Д.Маш [22] та ін. наголошують на тому, що одним з важливих компонентів здорового способу життя є особиста гігієна, яка здебільшого визначається загальним рівнем культури, освіченості та умовами життя студентів. Особиста гігієна включає в себе раціональний добовий розпорядок, гігієну тіла, догляд за одягом і взуттям. Особливе значення в дотриманні здорового способу життя має раціональний добовий розпорядок, в якому належне місце має бути відведено гігієнічним процедурам. При правильному і чіткому дотриманні розпорядку дня виробляється чіткий ритм функціонування організму, покращуються обмін речовин, кровообіг, травлення, дихання, розвиток розумових і фізичних здібностей.

Дослідники вважають, що провідним компонентом здорового способу життя студентів є збалансоване харчування. Організація тако-

го харчування, зазначає А.П.Лаптев [7], має передбачати його індивідуалізацію, регулярність, раціональність та ін. В основі харчування як фізіологічного процесу лежить повноцінне споживання їжі відповідно до віку, статі, навчальної і трудової діяльності та інших чинників. При цьому необхідно дотримуватись принципів енергетичного балансу, правильного співвідношення між білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами, мікроелементами та вітамінами. Вживати їжу студенти повинні 3 рази на день. Порушення цього розпорядку призводить до погіршення обміну речовин, виникнення різних відхилень у системі органів травлення тощо. Також студентам необхідно враховувати і те, що вживати їжу перед тренуванням слід за 1,52 години, а після занять не раніше, ніж через півгодини після їх закінчення. На думку вчених, раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню й зміцненню здоров'я, дає можливість продовжити життя.

М.І.Алексєєва [23], М. Андрос [24], М.Я.Віленський [9], Д.Е. Касенок [25], С.В. Лапаєнко [26] та ін. включають у структуру здорового способу життя культуру міжособистісних стосунків, що є формою прояву інтелектуальної, моральної, емоційної і духовної сутності студентів у процесі їх спілкування з іншими людьми відповідно до моральних норм суспільства. У широкому значенні поняття «культура міжособистісних стосунків», на думку цих дослідників, включає усі сфери зовнішньої і внутрішньої культури людини: етикет, культуру побуту, організацію вільного часу, естетичні смаки в підборі предметів повсякденного вжитку, естетичні властивості міміки і пантоміміки, культуру мови, психоемоційну рівноваженість тощо. Розвитку культури міжособистісних стосунків сприяє також фізкультурно-спортивна діяльність, що базується на традиціях народу. Культура міжособистісних стосунків формується в процесі засвоєння соціального досвіду, традиційних норм поведінки і побутування психологічних та етичних знань, умінь і навичок спілкування й поведінки.

Обов'язковим компонентом здорового способу життя студентів економічних спеціальностей, вважають дослідники, є також психофізична регуляція організму. Вона необхідна для того, щоб попереджувати або знімати стреси, спричинені проблемами в навчанні, сім'ї, у стосунках з друзями, незадоволенням життям, образами, страхом, дефіцитом часу, різкими змінами умов життя тощо. Такі проблеми, як відомо, і викликають у студентів негативні емоції, під впливом яких виникають стресові стани, які є головною причиною неврозів і психічних розладів. На думку В.М.Васильєва [27], К.В.Дінейка [28] та ін.,

антистресову дію забезпечує регулярне фізичне тренування, яке знімає тривогу, перенапруженість, пригніченість студентів. Тому важливо, щоб заняття фізичними вправами приносили їм насолоду, відволікали їх від повсякденних негараздів. Ефективними методами боротьби зі стресами є також аутогенне тренування, гімнастика для дихання, тренування уваги, масаж, самомасаж, нетрадиційні методи оздоровлення тощо.

Важливою і необхідною умовою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок. Найрозповсюдженішими з них і дуже згубними для здоров'я студента є тютюнопаління, вживання алкоголю і наркотиків, що підвищує рівень ризику багатьох захворювань. Шкідливі звички негативно впливають на серцево-судинну, дихальну, травну системи, а також на спадковість. Повсякденне життя студента, його діяльність складається з цілої низки вироблених ним і засвоєних навичок і звичок, так званих умовних рефлексів. Тому про наслідки шкідливих звичок, застерігають вчені, треба знати ще до того, як вони з'являться, а не тоді, коли потрібно їх позбутися. Допомогти учням не стати на згубний шлях, вважають М.Д.Зубалій і С.А.Закопайло [14; 15], зобов'язані саме викладачі. Основною перепорою виникнення у студентів потягу до шкідливих звичок є утворення внутрішнього культурного стрижня особистості — формування духовних цінностей і постійної потреби в доступній трудовій діяльності, чітка організація власного навчання та відпочинку, включення у свою життєдіяльність занять фізичною культурою та спортом.

Обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів, а також їхнього регулярного щоденного відпочинку є сон. Час, відведений для сну, не рекомендується використовувати з іншою метою, бо регулярне недосипання призводить до слабкості, зниження розумової і фізичної працездатності, значного підвищення стомлюваності, запаморочення. Однією з причин порушення сну, зазначають учені, може бути перевтома, викликана неправильно побудованими заняттями (висока інтенсивність, довготривале виконання фізичних вправ та ін.). Перевтома може спричинити і підвищену сонливість. У такому випадку слід зменшити навантаження й припинити будь-які заняття за 1,52 години до сну.

Аналіз компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей показує, що дотримання його вимог в основному залежить від їхньої поведінки. Д.Е.Касенок [2], який досліджував формування у старшокласників моральних цінностей здорового способу життя, зазначає, що умовно всі форми поведінки, що становлять його здоровий спосіб життя, можна об'єднати у дві групи. Перша —

особистісна поведінка, що сприяє профілактиці захворювань та підвищенню захисних властивостей організму. Сюди входять: розумний розпорядок праці і відпочинку, раціональне харчування, оптимальна рухова активність, загартування, культура спілкування, дотримання правил гігієни. Друга група — поведінка особистості, зорієнтована на боротьбу зі шкідливими звичками. Це — утримання від тютюнопаління і зловживання спиртними напоями, відмова від наркотичних і токсичних речовин та згубної для людини поведінки.

Як бачимо, більшість учених розглядають сутність і зміст здорового способу життя через сумарні характеристики окремих елементів, хоча їх сума не дає цілісного уявлення про нього. Для організації здорового способу життя необхідно добре знати ті структурні елементи компонентів, з яких він складається. У будь-якій людській діяльності, як правило, виділяють такі структурні компоненти: цільовий, потребно-мотиваційний, змістовий, операційно-діяльнісний, емоційно-вольовий, контрольно-регуляційний і оцінювально-результативний. Тому доцільно розглядати структуру компонентів здорового способу життя студентів як взаємодію цільового, мотиваційно-ціннісного, змістовно-операційного, програмно-орієнтованого, емоційно-вольового, діяльнісного й оцінювального компонентів.

Цільовий компонент відображає розуміння студентом поставленої перед ним мети та її сприйняття. Цільові установки здорового способу життя дають можливість студентам зрозуміти сутність і способи організації оздоровчої діяльності й впливають на її активізацію. Д.Е.Касенок [2] так класифікує цілі здорового способу життя: *за направленістю* — провідні, наприклад досягнення життєвого добробуту, і часткові — вираження красивої ходи, постави; *за терміном виконання* — поточні, наприклад зняття розумової напруженості, стомлюваності, і перспективні — підвищення рівня фізичного, психічного і духовного здоров'я; *за соціальною значимістю* — особисті, наприклад виправлення недоліків постави, суспільні — створення сприятливого мікросередовища в колективі. *За ступенем стійкості* цілі можна розподілити на стійкі, що стають часткою способу життя студента, і нестійкі, від яких він швидко відмовляється.

Мотиваційно-ціннісний компонент характеризує ієрархію цінностей особистості в здоровому способі життя, ставлення студентів до цього явища, вплив його на їхні життєві плани і професійні орієнтації, задоволеність і незадоволеність від діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. На розвиток цього компонента, зазначає Касенок, впливає доброзичливе ставлення викладача до студентів,

що ґрунтується на повазі й вимогливості до них; спеціально застосовувані методичні прийоми (демонстрація наочних посібників, використання технічних засобів навчання, залучення в процесі викладу нового матеріалу яскравих прикладів і фактів; створення проблемних ситуацій; відчуття радості від досягнення студентами успіхів).

Змістовно-операційний компонент передбачає: наявність у студентів підлітків системи знань і уявлень про здоровий спосіб життя; формування необхідних умінь і навичок ведення здорового способу життя; високий ступінь оволодіння світоглядними і морально-етичними ідеями здорового способу життя.

Програмно-орієнтовний компонент дозволяє скласти поетапну програму ведення здорового способу життя з урахуванням колективних та індивідуальних запитів студентів, а також відповідно до поставленої мети, яка орієнтує їх на активний, діяльнісний спосіб життя. Такі програми, вважає Касенок, повинні складати самі студенти. За термінами виконання програми поділяються на довготермінові, або перспективні, і короткотермінові, або поточні. Прикладом перших може бути програма дворічного ведення здорового способу життя студентів у 12 курсах. Прикладом других — програма одного чи двох місяців, скажімо, позбавлення від шкідливої звички до тютюнопаління. За об'єктом впливу програми можуть бути індивідуальними і колективними. Наприклад, програма розвитку у студента будь-якої рухової активності є індивідуальною, а програма проведення в групі активного відпочинку буде колективною.

Емоційно-вольовий компонент здорового способу життя охоплює в основному психічну сферу життєдіяльності студентів: пробуджує інтерес, вольові зусилля і внутрішні спонукання до активної (насамперед рухової) діяльності, спрямованої на ведення здорового способу життя; виявляє сформованість морально вольових якостей особистості (цілеспрямованість, наполегливість, силу волі), необхідних для досягнення поставленої мети й виконання життєво важливих програм.

Діяльнісний компонент відображає ступінь включення особистості в цілісну систему здорового способу життя чи в його окремі елементи, а також готовність студентів до пропаганди здорового способу життя серед близьких та товаришів. Цей компонент характеризує повне введення у повсякденну життєдіяльність учнів елементів здорового способу життя. Він може бути моноелементним, тобто включати тільки один елемент, і поліелементним (включає декілька елементів здорового способу життя). Об'єкт впливу діяльнісного компоненту —

сам студент і близькі йому люди. Наприклад, набуті знання, вміння і навички ведення здорового способу життя студент застосовує самостійно або поширює серед своїх близьких, рідних, товаришів. Ступінь збереження елементів здорового способу життя в життєдіяльності студентів може бути як стійким, так і нестійким. Якщо студент постійно дотримується певного розпорядку дня, розумно поєднує різні форми праці і відпочинку, повноцінно і різнобічно використовує вільний час, самостійно, без контролю з боку інших осіб, веде активний спосіб життя, то можна говорити про стійкий ступінь збереження елементів здорового способу життя. Впровадження студентами елементів здорового способу життя в свою діяльність тільки за сприятливих умов і під час контролю з боку викладача чи батьків свідчить про нестійку форму його збереження.

Оціночний компонент здорового способу життя виявляє емоційну оцінку результатів упровадження здорового способу життя, ступінь задоволення ним, дозволяє підвести певні підсумки і коригувати на цій основі окремі елементи здорового способу життя. За твердженням Д.Е.-Касенка, регулярне оцінювання викладачами, батьками, близькими людьми знань, умінь і навичок здорового способу життя, дає можливість не тільки відмічати успіхи учнів, а й виявляти недоліки в його упровадженні. Крім того, оцінка стимулює студентів до пізнавальної діяльності, сприяє формуванню відповідальності за свій спосіб життя. Таку ж саму роль виконує і самооцінка студентів [2].

Л.І.Альошина [12], Г.І.Власюк [20], Г.П.Голобородько [29], О.Д.-Дубогай [21], Д.Е.Касенок [2], Ю.В.Кінкадзе [18] та інші зазначають, що перелічені компоненти існують не окремо, уособлено один від одного, вони тісно взаємопов'язані між собою й постійно взаємодіють, утворюючи єдину структуру здорового способу життя студентів. Поставивши перед собою мету вести здоровий спосіб життя (цільовий компонент), студент розпочинає читати спеціальну літературу, консультуватися зі спеціалістами, тобто набуває певних знань (змістовно-операційний компонент), формуючи певне ставлення до даного явища, і поставлена мета в життєдіяльності студента набуває особистісного значення (мотиваційно-ціннісний компонент). Для досягнення поставленої мети складається індивідуальна чи групова програма ведення здорового способу життя (програмно-орієнтовний компонент).

Виконуючи одну з програм, студент може ставити й «супутні» цілі (цільовий компонент), підвищувати рівень знань (змістовно-операційний компонент), збільшувати ступінь дієвості (діяльнісний компонент). Оціночний компонент існує паралельно з усіма попередніми,

оскільки дає змогу підбивати певні підсумки діяльності студента зі впровадження здорового способу життя.

### **Висновки.**

Проведений аналіз теоретичного обґрунтування особливостей психолого-педагогічних умов ефективного виховання у студентській молоді здорового способу життя засобами фізичної культури дозволяє стверджувати, що складання і впровадження програми здорового способу життя неможливі без вияву студентами свого характеру і докладавання емоційних зусиль (емоційно-вольовий компонент). Це сприяє більшому самопізнанню і самовдосконаленню особистості студента. При досягненні певних успіхів студент може переходити до вирішення складніших завдань, до набування якісно нових знань (змістовно-операційний компонент), ставити нові цілі (цільовий компонент), об'єктивно оцінювати власні вчинки і дії (оціночний компонент).

Детальний аналіз психолого-педагогічних студій з проблеми, з'ясування сутності, змісту, компонентів, структури здорового способу життя в теоретичному аспекті стали підґрунтям для вивчення проблем, суперечностей виховання здорового способу життя студентської молоді.

### Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество. — Донецк: Сталкер; М.: ООО: Издво АСТ, 2002. 464 с.
2. Касенок Д.Э. Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассников: Дисс. ... канд. пед. наук. — Ви—тебск, 1998. — 141 с.
3. З.Магура Н.Л. Біологія навколишнього середовища. — К.: Грамота, 2001. — 96 с.
4. Пермяков А.А. Внешнешкольное физическое воспитание подростков. К.: Рад. школа, 1989. — 151 с.
5. Розенцвейг С. Красота — в здоровье: Пер. с англ. / Предисл. В.Н.Некрасова. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 224 с.: ил. — (Физкультура и здоровье).
6. Попов С.В. Валеология в школе и дома: О физическом благополучии школьников. — СПб.: Союз, 1997. — 256 с.
7. Лаптев А.П. Физическая культура в формировании здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры — 1986. — № 7. — с. 13–17.
8. Артамонов В.Н., Мотилянская Р.Е. Медикобиологические основы здорового образа жизни: Метод. разраб. для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа. — М.: ГЦОЛИФК, 1992. — 52 с.
9. Виленский М.Я. Социальнопсихологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 9. — С. 9–11.
10. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: (Проблемы и перспективы в использовании средств массовой информации в их пропаганде). — М.: Мысль, 1990. — 287 с.

11. Ломов Б.Ф. Проблема личности в психологической науке. — М.: Наука, 1988. — 111 с.
12. Алешина Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1998. 20 с.
13. Березин И.П. Школа здоровья. — М.: Моск. рабочий, 1989. — 221 с.
14. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля школьника. — Минск: Нар. асвета, 1996. — 145 с.
15. Зубалій М.Д., Закопайло С.А. Складові здорового способу життя // Завуч. — 2000. — № 20–21. — С. 29.
16. Зубалій М.Д., Закопайло С.А. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників // Молодежь третьего тысячелетия: Сб. научн. ст.: В 3х т. — Т. II. — Одесса: ИСУ, 2000. — С. 394–399.
17. Капустин Е.Н. Здоровый образ жизни учащейся молодежи. Л.: Изд—во ЛГУ, 1991. — 69 с.
18. Кинкадзе Ю.В. Социальнопедагогические аспекты формирования здорового образа жизни и физической культуры: Дисс. ... канд. пед. наук. — Тбилиси, 1990. — 221 с.
19. Апарин В.Е. Физическое здоровье школьников (Гигиен. аспект). — М.: Медицина, 1991. — 172 с.
20. Власюк Г.І. Виховання у старшокласниць прагнення до здорового способу життя: Дис. ... канд. пед. наук. — К., 1995. — 191 с.
21. Дубогай А.Д. Психологопедагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: Дисс. ... д-ра пед. наук. — К., 1991. — 374 с.
22. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. пособие для 9–10 кл.: Факультативный курс. — М.: Просвещение, 1989. — 192 с.
23. Лаптев А.П. Физическая культура в формировании здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры — 1986. — № 7. — С. 13–17.
24. Алексеева М.І., Васютинський В.О. Стосунки в сім'ї як умова здоров'я дітей // Вісник АПН України. 1993. № 1. С. 175–180.
25. Андрос М. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах // Педагогіка і психологія. 1995. № 4. С. 2732.
26. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: Дис. ... канд. пед. наук. — Київ, 2000. — 203 с.
27. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. — М.: Знание, 1991. — 160 с.
28. Дінейка К.В. Рух, дихання, психофізичне тренування. — К.: Здоров'я, 1988. — 176 с.
29. Голобородько А.П. Формирование понятия здорового образа жизни у учащихся основной школы: Дис. ... канд. пед. наук. — Х., 1997.— 241 с.

Надійшла до редакції 17.02.2005р.

# ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ОСВІТИ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА СЛОБОЖАНЩИНІ (ДО СЕРЕДИНИ ХІХ СТОЛІТТЯ)

Лисенко С.А.

Харківська філія Українського державного  
університету економіки і фінансів

Анотація. У статті розглянуто особливості впливу глобалізації освіти на організацію фахової підготовки вчителів початкових шкіл на Слобожанщині до середини ХІХ століття.

Ключові слова: глобалізаційно-освітня хвиля, освітня традиція, фахова підготовка вчителів початкового навчання, народне училище.

Аннотация. Лысенко С.А. Глобализация образования как предпосылка подготовки учителей начальной школы на Слобожанщине (до середины ХІХ века). В статье рассмотрены особенности влияния глобализации образования на организацию профессиональной подготовки учителей начальных школ на Слобожанщине до середины ХІХ века.

Ключевые слова: глобализационно-образовательная волна, просветительская традиция, профессиональная подготовка учителей начального обучения, народное училище.

Annotation. Lysenko S.A. The globalization of education as a premise for the training of primary school teachers in Slobozhanshina (before the middle of the 19th century). The influence of the globalization of education peculiarities on the organization of the professional training of primary school in Slobozhanshina in the 19th century was considered in the article.

Key words: a global-educational wave, the educational tradition, the professional training of teachers for primary education, the national specialized school.

## **Вступ.**

Підготовка вчителів початкової освіти як найбільш масового педагогічного фаху є однією з найважливіших проблем, від вирішення якої залежить модернізація та підвищення якості освіти. Вона набула ще більшої актуальності за часів незалежності України та особливо останніми роками, коли вища освіта нашої держави стала на шлях глобального об'єднання з освітнім простором Європи на засадах Болонської декларації. Досвід підготовки фахівців початкової освіти базується на основних історико-педагогічних особливостях цього процесу.

Про зріст зацікавленості до даної проблеми у руслі оновлення сучасної освіти свідчать матеріали Міжнародної науково-практичної конференції “Підготовка педагогічних кадрів і діяльність навчальних закладів нового типу в системі національної освіти; досвід і перспективи розвитку” (м. Чернівці, 1998р.), матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Професійна підготовка вчителів початко-

вих класів у контексті гуманізації та гуманітаризації вищої освіти” (м. Київ, 1999р.) та інших. Обговорення питань підготовки вчителів початкових класів на Україні до середини XIX ст. знайшли відображення у дослідженнях Аніщенко О.В., Березівської Л.Д., Зайченка І.В., Кобилянської Л.І., Лугового В.І., Петрової Т.М., Соловійова Ю.І. та інших. Проте, проблеми теорії та практики підготовки вчителів початкової освіти саме на Слобожанщині у процесі глобальних перетворень детально аналізується нами вперше, що й обумовило доцільність написання даної статті.

Напрямок статті входить до програми науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики професійної освіти ХНПУ ім. Г.С. Сковороди “Особистісно-орієнтована технологія підготовки учителя”.

### **Формулювання цілей роботи.**

Метою цієї публікації є виділення передумов та тенденцій розвитку освіти педагогів початкової школи, які склалися на Центральній Слобожанщині, в Україні та в Російській імперії у зв’язку з історико-педагогічними особливостями глобалізації освіти до середини XIX століття.

### **Результати дослідження.**

**Першу глобалізаційно-освітню хвилю** пов’язують з об’єднанням слов’янських земель у державу Київська Русь та прийняттям християнства (988р.) [5, 49]. Але й до цих історичних подій у Стародавній Русі існували освітньо-педагогічні традиції, які базувалися на засвоєнні молодим поколінням суспільно-політичного досвіду, накопиченого прийдешніми поколіннями. Про існування першоукраїнського письма у доволодимирські часи, ще до винайдення слов’янської азбуки Кирилом та Мефодієм, свідчить, наприклад, “Велесова книга”, згідно якої основними рисами стародавнього народного вчителя були мудрість, досвід, можливо – писемність. Деякі дослідники вважають, що вже у дохристиянські часи існували школи грамоти [5, 50].

Прийняття християнства як релігії, що була радикально-антагоністичною язичництву – першооснові дохристиянського світогляду і моралі – вимагало нових учителів, які б насаджували християнсько-візантійську освітню традицію. Вибір віри був рівнозначний вибору характеру освіти, вибору школи. Тому князь Володимир у 988р. в Києві організував першу школу “книжного навчання”. “Літописи свідчать, що він почав ставити в містах церкви і священників, всюди почав приводити людей до святого хрещення і наказав відбирати дітей у знатних громадян та віддавати їх “на вчення книгам” [8, 68].

При Ярославі Мудрім, який сам був високоосвіченим влада-

рем, відкриваються монастирі та училища при них. Цим переслідується дві мети: підготувати для церкви священнослужителів та навчити слов'ян догматам віри і християнської моралі. Першими вчителями (книжниками, статутодержателями, вчительними людьми) в таких школах були греки. Протягом перших століть християнства в цих школах навчалися діти не лише батьків духовного сану, а навіть дорослі люди та полоненні. Закінчивши “книжне навчання”, вони служили не тільки в церквах, а й на інших поприщах. І хоча самі монастирі в Київській Русі не чуждалися життя, не впадали в аскетизм, але освіта та підготовка освічених людей (а, отже, і вчителів) поступово перетворювала-ся зі світської на церковну.

З XIII століття, а саме з часів татаро-монгольської навали та внутрішнього розбрату древньоруських князів, відбувається деградація освіти. Лише в монастирях, які протистоять азіатській агресії, існують залишки книжної ученості. На Слобожанщині таким монастирем був Святогірський (м. Святогірськ, Донецька область). Число училищ зменшилося до такої міри, що в XIV столітті літописці зовсім не згадують про них.

**Друга хвиля** глобалізації в історії української освіти, яка пов'язана з польсько-католицькою експансією, здебільшого вплинула на просвітництво Правобережної України, але опосередковано мала перетворююче значення не тільки для освіти Слобідської України, а й навіть Російської держави. Вона несла просвітницько-схоластичний дух західноєвропейської освіти. Православні школи, як і православна віра, церкви, монастирі та українська мова піддавалися нищівному гонінню. Але в XVI–XVII ст.ст. вже існувала в українського народу політична воля і мужність протистояти такій агресивній асиміляції. Першим проявило її українське козацтво, яке, не чуждаючись вивчення досягнень західноєвропейської культури, спонукало молоду українську інтелігенцію до збереження та збагачення слов'янської мови, православної релігії та української культури. “Україна ніколи не лякалася західної культури, – пише І.Огієнко, – і західний вплив широкою річкою вільно котився до нас. Кращі люди наші часто їздили до закордонних університетів кінчати там своє виховання – їздили вже в XVI віці, а в XVII віці це стало ділом звичайним” [4, 35]. Культурно-інтеграційні процеси викликали появу слов'яно-греко-католицьких шкіл, а, отже і вчителів нової якості освіченості. Слов'яно-греко-латинське виховання стало вже більш масовим, переросло у нову освітню традицію завдяки руху братських шкіл та широкій мережі полкових козацьких шкіл Лівобережної України. У Слобідській Україні на той час інтенсивними були

міграційні процеси, її територія ще була малозаселеною, наприклад, у 1654 р. її населення складало близько 80000 осіб [2, 1]. Шкіл було ще дуже мало.

На шкільну освіту Слобожанщини значно сильніше вплинула **третя хвиля** глобалізації в історії української освіти, яку можна поділити на два “вали” – східний та західний. “Західний вал” мав домінують польсько-австрійський вплив і проявив себе, перш за все, в культурі Правобережної України.

Відомий просвітителю XIX століття харків’янин Г.П. Данилевський про освіту Слобожанщини пише так: “У Слобідську Україну (Харківську губернію) наука перейшла з-за Дніпра разом з населенням на початку XVIII століття. Спочатку вона носила чисто латинсько-польський схоластичний характер як творіння релігійних смут та уній. Близько 1700–1732 років у Харківській губернії було 46 шкіл у містах та селах (парафіяльних – від автора). Але ці школи далеко ще не були школами для народу, тобто для поселян – орачів та міщан. У них навчался бідне та грубе сільське духовенство, з якого незабаром вийшли перші вчителі майбутніх народних училищ, які з’явилися за часів Катерини II, і, навіть, вчителі дітей поміщиків, купців та городян. Український дяк, так характерно намальований Квіткою-Основ’яненком у його романі “Пан Халявський” і бурсак, який обезсмертив гоголівського Вія, були першими сіячами науки в губернії на початку XVIII століття” [2, 7]. У долі найвидатнішого українського просвітителя Г.С. Сковороди об’єдналися шляхи семінариста, вихованця західноєвропейських університетів, викладача духовного училища (Харківського колегіуму), мандрівного народного вчителя, кожен з яких – характерний знак історії освіти XVII–XVIII століть на Слобожанщині. Але, як і у всій Росії, так і в Слобідській Україні, за свідченням видатного педагога С.І. Миропольського, парафіяльними вчителями ще довго були “вигнані зі служби недоучки різних навчальних закладів, відставні солдати, писарі, які навіть не чули про існування педагогіки” [3, 126-127].

Більш агресивним був “східний” або “російський вал” глобалізаційної хвилі освіти. Петро I, ініціюючи розвиток просвіти, ліквідував українські козацькі школи, замінивши їх менш демократичними полковими (гарнізонними) та цифірними. Звичайно, це стосувалося й центра Слобідської України – Харкова, який до 1765 року був полковим козацьким містом, військовим форпостом на південному кордоні Російської імперії. Паралельно відбувається поросійщення Малоросії. З 1720 року забороняється друкування будь-яких книг українською мовою. В 1753 р. Катерина II видає указ про заборону викладання

українською мовою у Київській академії. Вона знищила систему українських народних шкіл, яка існувала на землях Лівобережжя за часів української автономії та налічувала їх більше тисячі: січових, мандрівних, братських. У 1863 році – нова заборона Міністра внутрішніх справ Росії П. Валуєва стосовно друку книг українською мовою, якої “не было, нет и быть не может” [5, 52].

Але поруч з нищівною політикою щодо української національної освіти, реформи Петра I та Катерини II мали певний позитивний вплив на розвиток просвіти слобідського населення. У 1727 році з Белгорода до Харкова переводиться духовне училище. Це – Харківський колегіум, який до відкриття в Харкові університету відігравав роль вищого просвітницького центру для надзвичайно широкого регіону. У класах для світських дітей викладали іноземні нові мови, російську літературу та мову, географію, інженерну справу, архітектуру, артилерію з геодезією, а пізніше – фізику та природничу історію. Звичайно, випускники училища з такою високою освітою, як правило, не викладали в початковій школі, а знаходили шляхи для більш творчої діяльності. Але серед вчителів Закону Божого та співів було багато священнослужителів, що закінчили Харківську духовну семінарію, в яку після відкриття Харківського університету (1805 р.) знову перетворився Харківський колегіум.

Третя глобалізаційна хвиля в історії розвитку освіти, характеризувалася тим, що держава вперше впровадила власний інститут освіти. Це вимагало значної кількості підготовлених вчителів початкового навчання. Тому з середини XVIII століття поодинокі реформаторські заходи набувають характеру державної справи просвіти народу і підготовки вчителів. 1755 року імператриця Катерина II ввела в обов'язок приказів суспільного упослідження турботу про запровадження училищ у містах та багатолюдних поселеннях з призначенням за навчання тільки з заможних батьків невеликої плати. Імператорський указ від 7 вересня 1782 року про створення “Комиссии об учреждении народных училищ” можна вважати стартовою точкою у справі професійної підготовки вчителів. Комісія, яку очолив досвідчений австрійський педагог Федор Іванович Янкович де Мірієво, не тільки розробила перший загальний план народних училищ, а й видала методичні рекомендації для вчителів 1-го і 2-го класів, створила методичні вказівки щодо іспитів кандидатів на звання вчителя народного училища. Це було значним кроком уперед, бо на той час грамотні люди, які брали до себе дітей “на виучку”, були не підготовлені професійно.

З 1786 року в 25 губернських містах створюються головні учи-

лища. В Харкові таке училище почало працювати у 1789 році, але, як і йому подібні, не мало предметів педагогічного циклу, надаючи випускникам лише загальну середню освіту. У такому училищі “термін навчання продовжувався 5 років (чотири класи, але четвертий клас був дворічним). ... В училищі бажаючі могли готуватися до посади вчителя малих народних училищ” [6, 262]. У 1797 році в Харківському головному народному училищі було всього 83 учні, у тому числі 26 із дворян і 57 з різночинців. У 1804 р. це училище було об’єднане з Казенним у “Слобідсько-українську гімназію” [2, 18]. Число учнів сягало 380 осіб, в тому числі 272 дворянина і 108 різночинців. Повільно, але все ж розширюється мережа початкових шкіл: з 1830 р. у державних поселеннях селян впроваджують волосні училища для підготовки волосних та сільських писарів, а з 1842 р. – сільські училища. Це вимагає підготовки більшого числа вчителів. Оскільки такої бази не існувало, то чиновники від освіти намагалися ще більше знизити вимоги до професіоналізму вчителя. Так, Училищні статuti 1804 і 1828 років вже не вимагають, порівняно з методичним керівництвом 1783 р., спеціальної педагогічної підготовки. Вчителем міг стати кожний, хто мав знання в об’ємі народного училища та склав іспит перед комісією в складі екзаменаторів: смотрителя та вчителів повітових училищ. За Положенням про спеціальні іспити для вчителів від 01.03.1846 р. вимоги до знань кандидатів ще більш звужувалися. Вони проводилися у вигляді механічного читання власного конспекту уроку перед педагогічною радою гімназії.

Крім власних вчителів, простори Російської імперії заповнили вихідці із Західної Європи. “Європейські смути, що дали нам у 1812 році вчителів – французів, наприкінці XVIII століття поставили до Росії вчителів з емігрантів усіх націй. Так, Харківська губернія побачила багатьох з цих поважних осіб родом німців, венгрів, чехів, французів, італійців і навіть швейцарців. Старожили пам’ятають цих учителів, ... і багатьох із перших харківських професорів” [2, 13].

Але вже на початку XIX століття стан освіти на Слобожанщині і особливо в Харкові, як губернському центрі та центрі величезного навчального округу, змінюється на краще. Цьому сприяло відкриття у 1805 р. Харківського університету та при ньому педагогічного інституту (1811 р.) та інституту благородних дівчат (1814р.), які готували науково-педагогічні кадри для вищих та середніх навчальних закладів, а жінки отримували педагогічну освіту, щоб працювати приватними виховательками та у приватних навчальних пансіонатах. Відкриття цих освітніх закладів перетворили Харків у значний куль-

турно-освітній центр, підвищили освіченість викладачів шкіл різних рівнів та вищих навчальних закладів. Але навіть ці заходи не розв'язали проблеми якісної професійної підготовки вчителів початкового навчання, і не забезпечило їх необхідної кількості.

Прикро, що справа фахової підготовки вчителів початкової школи, яка була досить успішно розпочата наприкінці XVIII століття, до початку 60-х років наступного століття була зведена нанівець. Відомий на той час просвітитель Беллюстін писав, що з іменем парафіяльного вчителя нами нерозривно зв'язується ідея про надзвичайно мізерного, незначного, нікчемного діяча в ланцюзі суспільної освіти [1]. Ці характеристики стосувалися не лише вчителів парафіяльних шкіл, а й багатьох учителів державних народних училищ.

### **Висновки.**

Таким чином, до середини XIX століття назріла гостра необхідність у створенні системи професійної педагогічної освіти, яка б забезпечувала якісну підготовку широкого кола вчителів початкового навчання.

Поставити справу підготовки вчителів початкової ланки освіти на більш високий теоретичний та практичний рівень повинна була реформа, проведена в 60-ті роки XIX століття у рамках третьої хвилі глобалізації у розвитку освіти.

Подальший розвиток даної проблеми вбачаємо у вивченні шляхів фахової підготовки вчителів початкового навчання на Слобожанщині з середини XIX до початку XX століття.

Використана література:

1. Беллюстин. Приходские учителя. Журнал Министерства народного просвещения. Ч. 110, – М., 1860.
2. Данилевский Г.П. Харьковские школы в старину и теперь. – Харьков, 1863.
3. Миропольский С.И. Школа и государство. – С.-Пб., 1883.
4. Огієнко І.І. Українська культура. Коротка історія культурного життя українського народу. – К., 1999.
5. Сбруева А.Л. Глобалізаційні хвилі в історії української освіти. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського педагогічного університету “Історія педагогіки у структурі професійної підготовки вчителя”. Серія соціально-педагогічна. Вип. 3, т. 1, – Кам'янець-Подільський, 2002.
6. Украинская Советская энциклопедия. – К., 1981, т. 6.
7. НАФ, Харківський обласний архів. Фонд № 266, опис 1, справа №88.
8. История образования и педагогической мысли за рубежом и в России. Под ред. З.И. Васильевой. – М., 2001.

Надійшла до редакції 10.02.2005р.

# НЕОБХІДНІ ЗНАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗВИХОВАННЯ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОПАГУВАННІ ЙОГО СЕРЕД ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Литовченко Г.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. В роботі досліджується актуальність і необхідність підвищення професійних знань студентів фізкультурних ВУЗів котрі повинні сприяти формуванню у них здорового способу життя і пропагувати його серед широких верств населення.

Ключові слова: соціальна цінність, здоровий спосіб життя.

Аннотация. Литовченко Г.А. Необходимые знания для студентов физкультурных ВУЗов, которые способствуют формированию здорового способа жизни и пропагандирования его среди людей разного возраста. В работе исследуется актуальность и необходимость повышения профессиональных знаний студентов физкультурных ВУЗов, которые должны способствовать формированию у них здорового способа жизни и пропагандировать его среди широких слоев населения.

Ключевые слова: социальная ценность, здоровый образ жизни.

Annotation. Litovchenko G.A. The necessary sum of the physical culture universities students Knowledges, which promotes the forming of healthy way of life and propoganding it among the people of different age. The necessity of increasing the professional Knjwledges of the students of physical culture universities who must promote the forming of healthy way of life and propogand it among the broad masses of population observes in the work.

Key words: the social value, the healthy way of life.

## Вступ.

Згідно з національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту „Фізичне виховання і масовий спорт упродовж усього життя – це ефективна складова процесу повноцінного розвитку організму людини, дієвий засіб профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці. Захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, запобігання антигромадським проявам, особливо серед молоді”. [1]

Формування здорового способу життя зумовлюється ускладненням умов існування і діяльності, виникненням великої кількості стресових ситуацій, зниженням матеріального рівня переважної більшості населення. Внаслідок зниження темпів розвитку інфраструктури фізичної культури у вищих навчальних закладах і тенденції ринкових відносин до підвищення вартості фізкультурно-оздоровчих послуг для студентів зростає кількість студентів з послабленим здоров'ям [3]. Дослідження стану здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості

молоді різних регіонів України констатують досить невтішну картину. Щорічно на перший курс вищих навчальних закладів вступає лише 10-12% відносно здорових студентів.

Щорічні медичні обстеження в Національному технічному університеті України „КПІ” показали, що серед першокурсників 70-72% мають відхилення у стані здоров'я. До випускного курсу чисельність осіб з вадами здоров'я суттєво збільшується [4].

З повною впевненістю можна стверджувати, що фізична культура в сучасних умовах виступає як один з важливих компонентів формування культури особистості.

Головна мета фізкультурної освіти особистості – формування науково-діалектичного світогляду студентів у сфері фізичної культури, оволодіння засобами, методами і формами індивідуальної рухової діяльності, уміннями скеровано використовувати цю діяльність для особистого духовного, соціального і фізичного розвитку, відновлення і збереження здоров'я. [5]

Не викликає сумніву, що найбільш авторитетним фахівцем з питань формування та зміцнення здоров'я може вважатися спеціаліст з фізичного виховання.

Саме тому, заострення уваги на основних принципах здорового способу життя та досконале їх вивчення – один з найважливіших напрямків підготовки спеціалістів у сфері фізичного виховання і спорту. Адже студенти фізкультурних вищих навчальних закладів – не тільки представники молоді, яка найбільш потребує знань щодо позитивного стилю життя. Вони – ще й майбутні вихователі й пропагандисти здоров'я бережливої поведінки – їх пряма функція як фахівця у сфері здоров'я. Це накладає додаткову відповідальність на зміст фізкультурної освіти стосовно підготовки кадрів для діяльності за цим напрямком, а також обумовлює зміну якості знань, які пропонуються студентові в системі освіти. Необхідно підсилювати освітянський аспект. Студент має бути співучасником навчального процесу.

На необхідність навчання студентів здорового способу життя вказала ще Всесвітня організація охорони здоров'я з проблем молоді. Розробляючи „Стратегію досягнення здоров'я для всіх”. Однією з складових цієї стратегії є проходження молодими людьми курсу спеціальної підготовки з питань здорового способу життя [6].

В структурі сучасної освіти закладений принцип: „навчати всіх”. Але при цьому, на наш погляд, майже повністю відсутній диференційований підхід.

Знання, які передаються педагогами, можуть не тільки ство-

ривати, але й руйнувати. Все, в кінцевому рахунку, залежить від мотивів. Визначаючи головний мотив студента, педагог зможе не тільки краще пізнати його, але також, що більш важливо, допомогти йому самого себе зрозуміти.

Негативні тенденції погіршення стану здоров'я людини у зв'язку з обмеженням рухової активності, нераціональне харчування, шкідливими звичками, стресами, забруднення навколишнього середовища ставлять перед людиною необхідність пошуків способів для їх попередження.

Вирішення цієї проблеми можливе від забезпечення в загальноосвітній і професійній школі умов фізичної освіти і виховання. Особлива роль в цій роботі належить вчителю.

Аналіз стану фізкультурної освіти показує, що в останні десятиліття навчальний процес у вузі будується на принципі рядопокладеного, паралельно, без точок дотику, викладення загальнонаукових, загально педагогічних дисциплін; навчальний процес здійснюється екстенсивними методами. Поступово відбувся розрив між навчанням і вихованням. [2]

Враховуючи соціальне призначення вчителя роль вузу набуває надзвичайної актуальності.

Студенти педагогічного вузу – майбутня педагогічна еліта і від формування їх світогляду в великій мірі залежить майбутнє нації. Світогляд студента є складним утворенням емоцій і почуттів, знання і розуму, віри і переконань, волі і прагнення осягти сенс життя і справжнє людське щастя. Формування духовного світу студентства є складним, багатограним, внутрішньо протирічним процесом пізнання оточуючої дійсності через призму особистих оцінок.

Безперечно, що в цьому активну роль відіграє духовна культура суспільства і її загальнолюдські цінності, які вона реалізує в житті.

Перед вищою школою ставиться багато завдань по вирішенню проблем навчання і виховання студентів. Поряд з іншими проблемами ми ставимо проблему валеологічного виховання, тобто формування культури здоров'я, готовності до самооздоровлення. Ціннісне відношення до здоров'я раніше розроблялось, як загальна філософсько-світоглядна проблема [6] і тому в нових екологічних умовах здоров'я як соціальна цінність потребує нового осмислення, а також визначення ролі вищої фізкультурної освіти в процесі формування відповідного відношення до свого здоров'я. Студент-педагог повинен усвідомлювати, що він вивчаючи і усвідомлюючи фізкультурні знання не заради самих знань, а з метою розкриття своїх потенціальних творчих сил на

користь свого народу, що в науці, і не стільки в науці, стільки культури і оволодіння цією культурою повинно стати завданням всього його життя. Соціологічні дослідження показують, що багато знань, загальна культура, і врешті, сформований світогляд виявляється вирішальними у всьому житті спеціаліста.

### **Формулювання цілей роботи.**

Мета роботи: дослідити рівень інформованості студентів і готовність до самостійного використання знань, які б сприяли формуванню звичок до ведення здорового способу життя.

### **Результати досліджень.**

Найважливішим кроком до вирішення цієї проблеми є впровадження предметів вивчення яких, дала б студентам можливість до наукового обґрунтування здорового способу життя, тобто підготовки спеціалістів з високим рівнем знань в області індивідуального здоров'я людини. Тому для майбутніх працівників у галузі фізичного виховання та масового спорту „Фізичне виховання людей різного віку, яка і являється на наш погляд, важливим спеціальним предметом. У Чернігівському державному педагогічному університеті розроблена „ФВЛРВ” для студентів V курсу.

Курс передбачає: вивчення студентами проблематики рухової активності людини, збалансованості харчування. Необхідний рівень знань про фізичний стан організму та засобів відновлення. Студенти знайомляться з поняттям „здоровий спосіб життя” як, соціальною категорією. Вислів „спосіб життя”, (мабуть мають на увазі „здоровий”) було сформульовано ще в античну епоху. Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид життєдіяльності людини. Спосіб життя – це звички фіксовані роками життя.

Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного існування людини, що охоплюють його трудову діяльність, побут, задоволення матеріальних та духовних потреб, норми та правила поведінки. Спосіб життя – один з критеріїв суспільного прогресу, це своєрідне „обличчя людини”. Зумовлений в значній мірі соціально-економічними умовами, спосіб життя знаходиться в залежності від мотивів діяльності конкретної людини, особливостей психіки, рівнем загальної культури ( а фізична культура являється невід'ємною частиною загальної культури) суспільства, в якому живе індивід. Поведінка індивіду є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу людини, медичного обслуговування та станом навколишнього середовища відноситься до чотирьох основних чинників,

що визначають рівень здоров'я. В даному випадку під поведінкою ми розуміємо відношення людини до рухової активності. Найважчі хвороби у розвинутих країнах у наш час пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називають способом життя. Такої ж думки додержувався і М.М.Амосов „...поведінка є таким же самим джерелом патології як гени й середовище...хибна поведінка людей є частішою причиною захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини”. За визначенням ВООЗ, спосіб життя – це спосіб існування. Заснований на взаємодії між умовами життя і конкретними моделями поведінки людини. Таким чином. „здорова” модель поведінки для даних конкретних умов зменшує ризик виникнення захворювань.

Оскільки спосіб життя залежить від суспільних чинників, справедливо вважати, що задача формування способу життя (здорового) не є прерогативою тільки медицини. Здоров'я по суті, повинно стати первинною потребою людини, але задоволення цієї потреби носить складний характер.

Студенти-випускники факультету фізвиховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка у рейтингу цінностей, здоров'я посідає 5-8 місце. На наш погляд, ця ситуація зумовлена рядом обставин:

1. віком студентів;
2. соціальним середовищем в яких живе студент;
3. в нашій країні ще не виражена в достатній мірі позитивна мотивація здоров'я;
4. низькою культурою у суспільстві, через яку здоров'я не посідає чільної сходинки в ієрархії потреб людини.

В природі людини закладено повільну реалізацію зворотних зв'язків. Негативні (так як і позитивні) процеси, що відбуваються в організмі інертні. Тобто, якщо людини, яка тривалий час вела не здоровий спосіб життя, раптом змінить свою поведінку на здорову, негативні наслідки в організмі, спричинені руйнівною поведінкою, будуть тривати ще довго. Це ж саме можна сказати і про позитивні процеси. Певний час займаючись фізичними вправами людини не спостерігає відчутного покращення самопочуття і здоров'я. Не усіляка людини має волю дочекатись очевидних позитивних результатів від здорового способу життя. Програма спеціального предмету ФВЛРВ передбачає вивчення цього питання.

На думку проф. І.І.Брехмана: „... культура – це не тільки засвоєні знання, вона відображає ступінь усвідомлення людиною свого

ставлення до суспільства. Людини є творцем й одночасно головним результатом культури. Культура – це відчуття себе, це особливе ставлення до себе властиве тільки людині. Чи можна назвати культурними людей, які не дотримуються режиму праці і відпочинку, нехтують фізкультурою та загартуванням, зловживаючи їжею, мають зайву вагу...? Звичайно, ні...” Велику роль у пропагуванні здорового способу життя належить, перш за все, спеціалістам з фізичного виховання.

### **Висновки.**

Важливо зрозуміти, що здоровий спосіб життя – це не вигадка, це спосіб зближення до природи, до її законів, за якими існує усе живе. Це спосіб життя, який захищає перевагу природних методів перед тими, що утворені нашими штучними хибними звичками.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи що стосуються усіх аспектів здоров'я:

1. збалансоване харчування;
2. сприятливі умови побуту, праці;
3. медичне забезпечення;
4. рухова активність.

Досконале оволодіння студентами знаннями щодо проблем здорового способу життя є важливою складовою їх майбутньої педагогічної майстерності.

Подальші дослідження варто спрямувати на пошук досконаліших форм і методів виховання у студентів особистої культури, потреб у дотриманні здорового способу життя відповідно до сучасних вимог.

### **Література.**

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. - Матеріали першого олімпійського конгресу. - К. 2004. – 11с.
2. Бойчук Ю.Д. Зіоменко С.К. Формування еколого-валеологічних ціннісних орієнтацій в процесі виховання майбутнього вчителя //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2004.-№19 – с.7-11
3. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, реалии и перспективы. – С.Пб.: ГАФК им П.Д. Лесгафта, 1999. – 144с.
4. Карпюк Ірина Рівень інформаційного забезпечення у програмі фізичного виховання. //Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук. практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. –Тернопіль. 2004. – С 285-286.
5. Колбанов В.В. Двигательная активность, образ жизни и здоровья учащихся, студентов, педагогов //Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи. – Гродно, 2001. – 289с.
6. Физическая культура и здоровье: Учебник под ред. В.В.Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001. – с.81.

Надійшла до редакції 16.02.2005р.

# ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ ПРИЗОВНОГО ВІКУ

Лошицька Т.

Кременчуцький державний політехнічний університет

Анотація. У статті викладено результати оцінки фізичного розвитку юнаків методом індексів. Проаналізовано залежність між показниками фізичного розвитку і фізичного здоров'я призовників.

Ключові слова: фізичний розвиток, показники, індекси, тіло будова, системи організму, призовники.

Аннотация. Лошицкая Т. Особенности физического развития юношей призывного возраста. В статье изложены результаты оценки физического развития юношей методом индексов. Проанализирована зависимость между показателями физического развития и физического здоровья призывников.

Ключевые слова: физическое развитие, показатели, индексы, телосложение, системы организма, призывники.

Annotation. Loshytska.T. Peculiarities of physical development of men called up for military service. The article deals with the results of estimation of youth physical development by means of indexes. The dependence between the physical development results and health of men called up for military service has been analysed.

Key words: physical development results, indexes, body-building, body-systems, men called up for military service.

## Вступ.

Термін „фізичний розвиток” вживається у двох значеннях: як позначення процесу, що відбувається в організмі людини в ході природного вікового розвитку під впливом фізичного виховання, і як визначення стану. Нас цікавить останнє, оскільки рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності - один із критеріїв для оцінки здоров'я юнаків, які призиваються на службу. Отже, фізичний розвиток – як стан – це комплекс ознак, що характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності [6]. Ознаки фізичного розвитку поділяють на:

- соматометричні (довжини, охватні розміри частин тіла, маса),
- соматоскопічні (форми частин тіла, постава, рельєф мускулатури, тощо)
- фізіометричні (фізична працездатність, рівень фізичних якостей, рівень розвитку кістякової мускулатури).

І тільки керуючись сукупністю цих показників, можна установити рівень фізичного розвитку (А.Ф.Росхе, 1984; А.Г.Антропова, 1988; Т.Ю.Круцевич, 1999).

У сучасних наукових виданнях є багато даних про стан фізичної підготовленості юнаків призовного віку, як правило невітшних

[9,12,5,8,13,11,3] але недостатня кількість даних про стан та особливості фізичного розвитку саме цього контингенту [7]. Нас цікавить ця проблема, оскільки за даними сучасних досліджень, антропометричний статус у юнаків-студентів складає від 26,1% в структурі фізичного стану [1].

Оцінка фізичного розвитку найчастіше здійснюється наступними методами:

- методом стандартів (порівняння індивідуальних антропометричних величин з величинами із регіональних таблиць );
- перцентильним методом (С.Б. Тихвинський, 1991);
- методом індексів.

Останній дуже широко застосовується в дослідницькій практиці ФВіС, так як , використовуючи зв'язки антропометричних показників, можна досить легко вийти на рівні їх оцінки. Цей метод успішно застосовувався вченими в різні часи (А.П.Боярський, 1975; К.П.Дорожнова, 1983, О.Д.Дубогай, 1999 та ін.), проте, й досить гостро критикувався (П.Н.Башкіров, 1962, Ж.Ж.Рапопорт та ін, 1970).

В сучасній же літературі нами не знайдено таких різких зауважень щодо використання цього методу. Навпаки, рекомендуються для широкого використання індекс фізичного розвитку та оцінка функціональних і рухових здібностей за методикою О.Д.Дубогай, оцінка грудної клітини за допомогою індексу Ерісмана, оцінка постави із використанням плечового індексу, життєвий та силовий індекси, індекс Кетле та ін.[4].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Кременчуцького державного політехнічного університету.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою нашого дослідження* була оцінка фізичного розвитку юнаків призовного та допризовного віку (16 – 20 років). Досліджуваний контингент – 169 юнаків основної медичної групи 1-3 курсів.

*Методи дослідження.* Для отримання первинної інформації нами використовувалися методи антропометричних та фізіометричних вимірювань. Для оцінки отриманих величин ми використовували наступні індекси: ваго-ростовий індекс, плечовий індекс, силовий індекс, дихальний (життєвий) індекс, індекс Робінсона Індекс фізичного розвитку (ІФР) за методикою О.Д.Дубогай. Для порівняння деяких параметрів та показників ми користувались стандартами пропорційності фізичного розвитку та стандартами гармонійності атлетичного розвитку. Крім індексів ми використовували методи математичної статистики для обробки даних, отриманих в результаті вимірювань та індексування – розраховували середньоарифметичне значення та стандартну похибку.

### Результати дослідження.

Результати досліджень, які ми отримали в результаті антропометричних вимірювань, викладено в таблиці 1.

Таблиця 1

*Зведена таблиця статистичних показників фізичного розвитку юнаків-студентів-призовного віку*

Ознака	X	m
Довжина тіла, см	179,9	0,5
Маса тіла, кг	70,1	0,7
Окіл тазу, см	94,7	0,5
Окіл шиї, см	37,9	0,1
Талія, см	75,6	0,5
Окіл лівого бедра, см	52,1	0,4
Окіл лівої гомілки, см	36,5	0,2
Окіл плеча робочої руки (біцепс), см	30,3	0,2
Окіл грудної клітини, см	93,2	0,5

Використавши вище перераховані індекси, ми вийшли на оцінки фізичного розвитку окремих показників (табл.2).

Таблиця 2

*Результати оцінки фізичного розвитку юнаків-студентів призовного віку (N=169)*

Параметри	Показники	Оцінка	Кількість, %
Окіл зап'ястя	Тип тілобудови	Нормостеніки Астеніки Гіперстеніки	84,0 5,9 10,1
Окіл грудної клітини	Пропорційність грудної клітини	Нормальні Вузькогруді широкогруді	39,6 39,0 21,3
Зріст сидячи Зріст стоячи	Пропорційність фізичного розвитку	Нормальні Коротконогі довгоногі	32 9,5 58,5
Вага тіла, Довжина тіла	Жировий компонент	нормальна недостатня надмірна	57,4 30,2 12,4
ЧСС, АД сист	Стан серцево-судинної системи	низький та н/середн середній в/середнього	55,6 37,9 6,5
Життєва ємність легень	Стан дихальної системи	низький та н/середн середній в/середнього	22,5 17,2 60,3
Динамометрія кистьова	Розвиток мускулатури	низький та н/середн середній в/середнього	85,8 8,3 5,9

Соматоскопічні дані ми можемо поповнити наступною інформацією: за розрахунком плечового індексу сутулу поставу мають 0,6 % юнаків. Але, слід наголосити, що ми досліджували потенційних призовників - студентів основної медичної групи (без хронічних патологій), тому результати досить втішні. А, насправді, за даними кременчуцького міського військового комісаріату у 1998 – 2002 р.р. до лав ЗС не призивались за станом здоров'я із діагнозом патологія опорно-рухового апарату від 30,4 до 41,2% юнаків призовного віку [5]. Ці дані співпадають із тими, які надані нам викладачами КДПУ, що працюють зі студентами СМГ: студенти із патологією опорно-рухового апарату складають близько 31% від загальної кількості студентів СМГ.

Визначення типу тілобудови (табл. 2) дозволило більш точно та коректно оцінити гармонійність розвитку мускулатури у юнаків. Гармонійність розраховувалась у відповідності до нижче вказаних коефіцієнтів із поправкою для типологічної групи:

Частини тіла	Середній стандарт гармонійного атлетичного розвитку
шия	0,411
груди	1,11
талія	0,84
бедро	0,595
гомілка	0,397
плече	0,381

Оцінку індивідуальних обхватних розмірів окремих частин тіла зазвичай проводять шляхом порівняння із середнім або вищим стандартами для даної людини. Гармонійність атлетичного розвитку оцінюють як „нижче середнього”, „середній рівень”, „вище середнього рівня”, та „високий рівень гармонійності атлетичного розвитку” при відповідності вищим стандартам. Ми порівняли одержані величини із середніми стандартами і отримали результати, які не дозволяють позитивно оцінити розвиток мускулатури у призовників (таблиця 3).

За даними цієї таблиці розвиток кістякової мускулатури юнаків перебуває на надзвичайно низькому рівні і далеко не відповідає стандартам середнього розвитку. У своїй роботі ми цілком логічно, як на нашу думку, поставили поруч характеристики розвитку мускулатури та кифотичності постави. Ці показники пов'язані між собою через корсетну функцію м'язової системи. Суть цієї функції полягає в тому, що при достатньому м'язовому тонусі підтримується нормальна постава, при недостатньому (переважно м'язів спини) – розвивається ряд захворювань опорно-рухового апарату. Якщо аналізувати розвиток мускулатури

паралельно із рівнем успішності юнаків в деяких тестах фізичної підготовленості, то, напевне, неважко помітити відставання у силових вправах: підтягуванні.

Таблиця 3

*Оцінка гармонійності розвитку мускулатури у юнаків 17-20 різних типологічних груп*

Частина тіла	О к і л, с м					
	фактичний		середній стандарт		невідповідність	
	X	m	X	m	X	m
Гомілка ліва	36,5	0,2	37,6	0,19	-1,1	0,15
Плече ліве	30,3	0,19	36,1	0,19	-5,8	0,16
Бедро ліве	52,1	0,35	56,4	0,29	-4,2	0,19
Грудна клітина	93,2	0,48	105,2	0,55	-12,5	0,46
Шия	37,9	0,16	38,9	0,2	-1	0,17

Як вказано вище, показники фізичного розвитку використовуються для кількісної оцінки фізичного здоров'я. Оскільки комплексна оцінка фізичного розвитку за методикою О.Д.Дубогай та фізичного здоров'я за методикою Г.Л.Апанасенка мають однакові рівні, ми провели наступний паралельний розподіл юнаків на групи:

Таблиця 4

*Кількісний склад і якісна оцінка фізичного розвитку та фізичного здоров'я юнаків-студентів призовного віку*

Рівень	Фізичний розвиток, % юнаків	Фізичне здоров'я, % юнаків
Низький	63,9	69,8
Нижче середнього	21,9	20,7
Середній	11,2	8,3
Вище середнього	2,9	1,2
Високий	0	0

Як бачимо, групи одного рівня мають невелику кількісну розбіжність. Отже, і наші дослідження підтверджують, що фізичний розвиток – надзвичайно вагомий фактор у структурі фізичного стану. Відомо, що заняття фізичними вправами, направлені на оптимізацію фізичного стану, приводять до значного зменшення впливу фізичного розвитку (зокрема антропометричного статусу), та збільшення впливу показників фізичної підготовленості. Саме на це, на нашу думку, й слід направити практичні зусилля вчителів та викладачів, які працюють з

названим контингентом юнаків.

### **Висновки.**

Фізичний розвиток займає вагоме місце у структурі фізичного стану людини, достатні показники фізичного розвитку є необхідною умовою високої оцінки рівня здоров'я. Провівши аналіз фізичного розвитку юнаків призовного віку, ми виявили, які саме позиції потребують коригування засобами фізичного виховання.

1. За даними наших досліджень найслабшою ланкою у фізичному розвитку є розвиток кістякової мускулатури – 98,8% юнаків мають низький її розвиток і, як наслідок, 85,8 % юнаків – низькі показники кистьової динамометрії.
2. 12,4 % потенційних призовників потребують корекції маси тіла в бік її зниження, що також вирішується засобами фізичного виховання.
3. 55,6 % юнаків потребують коригування роботи серцево-судинної системи.

Подальші дослідження плануються направити на:

- вивчення фізичного розвитку юнаків, які мають високий та вище середнього рівні здоров'я;
- розробку модельних характеристик фізичного розвитку цього контингенту;
- дослідження динаміки антропометричного статусу, функціональних можливостей та фізичної підготовленості юнаків різних функціональних груп під впливом занять фізичними вправами.

#### Література

1. Добровольская Н.А., Середенко Л.П. и др. Антропометрический статус в структуре физического состояния студентов и его значимость при различных эргофизических режимах двигательной активности // Вестник научных исследований. 1996. - №2. - 119с.
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізвиховання. Автореферат дисертації: Луцьк, 1998 – 14с.
3. Гуменный В.С., Лошицкая Т.И. Комплексный контроль физической подготовленности студентов политехнических вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2003.- №4.- С.97.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физвоспитания. Киев, 1999, 232 с.
5. Круцевич Т.Ю., Лошицкая Т.И. Стан фізичної підготовленості призовників. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2003. - №4.- с.54
6. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст ТМФВ. – К.: „Знання” України, 2001.- С.5-8, 17-22.
7. Куликов Л.М. Оценка физического состояния молодежи призывного возраста // - К.: КГИФК.- 1981, с 99-101.
8. Мальцев А.А. ФП молодого пополнения и пути ее совершенствования на первом этапе военно-профессионального обучения // Матеріали відкритої науково-методич-

- ної конференції „ФП військовослужбовців”. – Київ, НУФСУ, 2003. – с.135-136.
9. Новицький Ю. Особливості фізичної підготовленості студентів призовного віку \Матеріали відкритої науково-методичної конференції „ФП військовослужбовців”. – Київ, НУФСУ, 2003. – с.159
  10. Пеганов Ю.А. Содержание и методика направленной ФП юношей 16-17 лет с учетом требований ВС СССР. Автореферат диссертации. Москва: 1991 – стр 3-5, 34-35.
  11. Томчук М.І. Концепція підготовки молоді до служби в ЗС України. // П-а Міжнародна науково-практична конференція „ ФК, спорт та здоров'я нації”. – Вінниця, 1996. 4.ІІ. – с.202 – 206.
  12. Фіногенов Юрій. Професіоналізація ЗС України і деякі питання перебудови системи ФП військовослужбовців \Матеріали відкритої науково-методичної конференції „ФП військовослужбовців”. – Київ, НУФСУ, 2003. – с.40 – 41.
  13. Щелкунов Анатолій, Щелкунов Денис. Нормативні основи фізичної підготовленості допризовної молоді різних моторних технологічних груп. // Молода спортивна наука України: Зб.наукових праць в галузі ФКіС. Львів: НФВ „Українські технології”. - Вип.7: 2 т. – с.379 – 380.

Надійшла до редакції 03.02.2005р.

## **СПІВВІДНОШЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ І ГРУПОВИХ КРИТЕРІЇВ ВІДБОРУ В СТРУКТУРІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ**

Олешко В.Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Досліджено співвідношення індивідуальних та групових критеріїв відбору в структурі спеціальної підготовленості найсильніших важкоатлетів світу різної статі та груп вагових категорій на заключних етапах спортивного удосконалення.

Ключові слова: критерії відбору, структура спеціальної підготовленості, стать, вагові категорії.

Аннотация. Олешко В.Г. Соотношение индивидуальных и групповых критериев отбора в структуре специальной подготовленности тяжелоатлетов. Исследовано соотношение индивидуальных и групповых критериев отбора в структуре специальной подготовленности сильнейших тяжелоатлетов мира различного пола и групп весовых категорий на заключительных этапах спортивного совершенствования.

Ключевые слова: критерии отбора, структура специальной подготовленности, пол, весовые категории.

Annotation. Oleshko V. G. The ratio of individuals and groups selections criteria in the special preparation structure of the strongest weightlifters at the sports enhancement final stages are researched. The interrelation of personal and group criteria of selection in frame special efficiency strongest weight-lifters a pattern of a different sex and bunches of weight categories on final stages of sporting perfecting is researched.

Key words: selections criteria, special preparation structure, gender, weight categories.

## **Вступ.**

Структура спеціальної підготовленості важкоатлетів високої кваліфікації відіграє важливу роль в процесі відбору до головних змагань річного макроциклу особливо на заключних етапах спортивного удосконалення.

Методика розроблення досконалої системи відбору потребує дослідження рівня структури підготовленості спортсменів та головних чинників, що її визначають. Розв'язання цього питання стало можливим завдяки залученню сучасних методик опрацювання експериментальних даних методами кореляційного та факторного аналізів [1,4]. Велика вага визначення структури підготовленості та розроблення адекватного рішення цього завдання викликали необхідність проведення відповідних експериментальних досліджень у деяких видах спорту [2, 3, 4 та ін.].

Найкращих результатів у вирішенні цієї проблеми досягли відомі вчені у галузі олімпійського та професійного спорту: Н.Ж. Булгакова (1986, 1990), що вивчала модельні характеристики плавців високого класу; А.П. Бондарчук (1987), В.О. Запорожанов (1988), В.В. Кузнєцов, В.В. Петровський, Б.М. Шустін (1979), що вивчали модельні характеристики легкоатлетів; П.З. Сіріс, П.М. Гайдарська, К.І. Рачев (1983), що вивчали аспекти відбору та прогнозування здібностей у спортсменів легкоатлетів залежно від груп видів спорту; В.О. Дрюков (1992), що вивчав процеси моделювання змагальної діяльності спортсменів у сучасному п'ятиборстві. У важкій атлетиці подібні дослідження проводили І.В. Бельський (2000), Л.С. Дворкін (1992), О.О. Довгич (2005), О.С. Медведєв (1986), у пауерліфтингу відповідно – А.І. Стеценко, (2000), І.О. Капко (2003), Б.І. Шейко (2003), J.H. Wilmore (1991) та ін.

Отже в сучасній літературі нам не вдалося знайти досліджень із цього важливого для олімпійського спорту питання.

Робота виконана відповідно до Зведеного плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України.

## **Формулювання цілей статті.**

Дослідити факторний внесок і співвідношення індивідуальних та групових критеріїв відбору в структурі спеціальної підготовленості спортсменів різної статі та груп вагових категорій, які входять до збірної команди країни з важкої атлетики.

*Методи досліджень:* За допомогою факторного аналізу нами опрацьовано 34 критерії відбору, що характеризують фізичний розвиток, змагальну діяльність та динаміку становлення спортивної майстерності 76 важкоатлетів високої кваліфікації різної статі та груп вагових категорій.

### **Результати досліджень.**

Факторний аналіз модельних характеристик фізичного розвитку важкоатлетів чоловіків різних груп вагових категорій дозволив установити достатньо високий рівень кореляційних взаємозв'язків ( $r = 0,42 - 0,92$ ) із показниками їх змагальної діяльності, котрі утворюють єдиний блок.

**Надосягнення у ривку** найбільше впливають такі показники фізичного розвитку чоловіків: обвідні розміри плеча ( $r = 0,49 - 0,68$ ), передпліччя ( $r = 0,60 - 0,66$ ) та стегна ( $r = 0,58 - 0,62$ ). На **досягнення у поштовху** – відповідно: обвідні розміри плеча ( $r = 0,51 - 0,77$ ), передпліччя ( $r = 0,42 - 0,79$ ), стегна ( $r = 0,52 - 0,64$ ), а також відсоток активної маси тіла ( $r = 0,54 - 0,61$ ).

На **досягнення у сумі двосборства** впливають: поздовжні розміри гомілки ( $r = 0,59 - 0,63$ ), обвідні розміри плеча ( $r = 0,67 - 0,77$ ), передпліччя ( $r = 0,76 - 0,77$ ), грудної клітки ( $r = 0,47 - 0,79$ ), стегна ( $r = 0,60 - 0,70$ ), гомілки ( $r = 0,45 - 0,62$ ), а також відсоток активної маси тіла важкоатлетів ( $r = 0,54 - 0,94$ ).

Серед модельних характеристик змагальної діяльності та динаміки становлення спортивної майстерності чоловіків, що взаємозв'язані з показниками фізичного розвитку, розглянемо такі: співвідношення досягнень у ривку до поштовху; реалізацію спроб на змаганнях у ривку і поштовху; вік початку занять важкою атлетикою, вік виконання нормативу МС і МСМК та терміни сходження до IV етапу багаторічної підготовки.

У чоловіків на модельні співвідношення досягнень у ривку до поштовху впливають показники обвідних розмірів талії ( $r = 0,54 - 0,67$ ), а показники реалізації спроб у ривку залежать від довжини їх нижніх кінцівок ( $r = 0,64 - 0,79$ ), стегон ( $r = 0,45 - 0,66$ ) та обвідних розмірів талії ( $r = 0,47 - 0,55$ ). Показники **реалізації спроб у поштовху** взаємопов'язані з обвідними розмірами передпліччя ( $r = 0,47 - 0,53$ ).

На модельні **вікові показники** початку занять важкою атлетикою чоловіків у більшій мірі впливають поздовжні розміри плеча ( $r = 0,54 - 0,71$ ), стегна ( $r = 0,43 - 0,61$ ) та гомілки ( $r = 0,49 - 0,59$ ), вміст жирового прошарку ( $r = -0,51 - 0,78$ ) та у меншій мірі – їх змагальні досягнення ( $r = 0,42 - 0,66$ ).

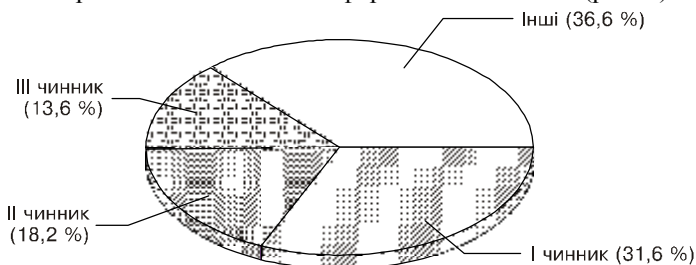
На показники **віку виконання нормативу майстра спорту** у чоловіків впливають: поздовжні розміри рук ( $r = 0,46 - 0,70$ ), передпліччя ( $r = 0,56 - 0,68$ ), обвідні розміри талії ( $r = 0,66 - 0,72$ ), вміст жирового прошарку ( $r = 0,67 - 0,77$ ), показники активної маси тіла ( $r = 0,76 - 0,78$ ) та їх змагальні результатами ( $r = -0,39 - 0,77$ ).

У чоловіків на модельні показники **віку виконання нормативу майстра спорту міжнародного класу** впливають поздовжні розміри рук ( $r = 0,53 - 0,60$ ), стегон ( $r = 0,45 - 0,62$ ), обвідні розміри грудної клітки ( $r = 0,54 - 0,66$ ) та їх змагальні досягнення ( $r = 0,54 - 0,73$ ).

На модельні показники **терміну сходження до IV етапу багаторічної підготовки** у чоловіків впливають показники тазового діаметру ( $r = 0,32 - 0,70$ ), обвідних розмірів гомілки ( $r = 0,58 - 0,73$ ), а також їх змагальні результати ( $r = 0,62 - 0,70$ ).

У чоловіків різних груп вагових категорій внесок цієї групи показників до загальної дисперсії вибірки становить 63,4 %, а у жінок – 74,7 %. Перший чинник названий чинником спеціальної фізичної підготовленості має внесок 31,6 % та включає масо-зростові показники (671–910), обвідні розміри тіла (502–907), показники складу тіла (541–874), рівень спортивних досягнень (751–809), а також вагові категорії, з якими спортсмени увійшли до десятки найсильніших (751–809).

Таким чином, після дослідження рівнів взаємозв'язку та взаємозалежності показників спеціальної підготовленості важкоатлетів визначено три головні найбільш інформативні чинники (рис. 1).



*Рис. 1. Структура спеціальної підготовленості важкоатлетів: **I чинник спеціальної фізичної підготовленості** (1 — обвідні розміри частин тіла; 2 — вміст маси жиру й активна маса тіла; 3 — змагальні досягнення; 4 — вагова категорія під час сходження до десятки найкращих у світі; 5 — маса тіла); **II чинник перспективності** (6 — поздовжні розміри тіла; 7 — діаметр таза; 8 — вікові показники; 9 — тривалість заключних етапів спортивного удосконалення); **III чинник технічної підготовленості** (10 — реалізація змагальних спроб у поштовху).*

Модельні характеристики фізичного розвитку жінок у більшості випадків взаємопов'язані достатньо високим рівнем зв'язків ( $r = 0,47 - 0,91$ ) із показниками їх змагальної діяльності та утворюють єдиний блок.

Наприклад, на досягнення у ривку впливають такі показники

фізичного розвитку жінок: довжина нижніх кінцівок ( $r = 0,47 - 0,70$ ), плечовий діаметр ( $r = 0,59 - 0,90$ ), обвідні розміри грудної клітки ( $r = 0,81 - 0,86$ ) та талії ( $r = 0,47 - 0,58$ ). На досягнення у поштовху відповідно: обвідні розміри шиї ( $r = 0,73 - 0,77$ ), плеча ( $r = 0,66 - 0,77$ ), передпліччя ( $r = 0,61 - 0,82$ ), грудної клітки ( $r = 0,72 - 0,91$ ), талії ( $r = 0,71 - 0,76$ ), стегна ( $r = 0,63 - 0,76$ ), а також плечовий ( $r = 0,68 - 0,92$ ) та тазовий діаметр ( $r = 0,63 - 0,69$ ).

**На досягнення у сумі двосборства** великою мірою впливають довжина нижніх кінцівок ( $r = 0,58 - 0,62$ ) та стегна ( $r = 0,48 - 0,60$ ), плечовий ( $r = 0,62 - 0,66$ ) та тазовий діаметри ( $r = 0,53 - 0,75$ ), обвідні розміри шиї ( $r = 0,60 - 0,69$ ), передпліччя ( $r = 0,71 - 0,76$ ), грудної клітки ( $r = 0,49 - 0,78$ ), талії ( $r = 0,71 - 0,81$ ) та стегна ( $r = 0,60 - 0,73$ ).

**У жінок** на показники співвідношення досягнень у ривку до поштовху впливають: зріст спортсменок ( $r = 0,71 - 0,92$ ), поздовжні розміри рук ( $r = -0,64 - (-0,95)$ ) та передпліччя ( $r = 0,64 - 0,71$ ), плечовий ( $r = 0,59 - 0,90$ ) та тазовий діаметри ( $r = 0,64 - 0,65$ ), а також обвідні розміри гомілки ( $r = 0,55 - 0,81$ ).

На показники реалізації спроб у поштовху впливають поздовжні розміри рук ( $r = 0,64 - 0,79$ ) та плечей ( $r = 0,55 - 0,74$ ).

На показники віку початку занять важкою атлетикою у жінок впливають: поздовжні розміри плеча ( $r = 0,69 - 0,76$ ), стегна ( $r = 0,73 - 0,77$ ) та гомілки ( $r = 0,66 - 0,77$ ), обвідні розміри плеча ( $r = 0,58 - 0,82$ ), діаметр плечей ( $r = 0,59 - 0,94$ ), вміст жирового прошарку в організмі ( $r = 0,71 - 0,76$ ), активна маса тіла ( $r = 0,54 - 0,76$ ) та їх змагальні досягнення ( $r = 0,61 - 0,71$ ).

На показники віку виконання нормативу майстра спорту впливають: зростові показники жінок ( $r = -0,61 - 0,68$ ), поздовжні розміри рук ( $r = 0,49 - 0,77$ ), передпліччя ( $r = 0,56 - 0,68$ ), стегон ( $r = 0,58 - 0,62$ ) та гомілки ( $r = 0,48 - 0,60$ ), плечовий діаметр ( $r = -0,62 - 0,66$ ), обвідні розміри плеча ( $r = 0,55 - 0,73$ ) та талії ( $r = 0,54 - 0,69$ ), показниками активної маси тіла ( $r = 0,71 - 0,76$ ), а також їх змагальні результати ( $r = -0,50 - 0,52$ ).

На показники віку виконання нормативу майстра спорту міжнародного класу впливають: зростові показники жінок ( $r = -0,55 - 0,61$ ), поздовжні розміри рук ( $r = 0,50 - 0,61$ ) та передпліччя ( $r = 0,68 - 0,80$ ), обвідні розміри передпліччя ( $r = 0,529 - 0,61$ ), вміст жирового прошарку в організмі ( $r = 0,56 - 0,69$ ), а також їх змагальні досягнення ( $r = 0,59 - 0,73$ ).

На показники термінів сходження до IV етапу багаторічної підготовки у жінок впливають: поздовжні розміри рук ( $r = 0,52 - 0,58$ ) та

стегон ( $r = 0,57 - 0,81$ ), тазовий діаметр ( $r = 0,45 - 0,77$ ), а також їх змагальні результати ( $r = 0,53 - 0,60$ ).

У жінок різних груп вагових категорій перший подібний чинник має внесок 36,6 % та включає поздовжні розміри рук спортсменок (569–872), їх вікові показники (770–950), терміни виконання нормативу МСМК, терміни сходження до десятки найсильніших у світі (610–910), а також тривалість перебування на заключних етапах спортивного удосконалення (800–950).

Таким чином, після дослідження рівнів взаємозв'язку та взаємозалежності між групами показників спортсменок визначено три найбільш інформативні параметри спеціальної підготовленості (рис. 2).

Таким чином, із показників фізичного розвитку для важкоатлетів високої кваліфікації різної статі та різних груп вагових категорій переважна більшість (81,8 %) може використовуватися як індивідуальні критерії відбору, інші (18,2 %) як групові. Із показників змагальної діяльності переважна більшість (80,0 %) може використовуватися як індивідуальні критерії відбору, інші (20,0 %) як групові. Серед показників становлення спортивної майстерності усі (100 %) можуть використовуватися як індивідуальні критерії відбору.

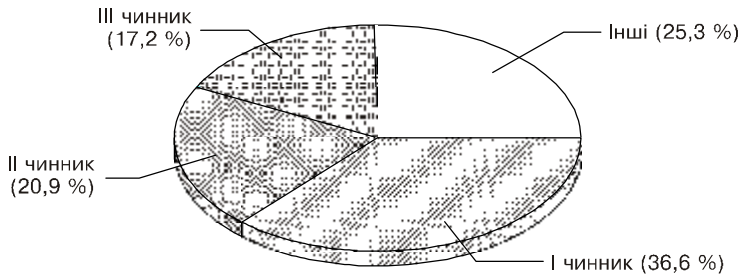


Рис. 2. Структура спеціальної підготовленості важкоатлеток: **I чинник спеціальної фізичної підготовленості** (1 — повдовжені показники частин тіла; 2 — вікові показники; 3 — тривалість IV і V етапів багаторічної підготовки); **II чинник неспрективності** (4 — діаметр плечей; 5 — обвідні розміри частин тіла; 6 — змагальні досягнення; 7 — маса тіла на етапах багаторічної підготовки; 8 — вікові показники); **III чинник ефективності підготовки**

### Висновки.

1. Переважна більшість показників фізичного розвитку, змагальної діяльності, динаміки становлення спортивної майстерності важкоатлетів різної статі взаємопов'язані між собою та зі змагальними

досягненнями спортсменів.

2. Показники критеріїв відбору жінок мають переважну більшість позитивних (із великим та середнім рівнем) взаємозв'язків між собою, ніж у чоловіків. Таку тенденцію можна пояснити тим, що група досліджуваних чоловіків має у своєму складі переважну більшу призерів Ігор Олімпіад та чемпіонатів світу, а тому вони характеризуються більшою мірою індивідуальними моделями структури спеціальної підготовленості, тоді як у жінок більш сталий склад обстежених, в якому переважають середньогрупові моделі структури спеціальної підготовленості.

3. Встановлено співвідношення між індивідуальними та груповими критеріями відбору у важкоатлетів збірних команд. Переважна більшість показників має індивідуальну спрямованість стосовно статі та груп вагових категорій.

4. Встановлене співвідношення між індивідуальними та груповими критеріями відбору дозволяє диференціювати оцінку спеціальної підготовленості важкоатлетів стосовно статі та груп вагових категорій під час комплектування складу збірних команд.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем співвідношення індивідуальних і групових критеріїв відбору в структурі спеціальної підготовленості важкоатлетів.

Література:

1. Бельский И.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Дворкин Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 /ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 28 с.
3. Олешко В.Г. Модельні характеристики фізичного розвитку спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій, що спеціалізуються у силових видах спорту // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХП), 2004. – № 8. – С. 15 – 22.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.

Надійшла до редакції 16.02.2005р.

## ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ КОМАНДИ БОКСЕРІВ – КАДЕТІВ ДО ПЕРШОСТІ ЄВРОПИ

Остянов В.Н., Корчинський С.А., Яремко М.О.

Львівський державний аграрний університет

Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Статтю присвячено проблемі управління в системі підготовки боксерів-кадетів. Показано особливості планування навантажень у процесі підготовки до Головних змагань на основі динаміки показників спеціальної фізичної і психічної підготовленості.

Ключові слова: управління, підготовка, боксери-кадети, динаміка показників підготовленості.

Аннотация. Остянов В.Н., Корчинский С.А., Яремко М.О. Особенности управления подготовкой команды боксеров-кадетов к первенству Европы. Статья посвящена проблеме управления в системе подготовки боксеров-кадетов. Показаны особенности планирования нагрузок в процессе подготовки к главным соревнованиям на основе динамики показателей специальной физической и психической подготовленности.

Ключевые слова: управление, подготовка, боксеры-кадеты, динамика показателей подготовленности.

Annotation. Ostyanov V.N., Korchinskiy S.A., Yaremko M.O. Singularities of management of preparation of a command of the boxers to superiority of Europe. The article is devoted to the problem of the management in the system of the boxers-cadets' preparation. The peculiarities of the planning of the loadings in the process of the preparation to the Mean competition based on the dynamics of the special physical and psychical preparation parameters are shown.

Key words: management, preparation, boxers-cadets, dynamics of the preparation parameters.

### Вступ.

Однією з центральних проблем управління в структурі системи підготовки є підведення спортсмена до “Головних змагань” в стані найвищої готовності, який забезпечує досягнення максимального спортивного результату.

Спорт вищих досягнень вимагає надзвичайних психічних і фізичних напружень. Це притаманне і юнацькому (кадетському) спорту. Вже у цьому віці змагальна діяльність єдиноборців передбачає жорстку безкомпромісну боротьбу партнерів-суперників, що в свою чергу вимагає відповідної серйозної підготовки до змагань. Це передбачає використання всього арсеналу спеціальних методів і засобів підготовки у тренувальному процесі і максимально можливих обсягів фізичних і психічних навантажень.

Спортивні календарі міжнародних змагань перевантажені різни-

ми спортивними заходами. Так, наприклад 2002 р., першість Світу боксерів-кадетів проходила у термін з 3 – 13 травня, а європейська першість 3 – 12 серпня. Два відповідальних старту (світовий і європейський) в один рік є надзвичайно великим випробуванням психічних і фізичних кондицій молодих боксерів віком 15-16 років. В той же час, різні спортивні функціонери вимагають максимальний результат – золото і срібло світової і європейської першості. І в даному випадку від тренера вимагається методично грамотно спланувати систему підготовки з урахуванням віку спортсменів, змагального досвіду, обсягів системи навантажень та ін.

У практиці підготовки боксерів кожний навчально-тренувальний день (не говорячи вже про мікроцикл) має свої дози психофункціональних навантажень у загальній системі цілеспрямованої підготовки [7]. І тут важливо правильно визначити обсяг і інтенсивність навантажень на кожне тренувальне заняття (мікроцикл, етап). При підготовці атлета до змагань тренер вирішує не тільки завдання техніко-тактичної підготовки, але і завдання, що пов'язані з розвитком спеціальної витривалості, комплексним проявом сили і швидкості, удосконаленням спеціалізованих відчуттів, таких як “чуття суперника”, “чуття удару”, “чуття дистанції” й ін. Підготовка боксера до змагань включає також такий важливий розділ як психічне налаштування на конкретний бій і на турнір в цілому, чи серію турнірів у річному циклі. Управління системою підготовки припускає участь спортсменів у серії відповідальних (міжнародних і національних) турнірів, що передують головним змаганням. За даними К. Копцева [6], таких змагань, у яких необхідно набрати потрібний змагальний досвід (13-15 боїв), повинно бути 3 – 5 (для дорослих боксерів).

При раціональній організації процесу передзмагальної підготовки необхідно діагностувати фізичний стан спортсмена на тому або іншому відрізку часу. На підставі даних діагностики фізичного і психічного стану можна ефективно керувати навчально-тренувальним процесом [2, 3, 4, 8].

Як правило, вже за 1-1,5 тижні до старту знімаються такі питання підготовки як обсяги фізичних і психічних навантажень, вдосконалення техніки та ін. На перший план виходить завдання вдосконалення спеціалізованих відчуттів. Ставиться завдання – не помилитися в плануванні параметрів навантаження з урахуванням залишкових явищ, індивідуальної реакції організму на виконані раніше фізичні і психічні навантаження.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Львівського дер-

жавного інституту фізичної культури.

### **Формулювання цілей роботи.**

Метою даного дослідження є удосконалення системи управління підготовкою спортсменів-кадетів з урахуванням динаміки показників їхньої фізичної і психічної підготовленості на передзмагальному етапі.

*Методи і організація дослідження.* При тестуванні спеціальної фізичної і психічної підготовленості, крім загальноприйнятих методів (хронометраж, пульсометрія, відеозапис, нотаційний запис, пед. спостереження й ін.), застосовувались також спеціалізовані методи досліджень. Для діагностики спеціальної працездатності боксерів застосовувалась методика хронодинамометрії. Апаратурне забезпечення методики на даний час здійснюється інженером Г.С. Дедиком (на підставі а.с. № 1718994 [10]). Працездатність боксерів вивчалась в 2-х режимах спеціальної роботи (тест 8 с і тест 40 с). Технічні параметри боксерських прийомів вивчались за силовими і часовими характеристиками в ударних діях.

Психічна підготовленість боксерів вивчалась за допомогою спеціально розробленої комп'ютерної програми "LIDER" [1], що дозволяє характеризувати різні сторони психічної діяльності спортсменів (час різних видів реакції, властивості темпераменту й ін.).

Як зазначено вище, сезон 2002 р. у кадетів був украй напруженим. Вони взяли участь у двох національних і двох міжнародних відповідальних стартах. Такий напружений графік зумовлює необхідність чіткого контролю і обліку змагальної і тренувальної діяльності боксерів-кадетів.

Процес підготовки до першості Європи умовно поділено на 2 етапи. Перший етап проходив на базі "Заросляк" (15-22.07.02), другий – у м. Ів. Франківську (22.07-3.08.02). Обсяг навантажень основних тренувальних занять першого етапу склав 101 хв. (без підготовчої і заключної частин уроку), додаткових – 458 хв. Інтенсивність навантаження навчально-тренувальних занять даного етапу – 3-4 бала за шкалою Ю.Б. Никифорова [5, 9] (максимальна інтенсивність за цією шкалою – 10 балів).

Обсяг навантажень основних тренувань другого етапу склав 184 хв. (без підготовчої і заключної частин уроку), додаткових – 380 хв., при інтенсивності 6,5 – 7 балів. Загальний обсяг навантажень за обидва етапи підготовки склав 1022 хв.

Концепція дослідження полягала у виявленні динаміки спеціальних фізичних і психічних показників підготовленості боксерів-кадетів у різних станах готовності. Тестування збірної команди здійсню-

валось за такою схемою:

- 1 тестування – початок відновно-підтримуючого етапу – “Заросляк”. Йому передував національний чемпіонат. Розрив між ними склав 19 діб;
- 2 тестування – початок етапу тренувань техніко-тактичної і спеціальної фізичної спрямованості – “Ів. Франківськ 1”. Бралось до уваги, що 6-денне перебування в середньогір’ї не може спричинити кардинальних змін у респіраторній, серцево-судинній, м’язовій та ін. системах організму. У той же час, не враховувати вплив гіпоксії на спортсмена, навіть у такий короткий термін, було б нерозумно.
- 3 тестування – кінець НТЗ і етапу підготовки, перед виїздом на змагання (2-3 доби) – “Ів. Франківськ 2”.

Тестування проводилися в перший і другий дні приїзду на базу. У тестуванні взяли участь 26 боксерів-кадетів.

#### **Результати досліджень та їх обговорення.**

Аналіз результатів першого тестування дозволив виділити три групи боксерів: ті, що добре підійшли до початку етапу підготовки; ті, у яких були низькі показники; групу боксерів, у яких були завищені показники.

За підсумками аналізу результатів тестування коректувався план підготовки й індивідуальний графік навчально-тренувальних занять.

Аналіз результатів 2-го тестування (Ів. Франківськ 2) показав погіршення досліджуваних показників. Практично, уся команда до початку другого етапу (спеціальної фізичної і техніко-тактичної спрямованості) опинилась в “ямі” за всіма показниками підготовленості (тут і далі табл.1). Кардинальних змін у гірший бік зазнав показник  $T_{40c}$ , що є інтегральним показником рівня спеціальної працездатності боксерів у тесті 40с.

Тренерський штаб припускав погіршення показників тестування після повернення в «низину». Питання полягало у визначенні величини ступеню погіршення.

Показники фізичних навантажень (обсяг, спрямованість, інтенсивність, психічна напруженість і ін.) на навчально-тренувальному зборі у «Заросляку» не були екстремальними. Якщо взяти це до уваги можна припустити, що етап передуючий вказаному збору, виявився малоефективним, що підтверджується аналізом щоденників спортсменів. Не у всіх “збірників” після національної першості (яка передувало НТЗ “Заросляк”) був правильно обраний режим навчально-тренувальної роботи. Були відсутні ефективні засоби відновлення (медикаментозні, психолого-педагогічні й ін.).

Таблиця 1

Динаміка індивідуальних показників технічної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів-кадетів

Учасник	Збір	F <sub>1</sub>	F <sub>2</sub>	t	T <sub>8 с</sub>	T <sub>40 с</sub>	ΣT <sub>8 с</sub> +T <sub>40 с</sub>
Е. О -ний	Заросляк	103	112	162	104	12	116
	Ів.Франківськ 1	112	101	180	265	15	280
	Ів.Франківськ 2	109	140	195	307	163	470
А. Ф -єв	Заросляк	76	122	170	147	92	239
	Ів.Франківськ 1	71	96	162	210	17	227
	Ів.Франківськ 2	90	156	172	331	230	561
В. К -цин	Заросляк	97	153	134	348	275	624
	Ів.Франківськ 1	75	100	133	87	18	105
	Ів.Франківськ 2	104	128	122	227	128	355
А. П -ний	Заросляк	130	151	158	414	380	794
	Ів.Франківськ 1	93	110	166	331	43	374
	Ів.Франківськ 2	114	180	166	480	135	615
М. Ш -ков	Заросляк	140	173	156	215	160	275
	Ів.Франківськ 1	100	107	155	119	85	203
	Ів.Франківськ 2	100	190	155	224	240	465
Д. Д -нев	Заросляк	88	104	180	44	61	105
	Ів.Франківськ 1	70	90	170	67	47	114
	Ів.Франківськ 2	114	154	166	150	101	251
С. Д -ко	Заросляк	131	110	157	232	31	263
	Ів.Франківськ 1	102	90	165	284	12	296
	Ів.Франківськ 2	157	122	158	522	203	725
І. Б -сак	Заросляк	102	115	158	235	23	258
	Ів.Франківськ 1	111	117	171	185	23	208
	Ів.Франківськ 2	110	120	170	420	125	525
В. У -ко	Заросляк	132	165	178	69	16	85
	Ів.Франківськ 1	*	*	*	*	*	*
	Ів.Франківськ 2	163	214	178	402	46	448
А. К -ль	Заросляк	110	145	182	222	115	337
	Ів.Франківськ 1	105	110	173	97	25	122
	Ів.Франківськ 2	141	182	167	341	82	423
С. Т -щук	Заросляк	136	152	178	256	157	413
	Ів.Франківськ 1	121	143	151	191	29	220
	Ів.Франківськ 2	180	204	158	294	91	385

**Примітка:** F<sub>1</sub> – сила бічного лівою; F<sub>2</sub> – сила прямого правою; t - час між 1-м і 2-м ударами в 2-х ударній комбінації; T<sub>8 с</sub> - підсумовуючий показник спеціальної роботи на 8-с відрізу; T<sub>40 с</sub> - підсумовуючий показник спеціальної роботи на 40-с відрізу; ΣT<sub>8 с</sub>+T<sub>40 с</sub> – підсумовуючий показник спеціальної роботи тестів “8 с” і “40 с”; \* – неучасть у тестуванні з об’єктивних причин.

Тренерський штаб мав вирішити ряд принципових питань, зокрема таких як спрямованість (режим, засоби, методи) спеціальної фізичної і техніко-тактичної роботи, час проведення контрольного спарингу та ін. Згідно з робочим планом, обов'язковий спаринг повинний був відбутися наприкінці першого мікроциклу збору в м. Ів.Франківську. Другий можливий (за часом) варіант проведення спарингу – останній мікроцикл, за 3-5 діб перед виїздом на чемпіонат. Стало питання – чи готувати команду до майбутніх змагань чи ж до спарингу, на якому буде визначений остаточний склад команди. Від результату вирішення цього питання залежала подальша стратегія підготовки. Був обраний перший варіант і спаринг вирішили провести «у ямі», тим більше, що всі члени команди була в порівняно однакових умовах.

Подібна проблема у виборі стратегії підготовки до першості Європи була характерна не тільки для української команди. Аналіз складу учасників першості Європи показав, що практично тим самим складом і на «світі» і на «Європі» 2002 року боксували такі могутні команди як Росія, Німеччина, Туреччина й ін. У даній віковій групі складно підготувати рівноцінну довгу «лаву запасних» міжнародного рівня. Календарі змагань ЕАБА й АІБА (міжнародні федерації боксу) не підлягають змінам після їхнього затвердження.

Заслуговує на увагу індивідуальна динаміка показників спеціалізованого тесту в групі боксерів-лідерів і групі боксерів “не лідерів”, що прийшли з «лави запасних».

У групу лідерів увійшли боксери, що протягом останніх 2-х років перебували в складі збірної команди і вже були призерами і переможцями першостей Європи і Світу (2001-2002 р.). Таких у команді – 4 особи. Двоє з них, В.К-цин і М.Ш-ков, є представниками кримської організації і тренуються за однією програмою. У «Заросляку» вони показали відмінні результати в тестуванні. Так у В.К-цина показник  $T_{40c}$  склав 275 од., у М.Ш-кова – 160 од. Два інших лідери представники київської (І. Б-сак) і миколаївської (С.Д-ко) організацій. У «Заросляку» у них були зафіксовані досить низькі показники  $T_{40c}$  – 22 і 31 од. відповідно. Інший показник –  $T_{8c}$ , що значною мірою залежить від природної обдарованості спортсменів, в усіх був приблизно на одному рівні. Так у В.К-цина він склав 348 од., М.Ш-кова – 215 од., у І.Б-сака – 235 од., у С.Д-ко – 232 од.

Даний факт показує як боксери приблизно однакового рівня майстерності, що тренуються за різними програмами, «підходять» до початку етапу підготовки.

До останнього виміру (третє тестування, «Ів-Франківськ 2»), індивідуальна динаміка показників  $T_{40c}$  у групі лідерів виглядала так:

В.К-цин: 1-ше тестування – 275 од., 2-ге тестування – 18 од., 3-тє тестування – 128 од.

М.Ш-ков: відповідно 160, 85 і 240 од.

С.Д-ко: відповідно 31, 12 і 203 од.

І.Б-сак: відповідно 22, 23 і 125 од.

Особисті результати виступів на першості Європи в групі лідерів склалися по-різному. В.К-цин, на жаль, не зміг набрати необхідної спортивної форми і у найтяжчому чвертьфінальному бою поступився перемогою більш досвіченому супернику.

М.Ш-ков проводив досить напружені і важкі бої. Виграв принциповий бій у свого давнього суперника з російської команди А.Д-ва, якому він поступився у фіналі першості Світу 2002 р. У підсумку, М.Ш-ков. добре провів турнір і став переможцем першості Європи.

С.Д-ко протягом усього турніру виглядав дуже впевнено, нарощуючи результативність від бою до бою. Його визнано кращим боксером турніру, він упевнено виграв звання переможця Європи.

І.Б-сак добре почав турнір, однак програв у рівному бою російському боксеру, у якого він до цього виграв у фіналі першості Світу. На європейському турнірі наш спортсмен не зміг запропонувати своєму супернику «домашньої заготівлі». Його опонент фізично і тактично був більш готовий до цього двоюбою і заслужено виграв.

Аналіз результатів тестування групи «не лідерів» підтвердив раніше виявлену особливість динаміки розвитку і становлення спортивної форми. Спортсмени, що почали етап підготовки з високих і завищених показників спеціальної працездатності ( $T_{40c}$ ), не завжди витримували режим, передбачений робочою програмою. Як правило, для цих спортсменів необхідно було вносити індивідуальні корекції в програми тренувань.

Спортсмени, що починали етап підготовки з відносно низького показника спеціальної роботи ( $T_{40c}$ ), до кінця НТЗ його нарощували й у результаті вийшли на заданий рівень, виступали в змаганнях рівно. Для боксерів-кадетів запланований рівнем для показника  $T_{40c}$  є 200 і більш од.

Продемонструвати це можна на наступних прикладах:

– В.П-ний при 1-ому вимірі показав завищений результат – 379 од., при другому – 43 од., при третьому – 135 од. Став переможцем Європи 2002 р. Однак бої проводив нерівно, важко. Спортсмен вольовий, працездатний, мотивований на результат, зміг закріпитися в команді, виграти першість Європи, заслуговує всіляких похвал. На наш погляд, його виступи на європейському рингу могли би бути більш переконливими,

якби він стартував у «Заросляку» з нижчого показника.

Інший приклад - А.Ф-уєв. Його спортивна біографія подібна до біографії В.П-ного. Обое тільки 2002 року “пробилися” в збірну команду, новачки на міжнародному ринзі. А.Ф-уєв стартував у «Заросляку» з показника  $T_{40c}$  – 92 од., другий вимір – 172 од. і останній третій вимір – 230 од. У підсумку, блискучий виступ і перемога на першості Європи. Дорогою до фіналу новачок збірної команди упевнено вигравав бої в боксерів Грузії, Болгарії, Росії, Туреччини.

У цілому, команда боксерів-кадетів, в активі якої 7 золотих медалей, упевнено виграла перше командне місце. У своїх дослідженнях ми оперували показниками, що характеризують психічну, технічну і спеціальну фізичну сфери діяльності боксерів (понад 50 параметрів). У даному викладі, як аргумент, ми посилалися на інтегральний показник підготовленості  $T_{40c}$ , який є найбільш інформативним і найбільше характеризує рівень спеціальної фізичної підготовленості і рівень тренуваності боксера. Інші показники з різним ступенем вірогідності підтверджують основні положення статті.

### **Висновки**

1. Ефективне управління навчально-тренувальним процесом вимагає контролю й обліку тренувальних навантажень, що отримують спортсмени при підготовці до змагань, і на етапах підготовки, де відбувається становлення спортивної форми.

Вивчення динаміки показників спеціальної підготовленості (психічної, технічної, фізичної) на різних рівнях готовності, об'єктивізує педагогічний аналіз, дозволяє оцінити протікання адаптаційних процесів та кумулятивний тренувальний ефект і дає підстави для корекції навчально-тренувального процесу.

2. Контроль за показниками фізичної, технічної і психічної підготовленості, а також за параметрами фізичних навантажень необхідно здійснювати протягом усього етапу підготовки до “Головних змагань”. Спортсменам з занадто високими на початку підготовки показниками спеціальної працездатності потрібний індивідуальний режим тренувальних навантажень на всіх наступних етапах.

Динаміка показників спеціальної працездатності опосередковано вказує на особливості розвитку і становлення стану спортивної форми. Боксери, що почали етап підготовки з високим і завищеним інтегральним показником спеціальної працездатності ( $T_{40c}$ ), не завжди витримують режим тренувань, що передбачений програмою. І навпаки, спортсмени з низьким показником ( $T_{40c}$ ) нарощують його до кінця етапу підготовки. Запланований рівень для показника спеціальної працездатності ( $T_{40c}$ ) у

боксерів-кадетів – 200 і більше од., він є також свідченням високого ступеня тренуваності.

3. При виборі тактики і стратегії підготовки до «головного» змагання необхідно враховувати:

- вихідний рівень фізичної і психічної підготовленості окремих спортсменів і команди у цілому;
- кількісні і якісні параметри раніше отриманих фізичних навантажень, а також необхідність контролювати їх в процесі підготовки;
- сполучення навантажень різної спрямованості (режим виконання, методи і засоби) що застосовуються у тренуванні;
- важливість майбутнього старту і його мотивація.

#### Література

1. Брискин Ю.А. Комп'ютерна програма психодіагностика в спортивній діяльності / / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наукових праць під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХІІІ, 1999. - № 11. - С. 5-9.
2. Григорьянц И.А. Проблемы готовности к соревнованиям в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 4. - С.32-37.
3. Дегтярев И.П. Управление передсоревновательной подготовкой и послесоревновательными состояниями в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дис...докт. пед. наук. - Москва, 1987. – 52 с.
4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. – 1998 - №2 – С. 21-28.
5. Викторов И. Б., Никифоров Ю.А., Черняк А.В. Количественная оценка интенсивности тренировочных нагрузок в боксе // Теория и практика физической культуры. – 1976. - №11. - С. 20-23.
6. Копцев К. Н., Циргиладзе И.А. Анализ подготовки сборной команды СССР к V чемпионату мира по боксу: Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксёров // Мат. науч. практ. конф. по боксу. – Луцк.: 22-26 января 1990. - С. 6-22.
7. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – К.: Олимпийская литература, 2001. – 237 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
9. Родионов А.В., Викторов И.Б., Воронин А.А., Никифоров Ю.Б., Клименко А.И. Шкалирование величины тренировочной нагрузки по психофизиологическим показателям //Теория и практика физ. культуры. – 1975. - №2. - С. 13-16.
10. Савчин М.П., Дедик Г.С., Савчин Л.Л. Бокс. снаряж: А.с. №1718994 А1 СССР, М К И А 63 В 69/20/ Заявлено 28.06.89. Опб. 15.03.92, Бюл. №10 - 3 с.

Надійшла до редакції 09.02.2005р.

# МЕТОДИКА ОЦІНКИ ПРОЯВУ КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЙ ТА СТУПЕНЮ ЇХ СПРИЙМАННЯ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ

Філатова З.І., Щербак Л.М., Євтушок М.В.

Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова

Анотація. В статті визначається і аналізується методика оцінки прояву критичних ситуацій та ступеню їх сприймання студентами спеціальних медичних груп при початковому навчанні плаванню.

Ключові слова: навчання плаванню, оцінка критичних ситуацій, сприймання небезпеки, студенти спеціальних медичних груп.

Аннотация. Филатова З.И., Щербак Л.Н. Евтушок М.В. Методика оценки проявления критических ситуаций и степени их восприятия студентами специальных медицинских групп при начальном обучении плаванию. В статье определяется и анализируется методика оценки проявления критических ситуаций и степени их восприятия студентами специальных медицинских групп при начальном обучении плаванию.

Ключевые слова: обучение плаванию, оценка критических ситуаций, восприятие опасности, студенты специальных медицинских групп.

Annotation. Filatova Z.I., Shcherbak L.N. The methodics of marking the demonstration of critical situations and the degree of the dangerousity perception of critical situations by students, who study at special medical groups at the level of elementary swimming training. In paper is defined and the procedure of an assessment of exhibiting of critical situations and degrees their perception by the students of special medical bunches is parsed at elementary education to float.

Key words: swimming training, the marking of critical situations, the dangerousity perception, the students of special medical groups.

## Вступ.

Навчання плаванню у всіх цивілізованих країнах вирішує задачу державного значення, оскільки, по-перше, є основним профілактичним заходом у запобіганні нещасних випадків на воді [1,2]; по-друге, одним з ефективних оздоровчих заходів безмедикаментозної реабілітації [3]; по-третє, суттєво підвищує фізичний, розумовий і психічний розвиток [4,5,6]; по-четверте, піднімає соціальний статус, адаптуючи до сучасних вимог розвитку [7].

Широко відомо, що в процесі організації і проведення занять в умовах водного середовища на перше місце висувається проблема забезпечення безпеки на заняттях, перш за все це стосується роботи з особами із вадами здоров'я, зокрема, мова йде про студентів спеціальних медичних груп. Умови для набуття навичок уміння плавати для осіб, які мають проблеми із здоров'ям, зокрема для студентів, віднесених до спец-

іальних медичних груп в умовах вузу, в Україні обмежені малою кількістю науково розроблених методик з навчання плаванню для осіб з вадами здоров'я, навчальних програм для підготовки професійних спеціалістів [8], недоліками або, взагалі, відсутністю матеріально-технічної бази.

Ефективність роботи викладача з навчання плаванню в умовах спеціальних медичних груп багато в чому визначається і залежить від можливості передбачення та негайного попередження небезпечних ситуацій, оперативного виявлення засобів і методів їх подолання. Раціональне вирішення цієї проблеми є у розробці методики попередження критичних ситуацій на основі їх передбачення, з урахуванням застосування адекватних моделей розвитку критичних ситуацій при організації навчання плаванню осіб з вадами здоров'я, а саме студентів спеціальних медичних груп.

Одним з ефективних засобів вивчення реального педагогічного процесу є педагогічне спостереження [5] та анкетування результати якого можна використовувати для розробки моделей, для пошуку нових ефективних засобів і методів попередження і подолання негативних наслідків критичних ситуацій.

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

#### **Формулювання цілей роботи.**

Результати досліджень, проведених у попередніх роботах, дозволяють розробити методику оцінки прояву критичних ситуацій для будь-якої групи, що тільки організована і починає навчатися плавати. Дана методика складається з чотирьох етапів.

*На першому етапі* вивчається структура, властивості і особливості експлуатації спортивної споруди або природного водоймища, в яких будуть організовані заняття з початкового навчання плаванню. Виконується аналіз функціонування і готовності об'єкта. Виявлення цих факторів виконується за допомогою часткових безпосередніх і посередніх методик: аналіз літературних джерел, технічний огляд спортивної споруди, опитування, спостереження.

*На другому етапі* визначаються можливі наслідки впливу виявлених факторів на систему "студент- викладач" і дається оцінка ступеню небезпеки у процесі їх взаємодії. Складається логічний ланцюжок виникнення небезпеки за відповідними ознаками.

*На третьому етапі* визначається вірогідність виникнення критичної ситуації на одному занятті. Використовується методика оцінки вірогідності виникнення небезпеки.

*На завершальному етапі* виявляються можливі причини виник-

нення критичної ситуації на основі аналізу аналогічних проявів на об'єкті спостереження у фіксованій систематичній моделі. Далі, навчаючи плавати студентів спеціальних медичних груп, проводиться базове опитування і складаються власні систематичні моделі.

### **Результати дослідження.**

Ступінь сприймання небезпеки чи непопередження наслідків критичних ситуацій викладачем при початковому навчанні плаванню студентів спеціальних медичних груп визначалась за розробленою нами тестовою моделлю візуалізованих проявів розвитку критичних ситуацій і аналогічних умов їх попередження чи подолання в природному педагогічному експерименті.

При цьому задача запобігання критичних ситуацій детермінована всім педагогічним процесом. Наприклад, викладач з максимальною швидкістю і точністю виправляє небезпечну помилку студента, що складає загрозу його життю чи здоров'ю.

З метою дослідження адекватної реакції на попередження небезпечних ситуацій використовувалось спостереження виникнення критичних ситуацій, що тривало 20 хвилин на кожному занятті.

Вірогідність виникнення на одному занятті критичних ситуацій залежить від багатьох об'єктивних і суб'єктивних факторів і їх комплексного системного впливу на педагогічний процес.

В нашій роботі визначалась вірогідність частоти виявлення об'єкта дослідження при навчанні плаванню студентів спеціальних медичних груп (табл. 1)

Особливо небезпечними є фактори, що складають загрозу життю і здоров'ю студента. До ряду таких факторів відноситься утоплення, що закінчується летально. Наслідки самого важкого фактора і його подолання залежать від негайного надання першої медичної допомоги постраждалому.

Найбільш вірогідним початком розвитку цього фактора і передуючих йому є захлинання. Наслідки цього фактора можна подолати самому студенту або за допомогою викладача.

Потенційно небезпечними факторами є: стан здоров'я студента, викладача, технічне обладнання басейну, температура води, повітря. При виконанні викладачем безконтактної страховки студента при початковому навчанні плаванню широко застосовується метод візуального спостереження, коли викладач знаходиться у стані підвищеної готовності для виконання контактної страховки, інакше кажучи, страховки студента від розвитку будь-якого небезпечного положення чи процесу якісно негативної зміни умов внутрішнього чи зовнішнього впливу.

Таблиця 1

*Значення розрахункової небезпеки критичних ситуацій в організації початкового навчання плаванню студентів спеціальних медичних груп*

№ п/п	Об'єкт небезпеки	Відносна частота вияву КС на об'єкті, %	Всього спостережень за об'єктом	Кількість КС
1.	„На суші”	31	61	19
2.	Прохід в басейн	10	10	1
3.	Роздягальня	25	20	5
4.	Душ	25	8	2
5.	Чекання спуску у воду	18	11	2
6.	Спуск у воду	14	21	3
7.	Стрибок у воду	7	39	3
8.	„На воді”	5	19	1
9.	Нерухома опора	4	22	1
10.	Дно	14	14	2
11.	Бортик	22	40	9
12.	Доріжка	18	11	2
13.	Рухома опора	7	7	5
14.	Вихід із води	3	57	2
15.	„На суші”	4	22	1
16.	Дорога до душу	7	70	5
17.	Душ	5	19	1
18.	Роздягальня	22	40	9
19.	Вихід із басейну	20	20	4

*Примітка.* Визначаються основні причини виникнення небезпеки педагогічного процесу з урахуванням можливого здійснення і ведучих умов конкретного об'єкту.

Уявімо, що викладач виконує безконтактну страховку студента. Студент, наприклад у випадку виходу із душової установки і підходу до спуску у воду послизкається на слизькій підлозі басейну. Швидкість надання викладачем підтримки, контактної страховки студента від падіння залежить, в основному, від швидкості його реакції та віддаленості від студента.

При наданні допомоги у воді необхідно враховувати гідродинамічний опір руху тіла тренера-викладача і можливості виконання необхідних плавальних рухів при негайному підпливанні до студента.

Результати власного педагогічного експерименту та опитування викладачів, що працюють з початкового навчання плаванню студентів спеціальних медичних груп, показали, що оптимальним знаходженням викладача від студента для надання безконтактної страховки є відстань,

рівна половині довжини кисті. Тоді достатньо швидкого згинання пальців для забезпечення дотику і утримання навчаючогося плавати біля поверхні води.

Максимальним, але небезпечним, є віддалення на відстань, що дорівнює довжині витягнутої руки викладача мінус довжина кисті (необхідної для захвату). Для наближення кисті до тіла студента необхідно враховувати гідродинамічний опір, що виникає при цьому, руху кисті і частині передпліччя та їхню орієнтацію у водному середовищі.

У випадках віддалення викладача на відстань, що перевищує критичне значення, швидкість надання контактної страховки залежить, насамперед, від гідродинамічного опору поверхні тіла і кінцівок викладача, а також від його розміщення відносно студента і можливості виконувати необхідні плавальні рухи для руху в напрямку студента.

Аналіз анкетного опитування викладачів та студентів виявив параметри, що впливають на їх психоемоційний стан, що торкаються організації роботи і впливають на виникнення критичних ситуацій: відсутність гарячої води в душі, непристосовані роздягальні, холодна вода в чаші басейну, тривала робота викладача, відсутність повноцінного відпочинку, сну у викладача та студента, відсутність спеціального обладнання басейну, допоміжного інвентарю для навчання плавання.

### **Висновки.**

Узагальнення досвіду роботи з навчання плаванню студентів спеціальних медичних груп, досвіду практичної підготовки спеціалістів дозволяє виділити основні проблеми, вирішення яких у педагогів-початківців, як правило, відбувається шляхом спроб і помилок.

1. Проблема вибору мети занять з навчання плаванню студентів спеціальних медичних груп вирішується з урахуванням конкретного періоду розвитку суспільства в залежності від соціального замовлення і умов його реалізації. Виділена головна мета- досягнення якісно нового більш високого рівня життєвого самозабезпечення і соціального розвитку.
2. Проблема вибору засобів досягнення мети вирішується в результаті вивчення взаємовідносин викладача і студента в умовах гідроневагомості.
3. Проблема самозабезпечення безпеки студентів спеціальних медичних груп вирішується індивідуально і послідовно в часі і просторі слідування студента протягом всього часу перебування в басейні, починаючи з моменту проходження через контроль і до моменту виходу його через контроль басейну після занять.
4. Проблема здоров'я викладача вирішується в процесі єднання духов-

ного і фізичного розвитку викладача. Виявлені фактори ризику дидактичних взаємовідносин викладача і студента.

5. Проблема взаємовідносин викладача зі студентами спеціальних медичних груп вирішується з урахуванням вибраної мети заняття з плавання і гідрореабілітації.
6. Проблема обладнання вирішується з урахуванням вибраної мети заняття.
7. Проблема вибору основних методів вирішується з урахуванням ефективного застосування засобів розвитку студента.
8. Проблема гідрореабілітації вирішується комплексно, в цілому, з дидактичних позицій передачі життєвого досвіду від викладача до студента, одного покоління до другого.

*Напрямки подальшого дослідження:* розробити методику подолання критичних ситуацій початкового навчання плаванню студентів спеціальних медичних груп.

#### Література

1. Дмитриев А.К. Плавание (плавание, водное поло, прыжки в воду). – М.: Физкультура и спорт, 1966, - 392 с.
2. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки (на примере плавания) // Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – М.: 1971. – 65с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение 1985. – 80с.
4. Ермилова Т.В. Методика начального обучения плаванию учащихся младших классов общеобразовательных школ // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Л., 1983. – 18с.
5. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена (на примере плавания) // Дис. ... докт. пед. наук. – СПб.: 1992. – 306с.
6. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация // Сб. мат. Всероссийской науч.-практич. Конференции: Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация. – СПб.: ООИ Плавин, 2001.- С. 113-115.
7. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена. – СПб.: Плавин, 1996. – 177с.
8. Глухова М.Ф. Ориентация студентов педвуза на развитие самостоятельности у детей в общении // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 1997. – 21с.

Надійшла до редакції 16.02.2005р.

## ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ ДО УЧАСТІ У РУХЛИВИХ ІГРАХ

Шептицький Д.В.

Спеціальна школа №1 м. Кіровограда

Анотація. Для забезпечення нормального функціонування основних систем організму аномальних дітей і покращення їх реабілітації необхідно відновити дефіцит «моторного голоду» засобами активізації моторики.

Ключові слова: діти, рухливі ігри, школа, діагностика.

Аннотация. Шептицкий Д.В. Диагностическое исследование готовности умственно отсталых детей к участию в подвижных играх. Для обеспечения нормального функционирования основных систем организма аномальных детей и улучшение их реабилитации необходимо восстановить дефицит «моторного голода» средствами активизации моторики.

Ключевые слова: дети, подвижные игры, школа, диагностика.

Annotation. Sheptitskiy D.V. Diagnostic research of availability mentally of backward children to involvement in mobile games. It is necessary to restore a deficit «of motor famine» by agents of activation of a motility for security of normal operation of main systems of an organism of abnormal children and enriching of their after treatment.

Keywords: children, mobile games, school, diagnostic.

### **Вступ.**

Дослідження рухових якостей розумово відсталих дітей і їх впливу на реабілітаційні процеси проводилося під керівництвом кафедри фізичної реабілітації і дефектології Кіровоградського державного педагогічного університету (завідуючий професор Григор'єв А.Й.) на базі спеціальної школи №1 міста Кіровограда (директор - Мізерний П.А. вчителі - дослідники Міщенко С.І., Шептицький Д.В.) впродовж 2001 - 2005р.р.

Наші дослідження дають підстави визначити, що можливості використання фізичних вправ з метою корекції порушених функцій у аномальних школярів визначаються активною роллю м'язової системи у всій життєдіяльності дитини. Необхідною умовою нормального функціонування серця, дихального апарату та інших внутрішніх органів є рухова активність. Рух - джерело здоров'я, працездатності і трудової активності дітей (Г.М. Дульнев, В.М. Синьов, Б.В. Сермеєв).

Відомо, що діти виконують таку кількість рухів, на яку не здатні навіть дорослі. Так, наприклад: діти дошкільного та молодшого шкільного віку вправи зі скакалкою в змозі виконувати по 30 - 40 хвилин і більше, здійснюючи за цей час 600 - 700 підскоків. Досліджуючи механізм дії фізичних вправ, М.Р. Могендович дійшов до висновку, що рецепторна функція моторного аналізатора (пропріоцепція) регулює не тільки соматичні, але і вегетативні органи, а також всю нервову трофіку організму. Засобами моторно - вісцеральних рефлексів реалізуються основні оздоровчі і терапевтичні властивості фізичних вправ. Наприклад, коли дитина знаходиться у спокої, пульс складає 80 ударів на хвилину. Досить їй перейти на швидку ходьбу, частота серцевих скорочень (ЧСС) піднімається до 100 - 120 ударів на хвилину, при переході на біг ЧСС може збільшуватися до 200.

Відзначено, що при систематичних заняттях фізичними вправами ЧСС у спокої знижується, що свідчить про економізацію серцевої діяль-

ності. Працездатність серця при виконанні фізичних навантажень підвищується. Отже, у розумово відсталого школяра, що не займається фізичною культурою і спортом є подвійний, а у того що займається 4 - кратний резерв діяльності серця.

Таким чином, систематичні заняття фізичними вправами сприяють збільшенню резерву дитячого організму. Слід відзначити, що ці резерви використовуються лише тоді, коли в них є потреба. Якщо відсутнє навантаження, відповідний орган поступово втрачає високий рівень працездатності і в підсумку не забезпечує нормальної життєдіяльності.

При недостатньому об'ємі рухової активності різко ослабляється серцева діяльність аномальної дитини. Отже, підвищуючи функціональний стан м'язів дітей, можна цілеспрямовано впливати на діяльність інших систем організму (серцево-судинної, дихальної тощо).

Дослідження показали, що фізичний стан, який формується у аномальної дитини шкільного віку, далекий від бажаного показника. Саме тому фізичним станом необхідно керувати у бажаному напрямку'. Наприклад, розумово відстала дитина має недостатній рівень розвитку точності рухів і сили м'язів рук. Підібравши відповідні фізичні вправи і виконуючи їх у режимі оптимального дозування, ми можемо за певний час ліквідувати ці недоліки, тобто керувати фізичним станом дитини.

Оптимізація фізичного виховання аномальних дітей пов'язана з необхідністю проведення дослідів у таких напрямках:

1. Вивчення особливостей формування і рівня рухових здібностей у аномальних дітей 7-18 років.
2. Виявлення своєрідності фізичного і функціонального розвитку дітей в нормі і патології.
3. Вивчення адаптативних реакцій організму аномальних дітей до фізичного навантаження з метою обґрунтування оптимального об'єму фізичних вправ.
4. Розробка методу визначення і прогнозування оптимальних фізичних навантажень для аномальних дітей.
5. Визначення напрямків фізичної підготовки і корекції порушених функцій аномальних дітей у процесі шкільного навчання.
6. Розробка конкретних засобів і методів фізичного виховання, об'єму навантажень, отримання інформації про перебіг процесів фізичного розвитку і формування рухів, методів її обробки, способів впливу на діяльність.

#### **Формулювання цілей роботи.**

У даному дослідженні ми зосередилися на результатах вивчення фізичного розвитку і рухових якостей аномальних дітей. Обсте-

жено 280 учнів масових і 250 допоміжних шкіл міста Кіровограда віком від 7 до 18 років.

### **Результати дослідження.**

Такі показники визначались за сумою спеціальних критеріїв, які включають основні дані розвитку фізичних якостей особистості. Структурними одиницями діагностичного обстеження у статичному експерименті ми обрали:

- рухові завдання;
- досліджувані рухові якості;
- особливості методики тестування.

Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновок про те що для аномальних дітей характерна безперервна поступальна, хоча і нерівномірна зміна рівнів фізичного розвитку, рухових якостей і показників психомоторних функцій. У дітей різних контингентів рівні розвитку цих параметрів неоднакові (табл. 1.)

Первинні порушення, що мають місце у аномальних дітей, призводять до вторинних відхилень у розвитку. Зокрема, розумова відсталість викликає певні відхилення у руховій сфері, що виявляються у значно нижчому, у порівнянні з нормальною, рівні розвитку точності, координації, швидкості рухів, функції рівноваги, м'язової сили, швидкісно - силових якостей, витривалості і гнучкості.

Ступінь відставання рухових якостей аномальних дітей від норми визначається характером дефекту, а також статтю і віком.

У розумово відсталих дітей найбільше порушується координація, витривалість, швидкість і ритм рухів (відставання від норми складає, 15 - 30%). Меншою мірою (8 -12%) відзначається відставання за показниками м'язової сили і швидкісно - силових якостей.

Відомо, що в основі проявів рухових здібностей лежить і рухливість нервових процесів, які за даними М.С.Певзнер і В.І.Лубовського (1963), у розумово відсталих дітей значно знижені; до того ж у дітей цього контингенту уповільнене напрацювання нових зв'язків. Саме цим пояснюється низький темп і рівень у розвитку рухових здібностей.

У таких школярів відстають координація і точність рухів (15 - 20% нижче норми). Амплітуда рухів, швидкість, м'язова сила, витривалість і швидкісно - силові якості відрізняються від норми незначною мірою (на 5 - 10%).

Важливу роль відіграє зменшення сприйняття і розуміння інформації вчителя про виконання дії, що відіграє суттєву роль у процесі навчання фізичним вправам. На окремих етапах навчання руховим діям слово здійснює не меншу, а іноді навіть більшу функцію ніж пряме сприй-

няття зором. Мова йде про пояснення деталей і механізмів рухів, що важко засвоюються розумово відсталими дітьми.

Таблиця 1.

*Рівень розвитку рухових здібностей в учнів загальноосвітніх і спеціальних шкіл*

Учні	Види рухів									
	Вік									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
М'язова сила (в кг за даними кистьової динамометрії)										
Норма:										
Хлопці	12	16	16	18	20	23	26	32	36	43
Дівчата	12	13	14	15	18	20	23	25	27	27
Розумово відсталі:										
Хлопці	11	15	16	18	20	22	24	28	32	34
Дівчата	10	13	14	15	19	19	22	24	24	23
Стрибучість (в см)										
Норма:										
Хлопці	111	123	130	138	146	156	166	176	182	198
Дівчата	102	118	118	127	142	149	155	157	155	162
Розумово відсталі:										
Хлопці	105	108	115	122	134	137	148	157	166	135
Дівчата	100	103	106	108	114	115	116	108	108	103
Загальна витривалість										
Норма:										
Хлопці	50	52	64	64	65	77	82	90	101	112
Дівчата	31	33	38	41	46	52	52	44	31	30
Розумово відсталі:										
Хлопці	28	35	44	45	46	54	62	65	63	65
Дівчата	18	20	22	25	28	34	38	33	28	25

Однією із складних функцій організму є функція рівноваги. У реакціях підтримання рівноваги, рефлекторно взаємодіючи приймають участь ряд аналізаторів (зоровий, вестибулярний, руховий і тактильний).

Порівняння аномальних дітей з нормою свідчить, що в найбільшій мірі функція рівноваги страждає у розумово відсталих дітей. Від норми вони відстають більше ніж в 3-5 разів.

Відомо, що у них значною мірою уражений вестибулярний апарат, який забезпечує збереження рівноваги і стабільного положення у просторі. Це призводить до різкого погіршення стійкості тіла. У дітей, що мають крім цього ураження нервової системи, становище значно погіршується. Із 13 обстежених школярів 10 виявилися не в змозі виконати найпростіші вправи на рівновагу. Час утримання рівноваги у розумово відсталих дітей нижчий від норми, що пов'язано з ураженням у них центральної нервової системи, яка координує діяльність різних аналізаторів, керує рівновагою і орієнтацією людини у просторі.

Цікавими виявилися випадки комплексних порушень, коли розумова відсталість поєднується з недоліками зору. Орган зору у реакціях підтримання стабільності тіла відіграє важливу роль. При комбінованих дефектах стійкість різко падає і функція рівноваги розвивається з опорою на руховий, тактильний і вестибулярний аналізатори.

Точність просторової оцінки рухів визначалась під час виконання вправ з відведенням у плечовому суглобі про заданій амплітуді у 45°. Середня похибка відхилень від заданої величини у серії із п'яти рухів стала показником точності оцінки.

За допомогою аналізу показників величини середніх похибок у аномальних дітей і учнів загальноосвітньої школи виявлено, що аномальні діти усіх вікових категорій поступаються нормі за рівнем відтворення просторових і часових ознак руху.

Показники середніх помилок як просторової, так і часової оцінки рухів при одночасному аналізі більші ніж при диференційованому. За умов одночасного аналізу точності рухів у порівнянні з диференційованим показники погіршуються у розумово відсталих дітей на 42%, тоді як у дітей загальноосвітніх шкіл на 25%, а точність просторового аналізу рухів відповідно погіршується на 15 і 19%.

Розумово відсталі діти допускають значні помилки при просторовій і часовій оцінці рухів, що є наслідком порушення взаємодії першої і другої сигнальної системи і в свою чергу знижує працездатність даної категорії учнів.

Низький рівень розвитку рухових якостей у аномальних дітей пов'язаний не тільки з наслідками нервових порушень, але і з обмеженістю об'єму їх рухової активності у порівнянні з учнями загальноосвітніх шкіл, а також недостатньою розробленістю деяких питань методики фізичного виховання аномальних школярів. Ця теза підтверджується

тим, що при систематичних заняттях фізичною культурою із застосуванням оптимальних навантажень аномальні діти по багатьох показниках фізичної підготовленості наближаються до норми.

Динаміка вікових змін фізичного розвитку аномальних дітей (табл.2.) визначається загальними біологічними закономірностями розвитку дитини, і спрямованість вікових змін фізичного розвитку у них співпадає.

Таблиця 2.

*Точність руху у аномальних дітей*

Вік	Величина середніх помилок точності просторового аналізу рухів у аномальних дітей (в градусах)		Величина середніх помилок точності часового аналізу рухів у аномальних дітей (в сек.)	
	Норма	Розумово Відсталі	Норма	Розумово Відсталі
7-8	15	18	7,9	9,2
9-10	12	17	7,1	8,7
11-12	9	15	6,1	7,6
13-14	8	14	6,3	7
15-16	7,5	14	6,3	7
17-18	7,3	12	5,6	6,5

Однак за рівнем фізичного розвитку аномальні діти відстають від норми у всіх вікових категоріях. Часткове ураження центральної нервової системи і пов'язані з ними обмеження рухової активності аномальних дітей негативно позначаються на їх фізичному розвитку.

Зниження функціонального стану рухового аналізатора у аномальних дітей, що виникає внаслідок обмеження їх рухової активності, приводить, в свою чергу, до зниження працездатності серцево - судинної і дихальних систем, що в свою чергу негативно позначається на реабілітаційних процесах. У аномальних дітей, у порівнянні з учнями загальноосвітніх шкіл, прискорене дихання і пульс (на 18 і 9,1%)

Робота серцево - судинної і дихальної систем у учнів загальноосвітніх шкіл під час навантаження більш економна, ніж у аномальних дітей. Так, наприклад, пульс у аномальних дітей при виконанні стандартного навантаження (20 присідань) підвищується до 126 — 133 ударів на хвилину, частота дихання - до 26 - 30 разів, а при швидкісному навантаженні (біг 10 сек.) - відповідно до 133 - 140 на хвилину 30 - 36

разів. В той час, як у учнів загальноосвітньої школи виконання тих самих навантажень здійснюється при значно меншій затраті енергії (пульс - до 120 - 126 ударів на хвилину, а частота дихання - до 25 - 27 разів на хвилину).

Таким чином, зниження функціонального стану рухового аналізатора у аномальних дітей по механізму моторно - вісцеральних рефлексів (М.Р.Могендович) приводить до ослаблення функціональної діяльності серцево - судинної і дихальної систем, що виражається у прискоренні частоти серцевих скорочень і дихання в умовах спокою, підвищеній реактивності фізіологічних систем організму на фізичні навантаження і подовженні відновлювальних процесів, а отже, і зниження загальної працездатності.

Виходячи з вищезазначеного, можна зробити висновок, що для забезпечення нормального функціонування основних систем організму аномальних дітей і покращення їх реабілітації необхідно відновити дефіцит пропріоцепції або «моторного голоду» засобами активізації моторики, найкращого стимулятора фізіологічних функцій організму і його нервово - м'язового апарату.

#### Література

1. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. - М.: Советский спорт, 1991. - 32 с.
2. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. Вопросы психологии. - 1966. - № 6.
3. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М.: Медгиз, 1979. - 26 с.
4. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - Киев.: Здоров'я, 1989. - 186 с.
5. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. - М.: Советский спорт, 1991. - 32 с.

Надійшла до редакції 12.02.2005р.

## **ПЛАНУВАННЯ МІКРОЦИКЛІВ РІЗНОЇ ПЕРЕВАЖНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В ТРЕНУВАННІ ПЛАВЦІВ**

Шкрєбтій Ю.М.

Національний університет фізичного виховання й спорту України

Анотація. Розглянуто можливість використання мікроциклів різної переважної спрямованості в тренуванні плавців, а також пропонуються варіанти побудови тренувальних мезоциклів.

Ключові слова: мікроцикли, заняття, мезоцикли.

Аннотация. Шкрєбтій Ю.М. Планирование микроциклов разной преобладающей направленности в тренировке пловцов. Рассмотрена возможность исполь-

зовання мікроциклів різної преобладаючої направленності в тренівці пловців, а також пропонуються варіанти побудови тренувальних мезоциклів.

Ключевые слова: мікроцикли, заняття, мезоцикли.

Annotation. Shkrebtii Y.M. Scheduling of microcycles of a miscellaneous dominating directedness in aging the swimmers. The possibility of using of microcycles of a miscellaneous dominating directedness in aging the swimmers is reviewed. The variants of construction training mezoocycles are tendered.

Keywords: microcycles, exercises, mezoocycles.

## **Вступ.**

Подальша інтенсифікація тренувального процесу в плаванні в найближчі роки приведе до збільшення обсягів роботи, затрачених на підготовку спортсменів високого класу, до 1700-2000 годин у рік, при 340-360 днях занять і змагань. Разом з тим, практика підготовки спортсменів високого класу в різних країнах показала, що цей напрямок удосконалення спортивного тренування в багатьох видах спорту й окремих дисциплінах практично вичерпав свої можливості. Багато спортсменів і цілих команд, що значно збільшили обсяги тренувальної роботи, не досягли очікуваних результатів. Разом з тим, різко зросло число випадків перенавантаження функціональних систем організму й травматизму. Скоротилися терміни виступу на рівні вищих досягнень у силу винятково високих фізичних і психічних навантажень, вичерпання адаптаційних можливостей організму спортсменів. Надмірні величини обсягу роботи ввійшли в суперечність із іншими компонентами тренувального навантаження, негативно позначилися на ефективності процесу спеціальної фізичної й технічної підготовки спортсменів (1,3,6,7).

Ці обставини вимагають нових підходів у плануванні тренувального процесу, які б передбачали наукове обґрунтування принципово нових шляхів його розвитку й подальшого вдосконалювання, тому що можливості сучасних методів підготовки практично вичерпали себе.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України.

## **Формулювання цілей роботи.**

*Мета досліджень* полягає в експериментальному вивченні методики побудови й специфіки тренувального впливу програм мікроциклів з різною переважною спрямованістю навантажень на функціональний стан організму кваліфікованих плавців, у пошуку оптимальних варіантів сполучення мікроциклів у мезоциклах.

*Методи й організація досліджень.* Нами, разом з А.Б.Куделіним (2) досліджувався характер тренувальних впливів на функціональні

можливості організму плавців програм мікроциклів, переважно спрямованих на підвищення рівня розвитку ведучих у спортивному плаванні фізичних якостей: швидкісних можливостей, витривалості при роботі аеробного й анаеробного характеру.

У процесі досліджень вивчалася динаміка функціонального стану організму плавців у процесі виконання й після закінчення програм тренувальних мікроциклів з різними варіантами розподілу навантажень протягом тижня при двох заняттях, проведених протягом дня.

У кожному з дослідів брали участь кваліфіковані плавці (майстри спорту й кандидати в майстра спорту) у віці 18-22 років.

### **Результати досліджень й їх обговорення.**

Результати проведених досліджень показують, що мікроцикли переважної спрямованості глибоко, але відносно локально впливають на функціональний стан організму плавців. Стомлення, що настає в результаті впливу навантажень таких мікроциклів, формується конкретно для кожного мікроциклу, залежно від ступеня участі у виконуваний тренувальній роботі різних систем і механізмів. Мікроцикли переважної спрямованості приводять до значного зниження можливостей тих органів і систем, які переважно й забезпечують виконання програм відповідних мікроциклів. У той же час плавці виявляють високу працездатність у роботі, яка переважно забезпечується іншими системами. Це співпадає з думкою В.М.Платонова (6), Л.П.Матвєєва (3) і інших авторів, що стверджують, що стомлення, формується конкретно, стосовно до даної м'язової діяльності.

Відповідно до результатів досліджень, виконання програми тижневого мікроциклу швидкісної спрямованості приводить до значного зниження відповідних можливостей (табл. 1) Через 12 й 24 години після заключного заняття такого мікроциклу працездатність плавців при роботі швидкісного характеру залишається суттєво зниженою. Величина функціональних змін на даних етапах відновлювального періоду становить відповідно  $2,45 \pm 0,61\%$  й  $1,67 \pm 0,54\%$  стосовно вихідного рівня. Через дві доби після завершення програми мікроциклу можливості спортсменів до швидкісної роботи наближаються до вихідних даних, а через 72 години - досягають їх. Що ж стосується здатності до виконання роботи аеробної спрямованості, то вона знижена в меншій мірі і уже через 24 години після заключного заняття мікроциклу повертається до вихідного рівня. Витривалість при роботі анаеробного характеру досягає вихідних значень через дві доби після закінчення тренувальної програми мікроциклу.

Неодноточасна нормалізація різних сторін спеціальної працездатності плавців виявлена нами й у результаті вивчення відновлювальних процесів після виконання програм мікроциклів переважно спрямованих на підвищення рівня розвитку витривалості при роботі аеробного й анаеробного характеру (табл. 2, 3).

Таблиця 1

*Зміна рівня спеціальної працездатності в плавців після мікроциклу, переважно спрямованого на підвищення швидкісних можливостей (у відсотках стосовно вихідного рівня)*

Етапи досліджень	Статистичні Показники	Швидкісні можливості (за даними тесту 3x25 м, з відпочинком 90 с)	Витривалість при роботі анаеробного характеру (за даними тесту 75м)	Витривалість при роботі анаеробного характеру (за даними тесту 4x50 м, з відпочинком 10 с)	Витривалість при роботі аеробного характеру (за даними тесту 6x50м, з відпочинком 30 с)
1	2	3	4	5	6
1/6	$\Delta x \pm \Delta Sx$	-4,77±0,99	-3,65±0,50	-3,59±0,50	-3,24±0,61
	t	4,82	7,24	7,18	5,31
	p	0,003	0,001	0,001	0,001
12	$\Delta x \pm \Delta Sx$	-2,45±0,61	-1,68±0,70	-1,57±0,53	-0,55±0,29
	t	4,02	2,39	2,96	1,90
	p	0,007	0,05	0,02	0,11
24	$\Delta x \pm \Delta Sx$	-1,67±0,54	-1,05±0,41	-0,67±0,49	+0,16±0,14
	t	3,09	2,54	1,37	1,14
	p	0,02	0,05	0,21	0,31
48	$\Delta x \pm \Delta Sx$	-0,70±0,35	-0,13±0,45	+0,13±0,51	+0,06±0,13
	t	2,00	0,29	0,25	0,46
	p	0,08	0,77	0,77	0,63
72	$\Delta x \pm \Delta Sx$	-0,12±0,69	+0,51±0,29	-0,08±0,17	+0,21±0,38
	t	0,17	1,76	0,47	0,55
	p	0,85	0,12	0,63	0,57

Так, після «ударного» мікроциклу, переважно спрямованого на підвищення витривалості при роботі аеробного характеру, що відповідають можливості організму спортсменів залишаються суттєво зниженими як через 12, так і через 24 години (табл. 2). Величина функціональних змін показників, що визначають рівень аеробної продуктивності, на цих етапах відновлювального періоду за результатами тесту «6x50м з відпочинком 30с» становить відповідно 2,5±0.67% й 1,66±0,40%.

Через дві доби після виконання програми мікроциклу рівень аеробних можливостей наближається до вихідного, а через 72 години - перевищує його, хоча й статистично несуттєво. Працездатність плавців при навантаженнях швидкісної спрямованості й діяльності, що вимагає мобілізації анаеробних постачальників енергії, знижена в меншій мірі і досягає вихідних значень відповідно вже через 12 і 24 години після заключного заняття тижневого циклу тренування.

Таблиця 2

*Зміна рівня спеціальної працездатності в плавців після мікроциклу, переважно спрямованого на підвищення рівня розвитку витривалості при роботі аеробного характеру (у відсотках стосовно вихідного рівня)*

Етапи досліджень	Статистичні показники	Швидкість і можливості (за даними тесту 3x25 м, з відпочинком 90 с)	Витривалість при роботі анаеробного характеру (за даними тесту 75 м)	Витривалість при роботі анаеробного характеру (за даними тесту 4x50 м, з відпочинком 10 с)	Витривалість при роботі аеробного характеру (за даними тесту 6x50 м, з відпочинком 30 с)
1	2	3	4	5	6
1/6	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	-0,91±0,22 4,14 0,005	-3,04±0,43 7,04 0,001	-4,35±0,88 4,94 0,002	-5,50±0,82 6,70 0,001
12	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	-0,07±0,22 0,32 0,77	-0,95±0,39 2,42 0,047	-0,20±0,42 0,42 0,70	-2,54±0,67 3,79 0,007
24	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	-0,05±0,24 0,21 0,85	-0,59±0,71 0,83 0,45	-0,54±0,27 0,27 0,77	-1,66±0,40 4,13 0,005
48	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	+0,75±0,33 2,27 0,055	+0,14±0,73 0,19 0,85	-0,25±0,45 0,56 0,57	-1,14±0,56 2,04 0,09
72	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	-0,26±0,19 1,37 0,20	+0,57±0,58 0,99 0,35	+1,72±0,84 2,05 0,09	+0,71±0,70 1,01 0,35

Таблиця 3

*Зміна рівня спеціальної працездатності в плавців після мікроциклу, переважно спрямованого на підвищення рівня витривалості при роботі анаеробного характеру (у відсотках стосовно вихідного рівня)*

Етапи досліджень	Статистичні показники	Швидкісні можливості (за даними тесту 3x25 м, з відпочинком 90 с)	Витривалість при роботі анаеробного характеру (за даними тесту 75 м)	Витривалість при роботі анаеробного характеру (за даними тесту 4x50 м, з відпочинком 10 с)	Витривалість при роботі аеробного характеру (за даними тесту 6x50 м, з відпочинком 30 с)
1	2	3	4	5	6
1/6	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	-3,72±0,76 4,83 0,002	-5,36±0,76 7,05 0,001	-4,15±1,64 2,53 0,041	-2,79±0,53 5,26 0,001
12	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	-1,69±0,72 2,33 0,05	-2,24±0,70 3,22 0,02	-2,04±1,08 1,89 0,10	+0,22±0,77 0,29 0,77
24	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	-1,13±0,44 2,57 0,035	-2,18±0,44 4,95 0,001	-1,86±1,19 1,56 0,15	+0,18±0,28 0,90 0,40
48	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	-0,47±0,41 1,15 0,31	-1,27±0,54 2,35 0,047	-1,43±1,0 1,43 0,20	+0,09±0,50 0,18 0,85
72	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	+0,36±0,69 0,52 0,63	-0,50±0,93 0,54 0,63	+0,71±1,05 0,67 0,51	+0,37±0,56 0,66 0,51

Дослідження відновлювальних процесів після виконання програми мікроциклу, переважно спрямованого на підвищення витривалості при роботі анаеробного характеру показало, що вже через 12 годин плавці проявляють високу працездатність при діяльності, що вимагає мобілізації аеробних постачальників енергії (табл. 3). У той же час здатності до виконання роботи, забезпечуваної переважно анаеробними механізмами, залишаються статистично зниженими протягом двох діб. Рівень зниження спеціальної працездатності за результатами тестів «75 м з максимально доступною швидкістю» й «4x50м з відпочинком 10с» через 12 годин після навантаження відповідно становить  $2,24 \pm 70\%$  й  $2,04 \pm 1,08\%$  у порівнянні з вихідними значеннями, через 24 години  $-2,18 \pm 0,44\%$  і  $1,86 \pm 1,19\%$ , а через 48 годин  $-1,27 \pm 0,54\%$  і  $1,43 \pm 1,00\%$ . Через 72 години працездатність, обумовлена рівнем анаеробної продуктивності, практично досягає до робочого стану. Що стосується швидкісних можливостей, то вони через 24 години після заключного заняття мікроциклу ще залишаються статистично ( $p < 0,05$ ) зниженими (на  $1,13 \pm 0,44\%$ ) і досягають вихідного рівня через дві доби після сумарного навантаження.

Таким чином, який би з варіантів програм з мікроциклів переважною спрямованістю сумарного обсягу навантаження ми не розглядали, уже через 24 години після їх закінчення відбувається практично повне відновлення окремих сторін спеціальної працездатності, а через дві доби після заключного заняття, тобто на той час, коли повинне проводитися перше заняття чергового мікроциклу, відзначається нормалізація можливостей у прояві всіх якостей і здатностей, що забезпечують виконання основного обсягу навантаження тижневого циклу тренування. Нормалізація працездатності плавців в умовах діяльності, яка визначає спрямованість мікроциклу, затягується на три доби.

Проведені дослідження дозволили також установити, що програма мікроциклу комплексної спрямованості здійснює більш широкий вплив на функціональний стан організму плавців (табл.4). Безпосередньо після заключного заняття мікроциклу у спортсменів виявляється значне зниження швидкісних можливостей і здатностей до прояву витривалості при роботі різного роду. Величина функціональних змін працездатності за даними спеціальних тестів «3x25 з відпочинком 90с», «6x50м з відпочинком 30с», «75м з максимально доступною швидкістю» й «4x50м з відпочинком 10с» відповідно становить  $3,56 \pm 0,93\%$ ,  $4,11 \pm 0,49\%$ ,  $4,06 \pm 1,24\%$  й  $4,82 \pm 0,60\%$  у порівнянні з вихідними значеннями. Через добу після заключного заняття окремі показники наближаються до вихідного рівня, а через 48 годин працездатність по всьому комплексу досліджуваних показників досягає його.

Однак необхідно відзначити, що сумарне навантаження такого мікроциклу забезпечує менш виражене стомлення, швидкісної спрямованості. Так, безпосередньо після мікроциклу переважно швидкісної спрямованості, рівень зниження працездатності при виконанні роботи швидкісного характеру становить  $4,77 \pm 0,99\%$  стосовно вихідних даних. У результаті виконання програми мікроциклу, що сприяє розвитку витривалості при роботі аеробного характеру, рівень зниження відповідних можливостей становить  $5,50 \pm 0,82\%$ . Після програми тренування з переважною анаеробною спрямованістю величина зниження рівня працездатності при роботі в анаеробному режимі за даними контрольних тестів «75м з максимально доступною швидкістю» і «4x50 м з відпочинком 10с» становить відповідно  $5,36 \pm 0,76\%$  і  $4,15 \pm 1,64\%$  стосовно вихідних даних.

Результати проведених досліджень, а також аналіз літературних джерел, які висвітлюють науково-методичні основи тренування й досвід підготовки плавців високого класу, дають підставу стверджувати, що в тренуванні кваліфікованих плавців велику увагу необхідно приділяти програмам мікроциклів переважної спрямованості, тому що вони є потужним стимулом до росту тренуваності спортсменів, здійснюючи глибокий тренувальний вплив (3, 4, 6).

Таблиця 4

*Зміна рівня спеціальної працездатності в плавців після мікроциклу, комплексної спрямованості (у відсотках стосовно вихідного рівня)*

Етапи досліджень	Статистичні показники	Швидкісні можливості (за даними тесту 3x25 м, з відпочинком 90 с)	Витривалість при роботі анаеробного характеру (за даними тесту 75 м)	Витривалість при роботі анаеробного характеру (за даними тесту 4x50 м, з відпочинком 10 с)	Витривалість при роботі аеробного характеру (за даними тесту 6x50 м, з відпочинком 30 с)
1	2	3	4	5	6
1/6	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	$-3,56 \pm 0,93$ 3,83 0,008	$-4,06 \pm 1,24$ 3,27 0,01	$-4,82 \pm 0,60$ 8,03 0,001	$-4,11 \pm 0,49$ 8,39 0,001
12	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	$-0,83 \pm 0,47$ 1,77 0,11	$-1,16 \pm 0,59$ 1,97 0,09	$-1,57 \pm 0,57$ 2,75 0,027	$-1,32 \pm 0,31$ 4,26 0,004
24	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	$+0,07 \pm 0,84$ 0,08 0,92	$-0,43 \pm 0,65$ 0,66 0,51	$-0,83 \pm 0,57$ 1,46 0,18	$-0,47 \pm 0,27$ 1,74 0,13
48	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	$-0,02 \pm 0,80$ 0,03 >0,05	$-0,03 \pm 0,63$ 0,05 >0,05	$+0,08 \pm 0,47$ 0,17 0,85	$+0,13 \pm 0,63$ 0,21 0,85
72	$\Delta x \pm \Delta Sx$ t p	$+0,45 \pm 0,46$ 0,98 0,35	$+0,04 \pm 0,86$ 0,05 0,05	$-0,16 \pm 0,54$ 0,30 0,77	$+0,01 \pm 0,56$ 0,18 0,85

Отримані дані дають підставу стверджувати, що в якості основних структурних утворень, спланованих у базових мезоциклах першого етапу підготовчого періоду, доцільно використати програми мікроциклів,

переважно спрямованих на підвищення рівня розвитку витривалості при роботі аеробного характеру. Послідовна зміна тижневих циклів з переважно аеробною спрямованістю і мікроциклів комплексної, переважно швидкісної або анаеробної спрямованості дозволить забезпечити значну напруженість тренувальної роботи в мезоциклі, що буде гарантувати високий ступінь функціональної підготовленості спортсменів на першому етапі підготовчого періоду. Відомо, що планувати поєднання мікроциклів з різною переважною спрямованістю навантажень у мезоциклі необхідно так, щоб спортсмени при виконанні програми кожного мікроциклу перебували в стані, що є оптимальним для засвоєння сумарного навантаження (3, 6, 7).

Залежно від ряду причин, зв'язаних насамперед із часом і місцем мікроциклу в загальній структурі макроциклу, рівнем розвитку спеціальної фізичної підготовленості плавця і його індивідуальних особливостей, динаміку навантажень у мікроциклах комплексної спрямованості рекомендується змінювати. Так, якщо в мезоцикле необхідно підтримувати високий рівень тренувальної роботи, після циклу переважної спрямованості доцільно планувати програму тренування з «однопіковим» варіантом динаміки навантажень протягом тижня.

Коли необхідно стабілізувати тренувальний ефект, отриманий у результаті впливу тижневої програми тренування переважної спрямованості, то після неї раціонально планувати мікроцикл із «трипіковою» динамікою навантажень.

Якщо ж у мезоциклі необхідно забезпечити нормалізацію рівня функціональних можливостей організму спортсменів, то після мікроциклу переважної спрямованості доцільно планувати тижневий цикл тренування з послідовним убуванням навантажень до останнього дня тижня. У випадку, коли до організму кваліфікованих і добре тренуваних плавців необхідно пред'явити найбільш високі вимоги, що стимулюють максимальну мобілізацію діяльності аеробних постачальників енергії, ми вважаємо раціональним кількаразове планування мікроциклів переважно аеробної спрямованості. При такому варіанті побудови процесу тренування, навантаження кожного наступного мікроциклу збільшить стомлення, яке визвано програмою попереднього циклу, що дозволить у відносно короткий час підвищити функціональні можливості спортсменів. Відповідно до науково-обґрунтованої послідовності розвитку фізичних якостей спортсмена (1, 2, 3, 5, 6, 7 й ін.) і завданнями, які визначають зміст другого етапу підготовчого періоду (1, 7), у якості основних структурних утворень базових мезоциклів, доцільно використати мікроцикли, переважно спрямовані на підвищення витривалості при роботі анае-

робного характеру. Для забезпечення високого рівня роботи в мезоциклі, програми цих мікроциклів варто чергувати з малими циклами комплексної й переважно аеробної спрямованості, при цьому враховуючи вищевикладені рекомендації.

### **Висновки**

Отримані дані дають підставу вважати, що при підготовці кваліфікованих плавців найбільш перспективним методом побудови мезоциклу базового типу є варіативний. Для нього є характерним постійне чергування програм окремих мікроциклів з різною переважною й комплексною спрямованістю навантаження. При раціональному плануванні процесу тренування, навантаження мікроциклу переважно впливає на можливості тих органів і систем, діяльність яких не забезпечувала працездатність спортсмена при виконанні обсягів навантаження попереднього мікроциклу. Це в певній мірі дозволяє інтенсифікувати тренувальний процес без загрози перевтоми спортсмена. Послідовне використання мікроциклів з різною переважною спрямованістю навантажень дозволяє підтримувати основні характеристики тренувального процесу на рівні вимог, які висуваються змагальною діяльністю. У раціональному поєднанні мікроциклів з різною динамікою й переважною спрямованістю навантажень закладені резерви інтенсифікації й підвищення якості тренувального процесу кваліфікованих плавців.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем планування мікроциклів різної переважної спрямованості в тренуванні плавців.

### **Література**

1. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании (Планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой): Учеб.-метод. пособие. - Мн.: АФВиС РБ, 1993. - 168 с.
2. Куделин А.Б. Микроциклы с различной динамикой и преимущественной направленностью нагрузок в тренировке квалифицированных пловцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1983. - 23 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 316 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. - 256 с.
5. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физ. культ. - 1999, № 1. - С.12-17.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 790 с.
7. Тимакова Т.С. Критерии управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов (циклические виды спорта): Автореф. дис. в виде науч. докл. ... д-ра пед.наук. - М., 1998. - 76 с.

Надійшла до редакції 04.02.2005р.

# ДИНАМИКА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Кравченко В.В.

Славянский государственный педагогический университет.

Аннотация. В статье представлена характеристика системы морфологических, функциональных, психологических показателей у школьников под воздействием методики формирования у них мотивационной сферы. Представлена система экспериментальных факторов свидетельствующих о ее эффективности.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, мотивация, функциональные показатели.

Анотація. Кравченко В.В. Динаміка морфологічних, функціональних та психічних показників в процесі цілеспрямованого розвитку у школярів мотивації до фізичної культури. У статті представлена характеристика системи морфологічних, функціональних, психологічних показників у учнів під впливом методики формування у них мотиваційної сфери. Викладена низка факторів, що впливають на її ефективність.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізична підготовленість, мотивація, функціональні показники.

Annotation. Kravchenko V.V. Dynamics of morphological, functional and mental parameters during targeted shaping for the schoolboys of motivation to physical culture. This article presents the description of the system of morphological, functional and psychological indices inherited by schoolchildren under the influence by the methods of formation their motivate sphere. There is a system of experimental factors, which prove its efficacy.

Key words: physical development, to be physical trained, motivation, functional characteristics.

## **Введение.**

В Украине в последние годы наблюдается тенденция резкого ухудшения здоровья и физической подготовленности детей и молодежи. Прежде всего, это можно объяснить не отвечающей современным требованиям и международным стандартам системы физического воспитания населения (В.Г. Григоренко 1991; Б.В. Сермеев 1987; В.С. Язловецкий 1973). Среди основных причин этого кризиса стоит отметить обесценивание социального престижа физической культуры, спорта, здорового образа жизни, минимальная социально-оздоровительная ценность физической культуры в школьных учебных заведениях, явный недостаток финансирования развития физической культуры и спорта. Все это обусловило низкий уровень позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, здорового образа жизни

у учеников общеобразовательных школ.

До сих пор не раскрыты психологические и педагогические механизмы мотивации восприятия физической культуры, как фактора гармонического развития личности. Правомерно утверждение профессора, доктора педагогических наук В.Г.Григоренко [2], что такие дисциплины как спортивная педагогика, психология, теория и методика физического воспитания ставят проблему научного подхода в обоснование позитивной мотивации как психолого-педагогического явления, построения методики ее формирования у детей и молодежи на уроках физической культуры в условиях внешкольной работы. Все это подтверждается взглядами многих ученых [1,2,3,4,5], которые утверждают, что очень важно сейчас радикально пересмотреть и начать перестраивать систему физического воспитания детей и молодежи. Следует формировать у них моральное и психическое здоровье, сознательную потребность в систематическом физическом совершенствовании, развитие позитивной мотивации, сознательного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Исследование проводилось согласно направлению определенному комплексными программами «Дети Украины», «Концепция реформирования национальной системы физического воспитания детей, школьников и студенческой молодежи».

#### **Формулирование целей работы.**

Цель исследования заключалась в экспериментальной проверке эффективности методики формирования у школьников старшей возрастной группы позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Результаты исследования.**

На основе принципа мотивационных дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физическом совершенствовании человека (В.Г. Григоренко, 1991) была разработана методика формирования у школьников позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому способу жизни. Эта методика имела блочную структуру:

- блок информационного обеспечения формирования позитивной мотивации на уроках физической культуры и в условиях внеклассных занятий;

- блок психолого-педагогических факторов развития мотивации в сочетании с физическими упражнениями и нагрузками различной мощности и объема, морфо-функциональной направленности. Разработанная методика применялась в общеобразовательных школах, которые были

определены как школы сохранения здоровья (ШЗ) и контрольные школы, которые работали по общепринятой технологии физического воспитания, мы их определили как школы традиционного типа (ШТТ). В исследовании приняли участие школьники общеобразовательных школ г. Славянска, Донецкой области в количестве 175 человек, возраст 16-17 лет.

В начальном тестировании межгрупповые различия показателей физической подготовленности учащихся контрольной (ШТТ) и экспериментальной (ШСЗ) групп ( $n=90$ ;  $n=85$ ) не наблюдались. За период исследования (рис. 1) одни показатели физического развития (длина и вес тела, ОГК) изменились несущественно у испытуемых обеих групп, другие (ЖЕЛ) улучшились достоверно при пятипроцентном уровне значимости только у учащихся экспериментальной группы (девушки - 8,5%, юноши - 12,3%).

Показатели частоты сердечных сокращений в покое достоверно снизились только у школьников экспериментальной группы (девушки - 1,9%, юноши - 2,4%). Артериальное систолическое и диастолическое давление изменилось несущественно как у учащихся контрольной, так и экспериментальной групп.

У юношей контрольной группы достоверно улучшились результаты метания набивного мяча (6,7%,  $p < 0,05$ ) и подтягивания на перекладине (6,6%,  $p < 0,05$ ). Несущественно изменились показатели прыжка в длину с места (2,9%,  $p > 0,05$ ), 6-минутного бега (2,7%,  $p > 0,05$ ), поднимания туловища (1,3%,  $p > 0,05$ ). У девочек этой группы достоверно изменились показатели челночного бега 4x9 м и 6-минутного бега.

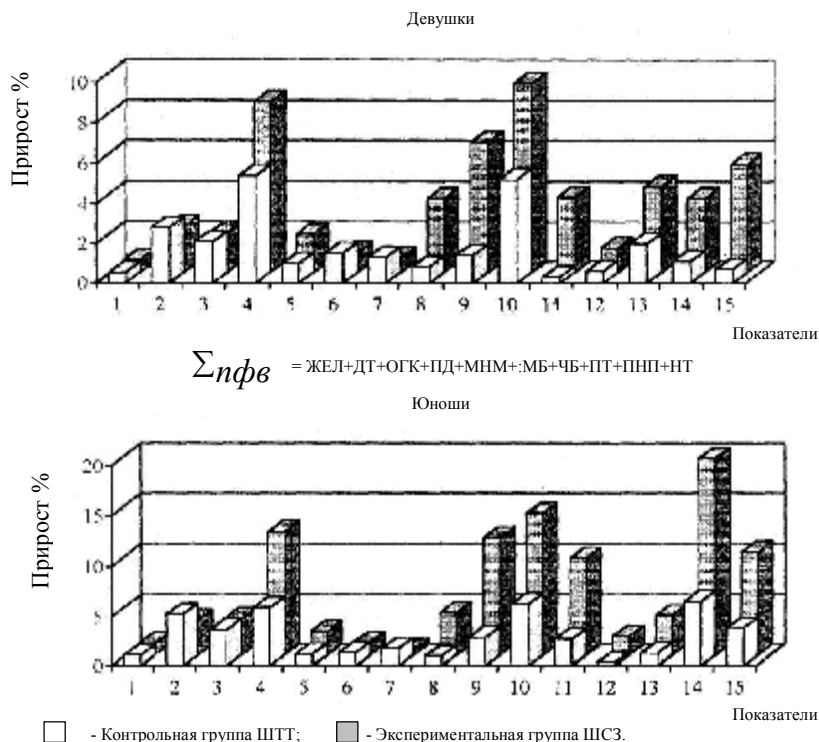
В экспериментальной группе динамика анализируемых показателей более выражена. Индивидуализация учебного процесса обеспечила более высокий уровень развития физических качеств, особенно скоростно-силовых, скоростных и силовых способностей.

Различия между начальными и конечными данными в экспериментальной группе были достоверными при пятипроцентном уровне значимости в 9 случаях из 15, в контрольной - всего лишь в трех, хотя в начале исследования группы существенно не различались.

Нами анализировалась динамика показателей ЧСС на уроке физической культуры. В обеих группах нами подобраны юноши и девушки, у которых соответственно показатели ЧСС в покое и физической подготовленности были приблизительно одинаковы. Испытуемые принадлежали к одному типу телосложения - торакальному.

У учащихся экспериментальной группы (ШСЗ) показатели частоты сердечных сокращений в процессе выполнения упражнений были выше, особенно в основной части урока. Максимальный показатель ЧСС

( $x = 166,0$  уд/мин) у девушек экспериментальной группы достигнут на двадцать пятую минуту урока (рис. 2).



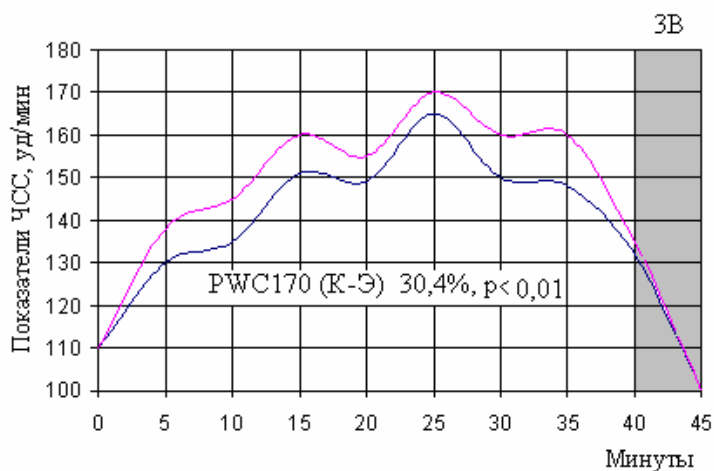
*Рис. 1. Динамика прироста показателей морфофункционального развития и физической подготовленности школьников за период исследования, %*

**Условные обозначения.** 1 - длина тела; 2 - масса тела; 3 - ОГК; 4 ЖЕЛ; 5 - ЧСС в покое; 6 - САД; 7 - ДАД; 8 - бег 30 м; 9 - прыжок в длину с места; 10 - метание набивного мяча; 11 б - минутный бег; 12 - челночный бег 4x9 м; 13 - поднимания туловища; 14 — подтягивания на перекладине; 15 - наклон туловища вперед.

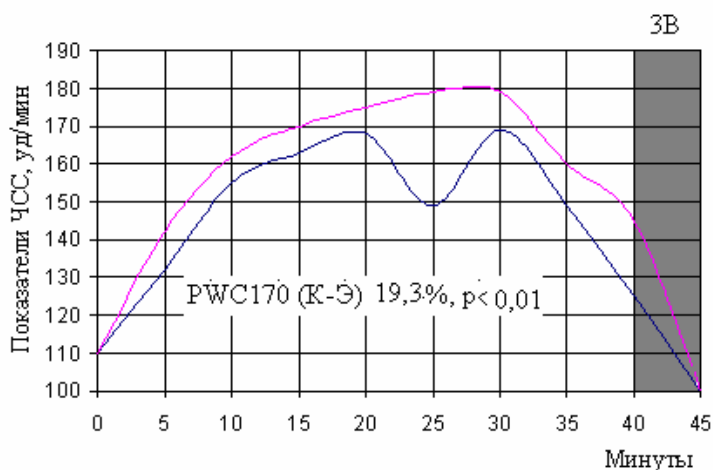
В контрольной группе (ШТТ) данный показатель составил 152 уд/мин (двадцатая минута урока). Средний показатель ЧСС на уроке физической культуры у девушек экспериментальной группы равен 145,8 уд/мин, контрольной - 133,7 уд/мин. О более высоком уровне двигательной активности девушек экспериментальной группы свидетельствуют и

данные моторной плотности урока (74,3%). В контрольной группе данный показатель составил 52.5%.

Девушки



Юноши



— Экспериментальная  
 — Контрольная  
 ВП – воспитательный период

Рис. 2. Динамика ЧСС у занимающихся разных групп на уроке физической культуры (основная задача урока – развитие скоростной выносливости).

Аналогичная закономерность прослеживается и у юношей. В экспериментальной группе средний показатель ЧСС равен 151,1 уд/мин, в контрольной - 137,5 уд/мин. Красноречивы и показатели моторной плотности (экспериментальная - 78,4%, контрольная - 57,2%). Тренировочные средства, подобранные с учетом и функциональных особенностей занимающихся, позволяют увеличить моторную плотность урока физической культуры, повысить интенсивность учебного процесса (рис.2).

По данным теста САН, у занимающихся постепенно улучшается самочувствие: в начальном обследовании данный показатель у учащихся контрольной группы составил 2,46 баллов, экспериментальной - 2,50 баллов, а в конечном - соответственно 4,18 и 5,85 баллов. Конечные межгрупповые различия показателей самочувствия составили 40,9% ( $p < 0,01$ ).

За период исследования показатели активности также улучшились, но более выражено у детей экспериментальной группы (91,7%,  $p < 0,001$ ). Преимущество по данной характеристике проявилось уже после первой четверти обучения (16,3%,  $p < 0,05$ ).

Аналогичная закономерность прослеживается и у юношей. В экспериментальной группе средний показатель ЧСС равен 151,1 уд/мин, в контрольной - 137,5 уд/мин. Красноречивы и показатели моторной плотности (экспериментальная - 78,4%, контрольная - 67,2%). Тренировочные средства, подобранные с учетом и функциональных особенностей занимающихся, позволяют увеличить моторную плотность урока физической культуры, повысить интенсивность учебного процесса.

По данным теста САН, у занимающихся постепенно улучшается самочувствие: в начальном обследовании данный показатель у учащихся контрольной группы составил 2,46 баллов, экспериментальной - 2,50 баллов, а в конечном - соответственно 4,18 и 5,85 баллов. Конечные межгрупповые различия показателей самочувствия составили 40,9% ( $p < 0,01$ ).

За период исследования показатели активности также улучшились, но более выражено у детей экспериментальной группы (91,7%,  $p < 0,001$ ). Преимущество по данной характеристике проявилось уже после первой четверти обучения (16,3%,  $p < 0,05$ ).

В дальнейшем разница оценки показателей активности у детей контрольной и экспериментальной групп увеличивается.

Показатели настроения улучшаются в обеих группах: контрольная -31,4%,  $p < 0,05$ ; экспериментальная - 73,6%,  $p < 0,01$ .

Шкала «тренер-спортсмен» позволила, выявить уровень компе-

тентности учителя физической культуры по трем параметрам: гностическому, эмоциональному и поведенческому. По данным конечного обследования, большинство школьников экспериментальной группы (76,2 %) считают, что преподаватель тщательно планирует тренировочные средства, дает разумный совет (69,8 %), учитывает их индивидуальные особенности (72,5 %). Занимающиеся убеждены, что учитель знает их слабые и сильные стороны. В контрольной группе данные показатели менее выражены.

Эмоциональный параметр определяет насколько учитель адекватен-занимающимся как личность. По этим показателям отчетливо выражено преимущество данных экспериментальной группы. Многие школьники (81,6 %) довольны учителем, доверяют ему (70,7 %), хотели бы быть похожим на преподавателя (52,4 %).

Поведенческий параметр показывает, как складывается реальное взаимодействие преподавателя и занимающегося. Многие учащиеся экспериментальной группы считают, что преподаватель - справедливый человек (63,3%), его оценка очень важна для них (58,3 %). Вместе с тем, респонденты полагают, что преподаватель недостаточно требователен к ним (70,0 %). В контрольной группе показатели, характеризующие поведенческий параметр, значительно ниже.

### **Выводы.**

В процессе исследования было установлено, что стабильная динамика улучшения двигательных и функциональных возможностей школьников обусловила совершенствование их мотивационной сферы. Результаты исследования показывают, что учащиеся экспериментальной группы имеют преимущество в конечном обследовании по гностическому, эмоциональному и поведенческому параметрам.

В начальном обследовании показатели взаимоотношения учащихся в группах были приблизительно одинаковы: контрольная (девушки - 4,07; юноши 4,05), экспериментальная (девушки - 4,11; юноши - 4,06). Это указывало о среднем уровне взаимоотношений в группах занимающихся. В основном все анализируемые характеристики (средние показатели) варьировали в диапазоне 4-5 баллов.

В начальном обследовании показатели испытуемых контрольной и экспериментальной групп существенно не различались. В конечном обследовании у девушек и юношей экспериментальной группы достоверно улучшились показатели взаимоотношения занимающихся. Средний показатель анализируемых характеристик составил у девушек 1,84 балла, у юношей – 1,97 балла. У девушек существенно улучшились показатели согласия, продуктивности и занимательности. Конечные пока-

затели девушек экспериментальной группы более сбалансированные.

У юношей экспериментальной группы значительно улучшились показатели удовлетворенности, сотрудничества, взаимной поддержки и успешности. У занимающихся контрольной группы анализируемые показатели взаимоотношения изменились несущественно.

Анализ уровней и структуры заболеваемости школьников показал, что в обеих группах первое место занимают болезни органов дыхания. Этот уровень преимущественно формируется за счет острых респираторных вирусных заболеваний. Обращаемость по поводу других заболеваний анализируемого класса (грипп, ангина, бронхит, пневмония) значительно ниже.

Второе место в структуре заболеваемости учащихся занимают болезни нервной системы и органов чувств, а далее болезни органов пищеварения.

Дифференцированная методика подготовки (экспериментальная группа) способствовала снижению количества пропусков занятий по болезни на 9,4 дней (в год на одного человека), а простудная заболеваемость уменьшилась с 9,6 до 5,7 дней ( $t=7,2$ ;  $p<0,05$ ).

В контрольной группе анализируемые показатели изменились менее существенно и не выразились в достоверном снижении количества пропущенных занятий по болезни.

Таким образом, предлагаемая методика подготовки обеспечила не только более высокий уровень физической подготовленности, но и способствовала оздоровительному эффекту.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем влияния морфологических, функциональных и психических показателей на процесс целенаправленного формирования у школьников мотивации к физической культуре.

Литература.

1. Волков А.В. Физическое воспитание учащихся. – К.: Радянська школа, 1988. – 182 с.
2. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической и социальной реабилитации инвалидов. – М.: Советский спорт, 1991. – 410 с.
3. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. – К.: Здоровье, 1987. – 110 с.
4. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. – М.: Педагогика, 1969. – 340 с.
5. Язловецкий В.С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоровье, 1973. – 174 с.

Поступила в редакцию 10.02.2005г.

## ПОЗИОМ ВИБРАНЫХ ЗДОЛНОСТІ МОТОРЫЧНЫХ ДІТЕЦІ 10-14 ЛЕТНИХ, ГРАЮЧЫХ В ТЕНІСА

Ogorzała Monika, Maliszewska Iwona  
Instytut Sportu Akademii Wychowania  
Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie

Анотация. Ogorzała Monika, Maliszewska Iwona. Poziom wybranych zdolności motorycznych dzieci 10-14 letnich, grających w tenisa. Artykuł podejmuje problematykę poziomu zdolności szybkościowych i koordynacyjnych dzieci grających w tenisa. Kształtowanie szybkości w rozwoju osobniczym jest zróżnicowane. Szybkość i koordynacja są podstawowymi czynnikami decydującymi o potencjalnych możliwościach i dynamice rozwoju sportowego tenisistów. Szczególne znaczenie w procesie kształtowania i rozwoju szybkości ma okres poprzedzający dojrzewanie biologiczne między 10 a 12 rokiem życia, w którym występują wyjątkowe warunki, często decydujące o globalnym rozwoju cechy w życiu osobniczym

Słowa kluczowe: sprawność fizyczna, szybkość, koordynacja, dzieci, tenis  
Анотація. Огожала Моніка, Малішевська Івона. Рівень деяких рухових здібностей у 10 – 12-річних дітей, які грають в теніс. В статті піднесено проблему рівня розвитку швидкісних і координаційних здібностей дітей, які грають в теніс. Розвиток швидкості в процесі індивідуального розвитку значно відрізняється. Швидкість і координація є провідними руховими якостями в оцінці можливостей, а також динаміці росту спортивної майстерності тенісистів. Особливе значення в процесі підготовки і розвитку швидкості має період, якій передують біологічній зрілості між 10 та 12 роками життя, у яких проявляються виключні умови, що досить часто визначають загальний розвиток рухових якостей в індивідуальному житті.

Ключові слова: фізична підготовленість, швидкість, координація, діти, теніс.  
Аннотация. Огожала Моника, Малишевская Ивона. Уровень некоторых двигательных способностей у 10 – 14-летних детей, играющих в теннис. В статье поднята проблема уровня развития скоростных и координационных способностей детей, играющих в теннис. Развитие быстроты в процессе индивидуального развития значительно различается. Быстрота и координация являются ведущими в оценке возможностей и динамике спортивного роста теннисистов. Особое значение в процессе подготовки и развития быстроты имеет период предшествующий биологической зрелости между 10 и 12 годом жизни, в которых проявляются исключительные условия, часто определяющие общее развитие двигательных качеств в индивидуальной жизни.

Ключевые слова: физическая подготовленность, быстрота, координация, дети, теннис.

Annotation. Ogorzała Monika, Maliszewska Iwona. The level of speed and coordination children playing tennis. Article takes problems of level of speed and co-ordination ability children playing tennis. Development of speed and co-ordination is differentiated in individual evolution. Speed and co-ordination are considered by the majority of coaches as the most important components on which players should concentrate their training efforts. Particular meaning in process of forming and development of speed has period before biological maturing, between 10 but 12 year old, in which take a stand exceptional conditions deciding, about global development of feature in

individual life.

Key words: physical fitness, speed co-ordination, children, tennis.

## **Wstęp**

Obecnie mamy wiele różnorodnych form sportu, zachęcających do udziału według swoich zainteresowań, możliwości i aspiracji. Są to: sport wyczynowy, sport dzieci i młodzieży, sport powszechny, sport kobiet, sport dla zdrowia, sport inwalidów itp. Wspólne dla wszystkich form uprawiania sportu jest obciążenie organizmu w celu pobudzenia funkcji biologicznych i psychicznych. Odbywa się to przez ćwiczenie polegające na zmaganiu się z przeszkodami naturalnymi lub sztucznymi, z czasem, przestrzenią, żywołem, przeciwnikiem, przeciwnikiem także z samym osobą.

Celem ćwiczenia jest rozwijanie lub utrwalanie zdolności psychomotorycznych oraz zdobycie umiejętności i doświadczeń ruchowych przydatnych w sporcie, rekreacji, a także w życiu, które wymaga coraz więcej wysiłku, mimo udogodnień cywilizacyjnych. Pojawia się coraz więcej sytuacji trudnych i nieoczekiwanych, których rozwiązanie wymaga szybkiej reakcji na sygnały informacyjne i ostrzegawcze, orientacji przestrzennej, koncentracji uwagi, dokładności ruchów itd. Dzisiejsza rzeczywistość wymaga od człowieka zdolności niezbędnych do sprawnego działania. Wysoki poziom zdolności psychomotorycznych pozwala zdobycie pewności siebie i śmiałości w rozwiązaniu zadań ruchowych. Poziom sprawności ma także wpływ na sposób bycia.

Już w wieku szkolnym dziecko sprawne fizycznie imponuje swoim rówieśnikom, co pozwala mu na podporządkowanie ich sobie, nie tylko w grach i zabawach podwórkowych, ale również w różnych sytuacjach szkolnych. Natomiast dziecko mało sprawne spychane jest na margines klasy i grupy pozaszkolnej. Rodzą się w ten sposób kompleksy, które mogą wywrzeć istotny wpływ na dalszy rozwój psychiczny i fizyczny, a w konsekwencji na wybór zawodu oraz stylu życia w wieku dorosłym [8].

Pojęcie sprawności fizycznej wiąże się zazwyczaj nie tylko z funkcją aparatu ruchu, ale z biologicznym działaniem całego organizmu. Podłożem są określone predyspozycje i funkcje ustroju, a dń stronie przejawów sprawność fizyczna wyraża się w określonych efektach motorycznych, prawidłowościach budowy ciała, a także osobniczej aktywności fizycznej. Niezależnie, więc od koncepcji teoretycznej przyjmuje się, że nř sprawność fizyczną składa się nił tylko zasób opanowanych ćwiczeń ruchowych, ale i poziom wydolności wszystkich narządów i układów, zdolności motoryczne (siłowe, szybkościowe, wytrzymałościowe i koordynacyjne), a nawet pewne elementy aktywnego stylu

---

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

życia [5].

We współczesnych definicjach sprawności fizycznej podkreśla się, że jest to właściwość, poprzez którą charakteryzujemy nie tylko poziom aktualnych możliwości i zachowań ruchowych. We współczesnych definicjach sprawności fizycznej podkreśla się, że jest to właściwość, poprzez którą charakteryzujemy nie tylko poziom aktualnych możliwości i zachowań ruchowych.

Przede wszystkim konieczne jest uwzględnienie strukturalnego i funkcjonalnego podłoża, a także niżej codziennej fizycznej aktywności danego osobnika. Elementy te stanowią istotny komponent osobniczych zdolności do zdrowego, aktywnego i twórczego życia. Tak pojęta właściwość jest zarówno efektem wyćwiczenia, jak i wychowania oraz oddziaływania warunków życia w środowisku zewnętrznym, które powodują przestrojenie wszystkich funkcji i czynności organizmu oraz czynników, wynikających z osobniczego zaangażowania w fizyczną aktywność i wrodzonych właściwości danego osobnika. Za wysoce sprawnego fizycznie należy takiego człowieka, który charakteryzuje się względnie dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała afirmującym fizyczną aktywność stylem życia [3].

W tenisie – dyscyplinie typowo technicznej - opanowanie, a następnie skuteczne wykorzystanie w walce umiejętności techniczno – taktycznych jest uwarunkowane wysoką wydolnością i sprawnością fizyczną. Im wyższy i bardziej wyrównany poziom tych cech oraz ich komponentów, tym większa możliwość rozwoju sportowego. Jest to wspólnie warunkujący się obszar, wydolność jest, bowiem elementem składowym lub więcej – bazą sprawności i warunkiem zdrowia, a to stanowi fundament współczesnego tenisa.

Koordinacja i szybkość w swych różnorodnych i często wzajemnie uwarunkowanych przejawach decydują o rzeczywistych możliwościach rozwoju i wykorzystania potencjału techniczno-taktycznego, a w procesie szkolenia zawodniczego spełniają rolę zasadniczą. Stąd rozwijanie i kształtowanie szybkości zajmuje szczególnie eksponowane miejsce w programowaniu treningu młodych tenisistów [3].

**Cel pracy:** określenie i ocena poziomu zdolności szybkościowych i koordynacyjnych tenisistów 10-14 letnich.

### **Material i metody badań**

Badania zostały przeprowadzone w miesiącach kwiecień – maj 2004 roku, w których wzięło udział ogółem  $n = 84$  osoby, w tym  $n = 40$  dziewcząt

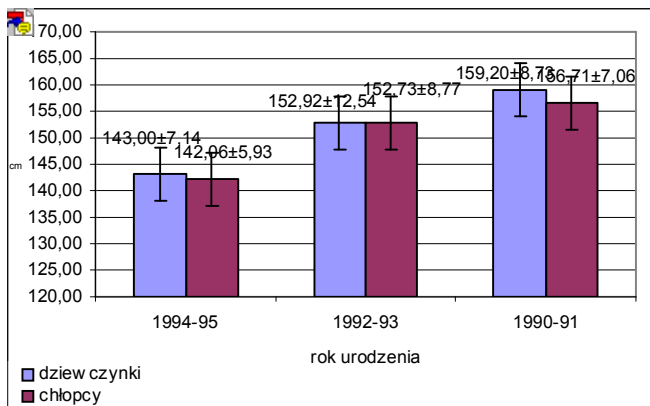
i n = 44 chłopców.

Program badań zawierał pomiary antropometryczne i próby motoryczne.

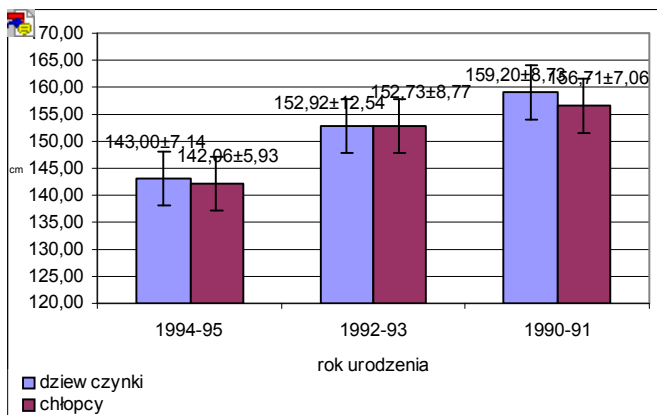
Próby motoryczne:

- A) test zbierania piłek- test gwiazdy ,
- B) skok w dal z miejsca w przód,
- C) bieg wahadłowy 4 x 10 m z przenoszeniem klocka,
- D) test tenisowy – bieg wahadłowy na korcie [1].

Pomiary antropometryczne – wysokość i masa ciała (ryc.1, 2).



Ryc. 1. Porównanie wysokości ciała dziewcząt i chłopców grających w tenisa



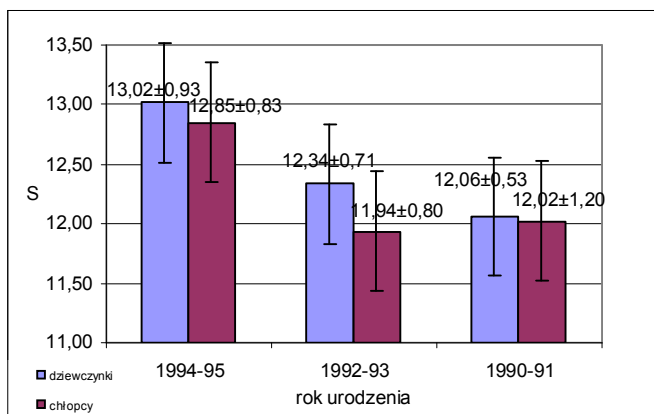
Ryc. 2. Masa ciała dziewcząt i chłopców grających w tenisa

## Wyniki badań

Okres młodszy szkolny (7-12 lat) jest to faza, w której naturalne formy ruchu znacznie się doskonalą, a liczne nowo pojawiają się szybko i utrwalają nawet bez instruowania, np. jazda na nartach, na łyżwach, na rowerze. Często jest określany „złotym wiekiem sprawności”. Prawie wszystkie wskaźniki cech mają tutaj najwyższy przyrost. Odnosi się to w szczególności do szybkości, a także zwinności i wytrzymałości. Może natomiast obniżyć się poziom gibkości – nas jej doskonalenie należy, więc zwracać większą uwagę. Obserwuje się zdolność przyswajania nowych form ruchowych, szczególnie pod koniec tego okresu. Dzieci w tym wieku przejawiają żywe zainteresowanie sportem oraz dużą aktywnością ruchową. Ostrożnie należy podchodzić do stosowania pracy o charakterze wytrzymałościowym (wytrzymałości szybkościowej i siłowej) i siłowych. Poszczególne elementy aparat ruchu nie są jeszcze dostatecznie mocne i maksymalne bodźce mogą powodować urazy lub nawet trwałe deformacje [6].

Szczególne znaczenie w procesie kształtowania i rozwoju szybkości ma okres poprzedzający dojrzewanie biologiczne między 10 a 12 rokiem życia, w którym występują wyjątkowe warunki, często decydujące o globalnym rozwoju cechy w życiu osobniczym.

W próbach biegowych w wieku 9-12 lat chłopcy osiągnęli lepsze wyniki od swych rówieśniczek. W okresie późniejszym tzn. 12-13 lat zauważamy wyrównanie osiągniętych wyników, co może wiązać się z rozpoczynającym okresem dojrzewania (ryc. 3, 4).

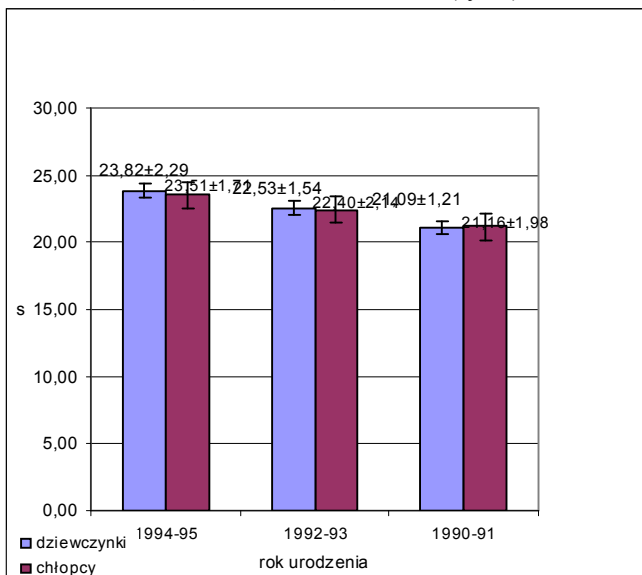


Ryc. 3. Wyniki biegu 4x10 m dziewcząt chłopców

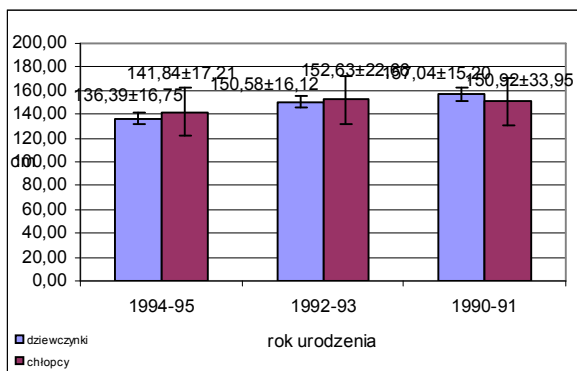
Średnia wyników osiągniętych przez chłopców w wieku 9-10 lat

wynosi 12,85 s, natomiast dziewczynki 13,02 s. W kolejnej grupie wiekowej chłopcy osiągnęli średni wynik 11,94 s dziewczynki zaś 12,34 s. Różnica w wynikach zacierza się w następnej kategorii wiekowej, tj. 13 -14 lat. Chłopcy osiągnęli wynik 12,02 s.; dziewczynki 12,06 s. (ryc. 3).

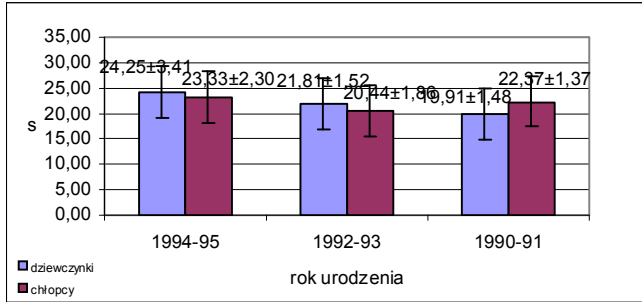
W próbie zbierania piłek – „test gwiazdy” chłopcy osiągnęli w wieku 9-10 lat 23,51s; dziewczęta ±dziewczęta 21,09 s.(ryc.4).



Ryc. 4. Wyniki testu tenisowego „zbierania piłek”



Ryc. 5. Wyniki próby skoku w dal



Ryc. 6. Wyniki próby - „bieg wahadłowy”

### Wnioski i wskazówki

1. Na podstawie materiału badawczego stwierdza się uzyskanie lepszych wyników (ryc. 3, ryc.4) przez chłopców od dziewczynek.
2. Rozwój cech morfologicznych wyprzedza i warunkuje zmiany zdolności motorycznych.
3. Zdolności kondycyjne rozwijają się najczęściej zgodnie z tempem przyrostu masy i wysokości ciała – przy szybkim przyroście wskaźników antropometrycznych.
4. Kształtowanie szybkości w rozwoju osobniczym jest zróżnicowane. Szybkość jest podstawowym czynnikiem decydującym o potencjalnych możliwościach dynamice rozwoju sportowego tenisistów.
5. Szczególne znaczenie w procesie kształtowania i rozwoju szybkości ma okres poprzedzający dojrzewanie biologiczne między 10 a 12 rokiem życia, w którym występują wyjątkowe warunki, często decydujące o globalnym rozwoju cechy w życiu osobniczym.

### Piśmiennictwo

1. Etcheberry, P. Move more effectively on court. ITF Coaches Review. Issue 8, 2.1996.
2. Krylak A. Sprawdziany tenisistów. RCMSzKFis, Warszawa 1997.
3. Królak A. Tenis – technika, psychomotoryka, trening. COS, Warszawa 1998.
4. Melville, S. Improving reaction time. In J.L.Groppel et al. (Eds.) Science of coaching tennis. (105-120) Leisure Press. Champaign, 111. Human Kinetics.1989
5. Osiński W. Zagadnienia motoryczności człowieka. Wyd. 2. popr. i uzup. Mon. Podr. Skrypty, AWF Poznań, 66.1991.
6. Osiński W, Antropomotoryka. AWF Poznań. 2000.
7. Perkowski K. Śledziwski D., Metodyczne podstawy treningu sportowego. COS, Warszawa 1998.
8. Raczek J., Mynarski W. Koordynacyjne zdolności motoryczne dzieci i młodzieży. AWF Katowice 1992.

9. Schonborn, R. Development of Speed. 8th ITF Coaches Simposium, Key Biscayne, 48-56. 1993.
10. Sozański H. (red.) Podstawy teorii treningu. RCMSzKFis, Warszawa 1993.
11. Sozański H., Walencka T. Trening szybkości. Sport i Turystyka, Warszawa, 1981.
12. Sozański H., Witczak T., Tadeusz Starzyński. Podstawy treningu szybkości. COS, Warszawa 1999.
13. Trzeźniowski R., Pilicz S.: Tabele sprawności fizycznej młodzieży w wieku 7 – 19 lat. „Z warsztatów badawczych”, Wydawnictwo AWF Warszawa. 1989.
14. Zawistowska M. Badanie współzależności między wybranymi próbami koordynacji ruchowej. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 1, s.18 – 20, 1996.

Artykuł postąpił do redakcji 17.02.2005 r.

## **RELATIONS BETWEEN EFFECTIVENESS IN ONE-TO-ONE GAMES AND EXPERT ASSESSMENT OF QUALIFIED GAME OF YOUNG SOCCER PLAYERS**

Szwarc A.

Academy of Physical Education and Sport in Gdansk (Poland)

Annotation. In the present work the correlation between effectiveness in one-to-one games and the expert assessment of suitability for qualified game related to young soccer players was demonstrated.

Keywords: football, player, expert.

Анотація. Шварц А. Взаємозв'язок ефективності гри “один-на-один” з експертною оцінкою якості ігор юних футболістів в кваліфікаційних матчах. В роботі визначено тісний кореляційний взаємозв'язок між ефективністю гри “один-на-один” і експертною оцінкою якості ігор юних футболістів в кваліфікаційних матчах.

Ключові слова: футбол, гравець, експерт.

Аннотация. Шварц А. Взаимосвязь эффективности игры “один-на-один” с экспертной оценкой качества игр юных футболистов в квалификационных матчах. В работе выявлена тесная корреляционная взаимосвязь между эффективностью игры “один-на-один” и экспертной оценкой качества игр юных футболистов в квалификационных матчах.

Ключевые слова: футбол, игрок, эксперт.

### **Introduction.**

It is a one-on-one duel that forms a basis for competing in soccer [3]. One-on-one (1x1) play in attack is one of the most difficult skills because in order to perform it effectively it is necessary to combine a number of activities into one action, i.e. ball receptions and shielding, fakes and dribbling. In respect of goalkeeping, effective 1x1 duels require the mastering of various ways of ball reception and kicks, as well as special mental predispositions and willpower (perception, attention, foresight, determination, courage, and tenacity).

Players of outstanding 1x1 skills decide about the team's value and may substantially impact the overall team performance through close cooperation in group activities. Mutual help during the game, as a result of which cooperating players achieve more than each of them individually, results in the synergy effect [1, 2]. This phenomenon is a key to the success of numerous teams.

The objective of this paper was to find an answer to the question to what degree the expert assessment of a young player's performance in qualified game corresponds to his effectiveness in 1x1 play.

### **Material and methods.**

The study was conducted in October 2004. It covered 16 twelve-year old boys who play soccer in the *UKS Cisowa* Gdynia.

In the first stage the players were ranked according to their soccer skills based on the assessment of their play in four Championship matches. Three trainer-experts were asked to independently and directly observe the play of the boys covered by the study. After each match they filled in a special observation report sheet where they assessed specified individual and group activities (in total, 12 elements) on the scale of 0...5 points and conducted a general player assessment on the scale of 0...10 points [4].

In the second stage, during one-day study session, it was measured how effective individual actions were in 1x1 play. One-on-one games were organised in the match and rematch system (in total, 30 games for each player; 60-second play time; 15x20m field of play; 1x0.5m goals). The play objective was to obtain as many points as possible by goal scoring and preventing the opponent from gaining points.

The player effectiveness ranking in 1x1 games was prepared on the basis of game effectiveness ratios (the points scored in all the games in attack deducted from all the points lost in defence).

The results obtained in the expert assessment of play competence were correlated with the 1x1 effectiveness results and R Spearman's coefficient was calculated.

### **Results and Discussion**

The table 1 data show that the expert assessment of players in qualified game is usually consistent with the players' position in the ranking list based on the 1x1 play effectiveness results. This regularity applies in particular to the top ranked players. It should be noted that in five cases the expert assessment was fully consistent with 1x1 game results (the players: M.R., K.M., Ź.K., S.G. and R.A.) while in three cases (the players: O.M., F.P., D.A.)

differences did not exceed two positions in the ranking lists.

Spearman's coefficient of rank correlation amounted to 0,837. It means that there was a statistically more important correlation between the 1x1 game results and the expert assessment of qualified game ( $p < 0,01$ ).

Table 1.

*Expert assessment of game skills and the players' results in 1x1 games against their place in the ranking list.*

Player	MR	TK	OM	FP	BP	KM	DM	DA	LL	KD	KP	ŽK	KK	SG	RA	BK
Expert assessment (points)	59	59	56	55	54	54	52	49	49	47	46	45	38	38	36	35
Place in the expert ranking	1	1	3	4	5	5	7	8	8	10	11	12	13	13	15	16
Results in 1x1 games (points)	+16	+15	+14	+15	-5	+10	-4	0	-11	0	-3	-10	-13	-11	-12	-1
Ranking acc. to 1x1 games	1	2	4	3	11	5	10	6	13	6	9	12	16	13	15	8

Furthermore, other studies show that in the group of 13- and 14-year old boys there is also a clear correlation between the effectiveness of 1x1 game performance and winning in small 2x2 and 4x4 games (Szwarc, *in preparation*).

The above statements may lead to a conclusion that players with high individual action skills also have outstanding predispositions for effective co-operation in qualified game. However, this thesis requires substantiation in further research involving larger groups of players at different levels of sport proficiency.

### Conclusions.

Soccer competence assessed through observations of young players' performance in qualified game is confirmed in effective individual play in 1x1 games.

#### Literature

1. Naglak Z. (1994): Zespołowa gra sportowa. Studium. AWF, Wrocław, 206 pages.
2. Panfil R. (2000): Edukacja uzdolnionego gracza i zarządzanie zespołem sportowym. AWF, Wrocław, 274 pages.
3. Szwarc A. (2003): Metody oceny techniczno-taktycznych działań piłkarzy nożnych. AWF i S, Gdańsk, 158 pages.
4. Szwarc A. (2004): Motor test results and expert assessment of soccer game suitability at different levels of sport proficiency. In: E. Van Praagh, J. Coudert (eds.) Book of abstracts. 9<sup>th</sup> Annual Congress European College of Sport Science [Clermont-Ferand 3-6 July 2004], Clermont-Ferrand, p.296.

Came to edition 09.02.2005.

## 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.), текст статті за структурою згідно Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1, література, авторська довідка.

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

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

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

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

Електронна пошта:

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

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

Web-сторінка:

[www.pedagogy.narod.ru](http://www.pedagogy.narod.ru) - загальна інформація;

[www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi.html](http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi.html) - архів статей за 1996-2004pp.

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка.

-----

### Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” (бюл. ВАК №1, 2003р.)

3. Редакційним колегіям організувати належне рецензування та ретельний відбір статей до друку. Зобов'язати їх приймати до друку у виданнях, що виходитимуть у 2003 році та у подальші роки, лише наукові статті, які мають такі необхідні елементи:

- постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
- формулювання цілей статті (постановка завдання);
- виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

4. Спеціалізованим ученим радам при прийомі до захисту дисертаційних робіт зараховувати статті, подані до друку починаючи з лютого 2003 року, як фахові лише за умови дотримання вимог до них, викладених у п.3 даної постанови.

## СТРУКТУРА СТАТТІ.

### НАЗВА

Прізвище, ініціали автора  
Повна назва навчального закладу

### Анотації:

- Розділ повинен містити на 3-х мовах (укр., рос., англ.):
- прізвище та ініціали автора, назва статті (окрім мови статті).
  - анотації;
  - ключові слова.

*Приклад.*

### МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ЛУЧНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Виноградський Б.А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** В статті обґрунтовується доцільність використання нової розробленої спеціалізованої комп'ютерної програми контролю та діагностики інформативних психофізіологічних параметрів лучників високої кваліфікації.

**Ключові слова:** стрільба з лука, психофізіологічні показники, комп'ютерна програма, модель стану.

**Аннотация.** Виноградский Б.А. Методы контроля и моделирования психофизиологических показателей у лучников высокой квалификации. В статье обосновывается целесообразность использования новой разработанной специализированной компьютерной программы контроля и диагностики информативных психофизиологических параметров лучников высокой квалификации.

**Ключевые слова:** стрельба из лука, психофизиологические показатели, компьютерная программа, модель состояния.

**Annotation.** Vinogradkyu B.A. Control and simulation of psychophysiological parameters of high qualification archers. The author grounds expedience of use of the new developed specialized computer program of control and diagnostics of informing psychophysiological parameters of high qualification archers.

**Keywords:** archery, psychophysiological parameters, computer program, state model.

Окрім цього, структура статті повинна відповідати Постанові ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 "Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України" (бул. ВАК №1, 2003р.) і мати такі розділи:

### Вступ.

Розділ повинен містити:

- постановка проблеми у загальному вигляді;
- зв'язок роботи із важливими науковими чи практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор;
- виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.

### Формулювання цілей роботи.

Розділ повинен містити: формулювання цілей статті або постановка завдання. Автор також може включати: матеріал і методи дослідження, об'єкт і предмет дослідження.

### Результати роботи.

Розділ повинен містити: виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

### Висновки.

Розділ повинен містити висновки з даного дослідження.

Наприкінці зазначити перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

### Література.

Анотації статей друкуються у Всеукраїнському реферативному журналі «Джерело». Електронні версії статей представлено за адресою - [www.nbu.gov.ua/articles/khhip/](http://www.nbu.gov.ua/articles/khhip/)

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

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 нумеруются.

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.

Оргкомитет оставляет за собой право отклонять тезисы и статьи и не публиковать материалы, оформленные не в соответствии с перечисленными требованиями и поступившие после 1 марта 2005 года. К началу работы планируется издание сборника материалов симпозиума в Красноярске. Публикация материалов платная – 15 €. Указанную сумму отправлять в рублевом эквиваленте по адресу: 660041 г. Красноярск, пр. Свободный-79, Красноярский госуниверситет, факультет физической культуры и спорта, Шагровой Светлане Сергеевне с пометкой «Орг. взнос» или сдавать лично в оргкомитет ответственному секретарю Шагровой С.С.

Автор или один из соавторов получают один экземпляр сборника. Лучшие материалы будут представлены для публикации в «Вестнике КГУ» - сборнике ВАК России и «Вестнике Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы» - сборнике ВАК Беларуси.

Для участия в работе симпозиума необходимо выслать в адрес оргкомитета (Россия) или сдать лично до 1 марта 2005 года: заявку на участие (см. прил. 1); текст работы и дискету (текст должен быть тщательно отредактирован); копию квитанции оплаты взноса. Без указанных документов материалы к рассмотрению не принимаются.

Расходы на участие в симпозиуме несут командирующие организации. Для участников симпозиума в г. Гродно дополнительный оргвзнос 20 € при регистрации (фуршет, кофе-брейк, закрытие симпозиума).

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: [confkks@lan.krasu.ru](mailto:confkks@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 – Шагрова 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.

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Харківська державна академія фізичної культури, Белгородський державний технологічний університет ім. В.Г. Шухова, Національний фармацевтичний університет, Харківська державна академія дизайну і мистецтв мають честь запросити представників Вашої організації до участі в конференції.

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ: ІНТЕГРАЦІЯ В ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР

#### ЕЛЕКТРОННА НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ

(26 квітня 2005 року)

Робочі мови конференції: українська, російська, англійська.

Вимоги до статей. Текст обсягом 2-5 сторінок формату А4 подається в редакторі WORD по електронній пошті. У статтю можна включати графічні матеріали - малюнки, таблиці й ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5.

Кожний учасник може бути автором або співавтором не більше 2-х статей.

Структура статті: назва статті, прізвище, ім'я, по батькові автора, звання, повна назва організації, текст статті, поштова адреса.

Матеріали направляти за e-mail: [sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru)

Ім'я файлу - прізвище автора латинськими буквами.

Основні дати:

Час подачі статей	до 4 квітня 2005р.
Засідання, семінар, круглий стіл* (тільки для представників Вузів м. Харкова)	26 квітня 2005р. в 14:00 у Харківській державній академії фізичної культури
Розсилання збірника авторам	до 22 квітня 2005 р.
Обговорення й дискусія в мережі Інтернет	<a href="http://www.ksada.org">www.ksada.org</a>

\* Автори з інших міст можуть взяти участь у засіданні, семінарі, круглому столі тільки за запрошенням кафедр ХГАФК. Всі витрати за рахунок організації, що відраджують.

Вартість збірника матеріалів конференції - 30 грн.

Банківські реквізити: рахунок №262085113 у Харківській обласній дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Призначення платежу: перерахування коштів на рахунок №П07000308 Єрмакову С.С. на видання збірника конференції.

ОБОВ'ЯЗКОВО зображення квитанції направляти за адресою: [sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru)

Тільки в цьому випадку редколегія вишле на Вашу адресу збірник матеріалів конференції.

Адреса редакції: 61068, м. Харків-68, а/с 11135, Єрмакову Сергію Сидоровичу.

Довідки: тел. (057) 70-72-289 - кафедра ФВ ХДАДМ.

ОРГКОМІТЕТ

## ЗМІСТ

<b>Воронін Д.Є., Окса М.М.</b> Воронін Д.Є., Окса М.М. Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей .....	3
<b>Лисенко С.А.</b> Глобалізація освіти як передумова підготовки вчителів початкової школи на Слобожанщині (до середини ХІХ століття) .....	21
<b>Литовченко Г.О.</b> Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванні його серед людей різного віку .....	28
<b>Лошицька Т.</b> Особливості фізичного розвитку юнаків призовного віку .....	34
<b>Олешко В.Г.</b> Співвідношення індивідуальних і групових критеріїв відбору в структурі спеціальної підготовленості важкоатлетів .....	40
<b>Остянов В.Н., Корчинський С.А., Яремко М.О.</b> Особливості управління підготовкою команди боксерів – кадетів до першості Європи .....	47
<b>Філатова З.І., Щербак Л.М., Євтушок М.В.</b> Методика оцінки прояву критичних ситуацій та ступеню їх сприймання студентами спеціальних медичних груп при початковому навчанні плаванню .....	56
<b>Шептицький Д.В.</b> Діагностичне дослідження готовності розумово відсталих дітей до участі у рухливих іграх .....	61
<b>Шкретій Ю.М.</b> Планування мікроциклів різної переважної спрямованості в тренуванні плавців .....	68
<b>Кравченко В.В.</b> Динамика морфологических, функциональных и психических показателей в процессе целенаправленного формирования у школьников мотивации к физической культуре .....	77
<b>Ogorzala Monika, Maliszewska Iwona.</b> Poziom wybranych zdolności motorycznych dzieci 10-14 letnich, grających w tenisa .....	85
<b>Szwarc A.</b> Relations between effectiveness in one-to-one games and expert assessment of qualified game of young soccer players .....	92
Вимоги до статей .....	95
Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” .....	95
Структура статті .....	96
Международный симпозиум “Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии и формирование здоровья” .....	97
Інформаційне повідомлення .....	98

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

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

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

Обов'язково копію квитанції направляти за адресою:  
[pedagogv@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogv@ic.kharkov.ua)

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 21.02.05. Формат 60х80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.

Ум. друк. арк. 6.25. 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.