

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№ 7 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

№7

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. - №7. - 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.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВИСОКОГО КЛАССА

Копчикова С. Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотация. Теоретичний аналіз індивідуальної підготовки спортсменів високого класу на основі літературних джерел.

Ключові слова: індивідуальність, індивідуалізація, індивідуальні відмінності, спортивна діяльність.

Аннотация. Копчикова С.Г. Индивидуализация подготовки спортсменов высокого класса. Теоретический анализ индивидуальной подготовки спортсменов высокого класса на основе литературных источников.

Ключевые слова: индивидуальность, индивидуализация, индивидуальные различия, спортивная деятельность.

Annotation. Korchikova S.G. Individualization of preparation of the sportsmen of the high class. The theoretical analysis of an individual preparation of sportsmen of a higher class the basis of literature sources.

Key words: individuality, individualization, individual features, sport activity.

Вступ.

Аналіз сучасної практики плавців високого класу показав, що вік і тривалість спортивної кар'єри значно збільшився. Багато олімпійських чемпіонів і призери, що завоювали медалі на Іграх Олімпіад продовжують демонструвати високий рівень спортивної майстерності, що дозволяє спортсменам брати участь у декількох (2-х, 3-х) олімпійських іграх. [39]

Відповідно до думки провідних спеціалістів в області теорії і методики підготовки спортсменів в олімпійському спорті [32, 33, 38, 39] істотним є відмінність не тільки в системі підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалювання етапу, що забезпечує вихід на високий рівень досягнень і етапу, що забезпечує тривале збереження високої спортивної майстерності, але й у системі підготовки спортсменів в окремих олімпійських циклах.

Аналіз останніх досліджень вказує на те, що зміст олімпійського циклу підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спрямовано на створення умов досягнення найвищих спортивних результатів і при цьому використовуються засоби і методи, здатні викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів, а плановані сумарні величини обсягів і інтенсивності тренувальної роботи досягають граничних величин, при цьому різко зростає змагальна практика, обсяг спеціальної психічної, тактичної й інтегральної підготовки, то зміст олімпійського циклу на етапі збереження досягнень характеризується

ся суґубо індивідуальним підходом. Неминуче зменшення функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, багато в чому обумовлене високим рівнем навантаження на попередньому етапі, часто не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але й утрудняє утримання їх на досягнутому рівні. Це вимагає пошуку індивідуальних резервів росту спортивної майстерності, підвищення якісних характеристик процесу підготовки, використання неспецифічних засобів стимуляції працездатності й ефективності рухових дій і ін. [32, 39]. Крім того, головною особливістю побудови підготовки в олімпійському циклі є те, що структура і кількісні величини параметрів тренувальних і змагальних навантажень, їхнє співвідношення, зміна характеру засобів і методів підготовки мають значні відмінності не тільки в олімпійському циклі, як окремому цілісному структурному утворенні, але і по окремих роках у процесі чотирирічної підготовки [32, 33, 39]. Характер цих відмінностей багато в чому визначається знанням індивідуальних особливостей спортсменів, ступеня вичерпаності в них адаптаційних ресурсів і наявності резервних можливостей і ін.

Практика спортивної діяльності показує, що дуже багато здатних атлетів пішли зі спорту, не розкривши своїх можливостей, з-за той, що до них була застосована стандартна система підготовки, що не враховує належною мірою їхніх індивідуальних здібностей, функціональних резервів, адаптаційних можливостей. У тих випадках, коли фахівцям виявлялося під силу реалізувати строго індивідуальну програму, спортсмени досягали видатних, як правило стабільних результатів. [30]

Тематика наших досліджень відповідає плану НДР НУФВСУ на 2001-2005 рр. за темою 1.2.3. : ”Вдосконалення системи підготовки спортсменів з урахуванням співвідношення тренувальних і змагальних навантажень”.

Формулювання цілей статті.

Вивчити стан питання щодо індивідуалізації підготовки плавців високого класу на заключному етапі багаторічного спортивного вдосконалення, визначити пріоритетні напрямки подальших досліджень в сфері індивідуалізації підготовки.

Результати дослідження.

На те саме навантаження, на одні й ті ж ліки кожна людина реагує по-своєму — індивідуально. Індивідуальність — поняття цілком і цілком відносно до конкретної людини, а не групі, команді. Ігнорувати цей принцип — виходить, устати на помилковий шлях, загальмувати розвиток спорту [9].

Програми по спортивному тренуванню можуть розроблятися, але як загальні, не жорстко детерміновані. Вони можуть бути допоміжними матеріалами для тренера і педагога, а не головним керівництвом. Більш того, тверде проходження цим програмам робить погану послугу тренеру. Він перестає творчо мислити, рости. Як думає Ф. И. Минюшев [26], «...навчання і самонавчання людей згодом усе більше будуть будуватися за законом відповідності (адекватності) програм навчання індивідуальним системам задатків — нестандартні програми утворення поступово будуть здобувати усе більше соціальної ваги. Організація загальної і фахової освіти і розвитку людей у суспільстві — проблема, що вимагає безупинного творчого рішення». Автор сформулював важливе положення розвитку особистості в зрілому соціалістичному суспільстві. Воно цілком прийнятно і для фізичного виховання.

Отже, індивідуальне в природі людини, його сутність, є вирішальним чинником психічного, інтелектуального і фізичного удосконалення людини.

Використання принципу індивідуалізації багато хто зв'язують з різними факторами: так, одні вважають найбільш ефективно використання його на початковій стадії тренувального процесу, інші - після того як буде придбаний якийсь рівень рухового арсеналу конкретного виду спорту [19, 45]

Треті вважають що вимоги до індивідуалізації зростають у міру росту спортивних результатів. Автори пояснюють це тим, що розвиток функцій і систем організму, особистісних якостей відбувається у спортсменів неоднаково і залежить від генетичних факторів, системи тренування, а також умов життя і побуту спортсменів [12]. Не можна не відзначити, що, незважаючи на індивідуальні розходження, визначена ефективність можлива і при використанні загального підходу в тренуванні. Але для цього необхідно дотримувати ряд загальних закономірностей тренувального процесу [16, 24]. У ряді робіт індивідуальний підхід визначений як принцип організації занять, зокрема Н.Г. Озолин [28] відзначає, що при наявності природної обдарованості і правильної системи тренувань може бути досягнутий високий ріст підготовленості в терміни вдвічі коротше звичайних. Сутність же принципу індивідуалізації, на думку автора, полягає в тому, що фізичні вправи, їхня форма, характер, інтенсивність і тривалість, методи виконання і багато інші складові систем підготовки підбираються відповідно до статі і віку, рівнем функціональних можливостей організму, спортивною підготовленістю і станом здоров'я, з урахуванням психічних якостей і ін. Одночасно індивідуальний підхід визначають як метод поліпшення спортивного результату

тату за рахунок планування тренувального навантаження [50]. А.А. [Гужаловский 13] на основі аналізу літературних джерел виділяє основні напрямки у рішенні проблеми індивідуалізації;

1. Індивідуальний підхід у процесі добору і спортивної орієнтації.

2. Індивідуалізація засобів і методів тренування.

3. Індивідуалізація тренувального навантаження.

У рішенні визначених підходів використовуються різні варіанти, однак вони не згруповані стосовно до окремого виду спортивної діяльності і являють собою різні дані, що стосуються окремих сторін підготовки в різних видах діяльності, тобто на основі цих даних можна тільки коректувати окремі сторони тренувального процесу відповідно до наявних особливостей індивідуальності тих, що займаються.

Регулювання тренувального навантаження зв'язують з урахуванням індивідуального стану тренуваності [11]. Стосовно до цього важливе значення має розробка програми етапного контролю [18], реалізація якого дозволяє індивідуально для кожного спортсмена визначити стратегію процесу підготовки й оцінити результативність тренування за відносно тривалий проміжок часу. Цьому сприяє розроблювальна ідея комплексного педагогічного контролю [3]. Немаловажне і відповідність потенційних можливостей спортсмена тренувальним навантаженням.

З огляду на складність і актуальність проблеми індивідуалізації, ряд дослідників запропонували класифікацію індивідуальних особливостей спортсменів у цілому і стосовно до окремих сторін особистості.

Так, Г. С. Туманян [43] виділяє такі показники, що характеризують індивідуальні особливості спортсмена: а) технічні; б) фізичні; в) тактичні; г) теоретичні; д) морально-вольові.

И. А. Тер-Ованесян [44] пропонує враховувати: а) особливості статури; б) фізичну підготовленість; в) психічні особливості;

г) особливості перенесення тренувального навантаження.

Маторин [23] вважає потрібним виділяти особливості фізичного розвитку, фізичної і психічної підготовленості. Ряд авторів розглядає фактор індивідуалізації в зв'язку з особливостями виду спорту і пропонують індивідуалізувати тренувальний процес, з огляду на індивідуальні особливості супротивника [35].

Стосовно до висококваліфікованих спортсменів вважається найбільш важливим враховувати особливості нервової системи [7, 41, 48], індивідуально-морфологічні ознаки [2, 46], рівень і темпи фізичного розвитку рухових якостей [4], індивідуальні фізіологічні особливості організму [5].

В останні роки особливу актуальність індивідуальний підхід здобуває на етапі передзмагальної підготовки спортсменів [1, 7, 19, 37] і безпосередньо в процесі змагань. Серед факторів, що обумовлюють індивідуалізацію, істотний не тільки вид спорту, передзмагальна ситуація, що розвиває стан, але й особистісні особливості спортсменів.

Для реалізації індивідуального підходу в системі багаторічної підготовки обов'язковий облік індивідуальних особливостей вікового розвитку, що визначають спрямованість і амплітуду мінливості ознак. Тимакова [46] пише: « Кожен талановитий спортсмен йде до вершини спортивної майстерності багато в чому своїм шляхом. В один цей шлях більш прямої і короткої, в інших – більш звивистий і довгий. І саме індивідуалізація спортивного тренування на всьому шляху спортивного становлення значно розширює коло обдарованих спортсменів і приводить до успіху.

Висновки.

У даному розділі представлений аналітичний матеріал, що характеризує сучасний стан проблеми індивідуальності підготовки спортсменів. Серед вищезазначеного можна виділити наступні положення індивідуалізації підготовки спортсменів:

- жива система (у тому числі, людина) має свою специфіку, своєю якісною визначеністю з властивою тільки їй індивідуальною реакцією, що стосується не тільки в цілому організму, але й окремих його органів, систем, тканин, кліток;

- підготовка до головних змагань року повинна будуватися з обліком його індивідуальних особливостей і резервних можливостей;

- повинний бути творчий підхід до тренувального процесу з обов'язковим зворотним зв'язком;

- дуже багато здатних атлетів пішли зі спорту, не розкривши своїх можливостей, в зв'язку з тим, що до них була застосована стандартна система підготовки, що не враховує належною мірою їхніх індивідуальних здібностей, функціональних резервів, адаптаційних можливостей.

Подальші дослідження в даному напрямку пов'язані з вивченням планів підготовки спортсменів до Ігор Олімпіад з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів, можливостями їх індивідуального адаптаційного резерву щодо збереження досягнень, демонстрації високих результатів на відповідальних змаганнях на фоні зниження об'єму загальної тренувальної роботи і підвищеної загальної напруженості підготовчого процесу.

Література.

1. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологи-

- ческой проблемы. Вопросы философии. 1981, №8, с 78-89.
2. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Докт. дис.Л., 1984, с. 360
 3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов.М.: ФиС,1978,с.152.
 4. Волков В.М., Филин В.П. спортивный отбор. М.: ФиС,1983. с.176
 5. Волков В.М. Возраст и становление спортивного мастерства. Смоленск, 1974. - 233 с.
 6. Вяткин Б.А. Обучаемость физическим упражнениям и типологические свойства нервной системы // Физическое воспитание, физиология и психология спорта. Пермь. 1970.
 7. Вяткин Б.А Темперамент как фактор спортивной деятельности // Очерки теории темперамента в спортивной деятельности. М., 1978, с. 135.
 8. Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта // Теория и практика физ. культуры. 1974. №7, с. 60-63.
 9. Воробьев А.Н. Принцип индивидуальности – фикция или закономерность в современном тренировочном процессе? Теория и практика физ. Культуры.-1986.-№6.- с.29-31
 10. Гиссен Л.Д. Проблемы психологической индивидуальности // Легкая атлетика, 1975, №1, с.26-27;№2, с.30-31 №5; с.28-29
 11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980 – с.180
 12. Грозин Е.А., Каргаполов В.А. Роль индивидуальных факторов, определение роста спортивных результатов на этапе непосредственной подготовке к соревнованиям / / Проблемы теории и спорта. Хабаровск, 1982, с.47
 13. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Док.дис. М; 1979, с.331
 14. Гусаков В.А. Специальная бросковая подготовка метателей копья перед соревнованиями в зависимости от их индивидуальных особенностей.: Канд.дис.,Л.,1980, с.226.
 15. Дрюков В., Павленко Ю., Павлик А. Индивидуализация подготовки спортсменов высокой квалификации по результатам проведения физиологического обследования в процессе этапного комплексного контроля // Наука в Олимпийском спорте.-2004.-№1 с.130-136.
 16. Дьячков В.М. Методы совершенствования технического мастерства спортсменов, М., 1967. Ф и С, 1980. – с.180
 17. Еганов А.В. и др. Управление учебно-тренировочным процессом подготовки спортсменов на основе разработки индивидуальных программ.//Современные проблемы физической культуры и спорта; Сб.науч. трудов.-Белгород.-1997.с.21-22
 18. Запорожанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте // Теория и практика физической культуры, 1982, №2, с.41-43
 19. Ильин Е.П. Дифференцированная психофизиология физвоспитания и спорта. Л., 1979 – с.183
 20. Избранные педагогические высказывания (сост. Н.Н.Разумовский) . – М.- Л.: Издат. АПН РСФСР, 1949.- с.351
 21. Кирсанов А.А., Индивидуализация учебной деятельности как педагогическая проблема. Казань, 1982, с.224
 22. Кунат П. Проблемы нагрузок с точки зрения психологии спорта // Психология и

- современный спорт. – М.: ФиС, 1973, с.319
23. Моторин А.А. Исследование индивидуальных способностей и учет их при обучении физическим упражнениям. Автореф. Канд.дис. Л.,1967 – с.17
 24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебн. М.:1991, с.543
 25. Матвеев Л.П., О природе и системе принципов, регламентирующей деятельность по физвоспитанию // Теория и практика физической культуры.; 1990, №2 с.16-21
 26. Минюшев Ф.И. Феномен социалистической личности.-М: изд. МГУ.1985.-189с.
 27. Набатникова М.Я., Хордин А.В. Перспективы исследований проблемы юношеского спорта // Теория и практика физической культуры. 1979, с.224
 28. Озолин Н.Г. Современные аспекты спортивной тренировки, М.: 1970, с.479
 29. Платонов К.К. Проблема способностей. М.: - Наука,1972.с.312
 30. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М., Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Ф и С, 1985, с.256
 31. Платонов В. Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта. - В кн. основы управления тренировочным процессом спортсменов. К.; КГИФК, 1982.с.5-26
 32. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
 33. Платонов В. Н. Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течение года // Наука в Олимпийском спорте. - 2001. - № 1 – 11 – 32 с.
 34. Психология спорта высших достижений / под. Ред. А.В.Родионова, М., 1979, с.113
 35. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств.: Док.дис.М.,1985, с.348
 36. Резвицкий И.И., Личность, индивидуальность, общество. М.: 1984. – с. 141
 37. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М., 1973, с. 216
 38. Сахновский К.П. Теоретико-методичні основи системи багаторічної спортивної підготовки: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. –К.: - 1997. - 48 с.
 39. Сахновский К.П. Построение заключительного этапа многолетней подготовки спортсменов // Олимпийский спорт и спорт для всех.: - Минск.: ГГАФК, - 2001. – 259 с.
 40. Сальников В.А. Особенности взаимосвязи динамики изменения результата со свойством личности тяжелоатлетов. // Теория и практика физической культуры, 1987, №2, с.40-42
 41. Сальников В.А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на различных этапах спортивного совершенствования. Док.дис.СПБ 1994. – с.406
 42. Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физ.культуры.-2003.-№7.с.2-9
 43. Туманян Г.С. Телосложение и спорт (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп): автор. Док.дис. М. – 1971, с. 40
 44. Тер-Ованесян И.А. Исследование некоторых путей индивидуализации тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации.: автореф.Канд.дис.М.,1971 с.24
 45. Таймазов В.А. Индивидуальный подход в подготовке боксеров с учетом спортивно важных качеств: Канд.дис.л. 1981, с.177
 46. Тимакова Многолетняя подготовка пловцов и ее индивидуализация ,1985, с.145
 47. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов., М., 1974, с.232

48. Царегородцев Г.И. Общество, окружающая среда. Медицина. // Вопросы философии, 1975, №2, с.63-68
49. Чернов К.А., Юдин Ю.Ф., Брянкин С.В., Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки, Смоленск-Москва, 1980. – с.129
50. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М.: ФиС, 1984,с.158

Надійшла до редакції 04.03.2005р.

УДОСКОНАЛЕНИЙ МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ ХВОРИХ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПАТОЛОГІЮ ХРЕБТА ТА ОСТЕОХОНДРОЗ

Котелевський В.І.

Сумський державний педагогічний університет

Анотація. Дослідження застосування поєднаного методу психокорекції, лікувального масажу і мануальної терапії, в якому враховувався принцип психосоматичної спрямованості, у комплексній реабілітації хворих з функціональною патологією хребта та остеохондрозом у 27 пацієнтів засвідчило його високу ефективність.

Ключові слова: хребет, психокорекція, остеохондроз, реабілітація.

Аннотация. Котелевский В.И. Усовершенствованный метод психокоррекции больных на функциональную патологию позвоночника и остеохондроз. Исследование применения поєднаного метода психокоррекции, лечебного массажа и мануальной терапии, в котором учитывался принцип психосоматической направленности, в комплексной реабилитации больных с функциональной патологией позвоночника и остеохондрозом у 27 пациентов показало его высокую эффективность.

Ключевые слова: позвоночник, психокоррекция, остеохондроз, реабилитация.

Annotation. Kotelevskii V.I. Improved method of psychologic correction ill on a functional pathology of a column and osteochondrosis. The research of application a method of psychocorrection, treatment massage and manual therapy, in which was taken into account a principle psychosomatic of an orientation in complex of rehabilitation of the patients with a functional pathology of a of vertebral column and osteochondrosis with 27 patients has shown its significant efficiency.

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

Вступ.

Все більше дослідників звертають увагу на роль стресових певантажень у виникненні різноманітних захворювань і розглядають патогенетичні особливості розвитку патології з точки зору адаптаційного синдрому [1, 7]. За даними медичної статистики, 45% усіх захворювань безпосередньо чи опосередковано пов'язані з дією стресу [2]. Деякі психологи стверджують, що 95% інформації міститься у підсвідомій пам'яті нашого тіла. Перше місце за так звану "тілесну" сприйнятливості стресових ситуацій посідає обличчя (прикладом можуть бути

маскоподібні обличчя людей на похоронах – скронево-нижньощелепний синдром), на другому місці – хребет.

І це зовсім не випадково. Якщо проаналізувати особливості психологічного захисту людини від стресових ситуацій, ми можемо припустити особливості порушення постави конкретної людини, рівень поразки хребцево-рухових сегментів, обумовлений іноді дисонансом окремих груп м'язів. Розглянемо, наприклад, шийний відділ хребта.

1. Людина “схиляє голову” перед стресовою ситуацією, вона не спроможна боротися, реагує на дію стресового фактору як страус, що ховає голову в пісок. Для фахівця з вертеброневрології не виникає сумнівів, що кивальний рух голови безпосередньо пов'язаний з функцією атлантоокципітального зчленування, на яке збільшується біомеханічне навантаження, що як мінімум веде до функціональних порушень.

2. У людини занадто високий рівень сприйняття та відповідальності перед життєвими труднощами. Відчуття провини або образи досить характерне для таких людей. І вона вважають, що повинні нести цей вантаж негативних емоцій по життю. Підсвідомо, коли людина щось несе, напружується м'яз піднімаючий лопатку, який починається з медіального кута лопатки і йде до третього-четвертого шийних хребців. Отже, у таких людей найбільш страждає рівень третього-четвертого хребцево-рухового сегменту.

3. Людина, у стресовій ситуації відчуває себе невпевненою, самотньою, завжди хоче підсвідомо відгородитися від зовнішнього світу. Це виявляється насамперед у тому, що вона втягує плечі, напружуючи м'язи плечового поясу. При цьому, як правило, вражаються шостий-сьомий та сьомий шийний - перший грудний хребцево-рухові сегменти.

Все викладене вище лаконічно сформулював Heintz H. “Якщо пацієнт стримує свій афект в яких-небудь ситуаціях, то це спричиняє підвищення тону м'язів відповідної мускулатури, однак емоційного розвантаження при цьому не відбувається. Такі “обламані моделі руху” в результаті перенавантаження можуть стати симптоматичними” [6].

На нашу думку саме поняття стресу в сучасному розумінні цього слова повинне стати тією точкою відліку, від якої варто розвивати весь комплекс патогенетичних взаємозв'язків розвитку дегенеративно-дистрофічних поразок хребта з метою створення повноцінної системи профілактики і реабілітації остеохондрозу різних відділів хребта. За влучним виразом О.П.Тимошенко “Стресові фактори в певному сполученні можуть стати причиною, пусковим моментом у ланцюзі патогенетичних реакцій, кінцевим результатом яких стають патологічні порушення структурно-метаболических порушень опорно-рухового апарату” [7]. Стресор

спричиняє емоційну напругу, яка призводить до зміни порога надсегментарної регуляції рефлексорної активності апаратів спинного мозку, впливаючи тим самим на прояв віртебрoneврологіческой патології [4]. На проявах і характері перебігу захворювання істотно позначаються особистісні особливості хворих і тип взаємин з хворобою [3, 8]. Саме індивідуально-особистісні характеристики на початковому етапі сприяють проявам функціональної патології хребта [5], а в подальшому зумовлюють схильність хворих з неврологічними проявами остеохондроза хребта і до розвитку психоемоційної напруги, і до несприятливих типів взаємин з хворобою, що, у свою чергу, сприяє хронізації вертебро-неврологічної патології [3]. Stary, Figar експериментально довели наявність “невротичної” реакції при хворобливих синдромах міжхребцевих дисків [6].

Психокорекція та психотерапія, безумовно, є ефективними методами лікування цих порушень: застосовується раціональна психотерапія, гіпноз, аутогенне тренування, медитація, нейро-лінгвістичне програмування та інші заходи, що мають антистресову спрямованість, сприятливо діють на центральну регуляцію опорно-рухової системи людини. Ці методи значною мірою висвітлені в літературі [8]. Але нам здається, що для покращення можливостей психокорекції треба застосовувати новітні психотехнології, здійснювати пошук нових форм здійснення реабілітаційного процесу. З нашої точки зору, саме такою формою можна вважати сочетанне застосування психокорекції, лікувального масажу та мануальної терапії в одному сеансі, а одним з основних принципів використання цієї методики повинен стати принцип психоматичної спрямованості.

Аналізуючи наведені методи психокорекції, ми дійшли висновку, що найбільш перспективними з точки зору психокорекції методами, що забезпечують повноцінну інтеграцію особистості, слід вважати насамперед психоаналітично-орієнтовані методики психотерапії. Але застосування психоаналізу може бути досить проблематичним внаслідок тривалості терапії. Досить ефективними, психоаналітично-орієнтованими методиками психокорекції слід вважати методи трансперсональної психології (холотропне дихання, ребьофінг, вей-вейшин) [5]. Але ці системи мають і певні недоліки. Вони вважаються методиками так званою стрес-терапії та іноді спричиняють переживання дуже глибоких почуттів, які болісно сприймаються пацієнтами, і тому не всі пацієнти охоче йдуть на повторні сеанси. Звичайно на початку цих дихальних сесій (перші 10-15 хвилин) відбувається загальне розслаблення м'язового тонуусу всього тіла людини на тлі легкого трансу, іноді із симптомами розширення

свідомості. Цей феномен ми вирішили використовувати в поєднанні з застосуванням психокорекції, лікувального масажу і мануальної терапії в комплексній реабілітації хворих із функціональною патологією хребта і остеохондрозу.

Ми застосовували досить короткі дихальні сесії (глибоке й часте дихання упродовж 15-20 хвилин), із широким використанням деяких прийомів тілесно-орієнтованої терапії, а також елементів краніо-сакральної терапії з досить поступовим переходом до лікувального масажу та прийомів мануальної терапії. Таке поєднання в одному сеансі методів психокорекції і мануальних процедур почало відразу давати помітний ефект. Пацієнти вже на початку сеансу відзначали почуття розслабленості, приємного тепла, зниження больового синдрому, загальний позитивний емоційний настрій. З іншого боку, на цьому тлі технічно було набагато легше і ефективніше проводити маніпулятивні дії при лікувальному масажі і мануальній терапії. Ми все ж таки вирішили провести порівняльний аналіз ефективності сеансів холотропної терапії, лікувального масажу і мануальної терапії із застосуванням раціональної психотерапії і сеансів поєднаного застосування психокорекції, лікувального масажу і мануальної терапії за удосконаленою методикою, одним із основних принципів якої був принцип психоматичної спрямованості.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашого дослідження було удосконалення існуючих методик психокорекції в комплексній реабілітації хворих на функціональну патологію хребта та початкові неврологічні прояви остеохондрозу хребта; вивчення ефективності застосування цих методик на практиці і порівняльний аналіз цих методик з іншими психокорегуючими методами.

Методи досліджень. Досліджування здійснювалося згідно з планом НДР Сумського державного педагогічного університету. Обстежено та проведено реабілітацію 90 пацієнтів віком 19-20 років, які періодично відзначали наявність неврологічних проявів функціональної патології та остеохондрозу хребта. Серед обстежуваних було 17 чоловіків та 73 жінки.

Психологічний статус пацієнтів оцінювався на підставі проведених із пацієнтами бесід, спрямованих на виявлення їх звичного стилю реагування. Особлива увага приділялась визначенню акцентуації характеру та способу реагування особистості на стресову ситуацію за авторською методикою [1]. При дослідженні опорно-рухового апарату пацієнтів ми користувалися загальноприйнятими методиками обстеження пацієнтів (скарги, збір анамнезу, огляд, пальпаторне обстеження, діагностика зон

шкіряної гіперстезії, тригерних зон та функціональних блокад хребцево-рухливих сегментів хребта (ХРС), що зумовлюють клінічні прояви патології хребта, специфічних неврологічних симптомів проявів остеохондрозу і т.ін.) [1]. Із загальної кількості обстежуваних практично всі пацієнти висували скарги на періодичні невиражені болі у різних відділах хребта. При об'єктивному обстеженні в усіх випадках клінічні прояви неврологічної симптоматики корелювали з локалізацією функціональних блокад відповідних хребцево-рухливих сегментів. Найчастіше зустрічалися функціональні блокади шийно-грудного переходу, рідше – попереково-крижового переходу і ще рідше – у грудно-поперековому відділі хребта.

Для визначення ефективності удосконаленої методики реабілітації пацієнти були поділені на три групи. Для першої групи (28 пацієнтів (%)) проводились реабілітаційні заходи із застосуванням елементів раціональної психотерапії, загальноприйнятих методів масажу та мануальної терапії. Друга група (35 пацієнтів (%)) проходила курс холотропної терапії. Всі ці пацієнти увійшли в контрольну групу обстежуваних. Основну групу становили 27 (%) хворих на функціональну патологію хребта та остеохондроз, до яких застосовувалась удосконалена методика реабілітації. Всі групи були рівноцінними за вираженістю та локалізацією неврологічної патології.

Результати досліджень.

Зафіксовані зміни больового синдрому, гіпертонусу паравертебральної мускулатури, зміни в кількості провідних функціональних блокад після проведення курсу реабілітації надали змогу провести порівняльний аналіз ефективності різних методів відновлення функції опорно-рухового апарату (табл. 1).

З даних таблиці видно, що проведення реабілітації за удосконаленою методикою більш ефективно впливає на загальний стан хворої людини, сприяє зникненню або зменшенню больового синдрому в різних відділах хребта.

Больовий синдром повністю зник у 89% обстежених, у той час як при застосуванні холотропного дихання цей показник становив 71%, а при застосуванні раціональної психотерапії – 64%. Значне або помірне зменшення гіпертонусу спостерігалось в 100% випадків, у той час як після холотропного дихання – у 49%, а після сеансів із застосуванням раціональної психотерапії – 61%. У 81% пацієнтів після удосконаленої психокорекції повністю зникли функціональні блоки, які призводили до клінічних проявів нормалізації тону паравертебральних м'язів, що на 35% і 24% більше, ніж після холотропного дихання і лікувального маса-

жу та мануальної терапії із застосуванням раціональної психотерапії.

Таблиця 1

Зміни больового синдрому, гіпертонусу паравертебральної мускулатури та функціональних блокад уражених сегментів після проходження курсу реабілітації із застосуванням різних методик психокорекції

Реабілітаційна методика	Зміни больового синдрому			Зміни гіпертонусу паравертебральної мускулатури			Зміни функціональних блокад уражених ХРС		
	Повне зникнення больового	Помірне зменшення	Без змін	Значне зменшення гіпертонусу	Помірне зменшення гіпертонусу	Без змін	Повне усунення	Часткове усунення	Без змін
Холотропне дихання N=35	25 (71%)	8 (23%)	2 (6%)	3 (9%)	14 (40%)	18 (57%)	16 (46%)	17 (48%)	2 (6%)
Лікувальний масаж та мануальна терапія за звичайною методикою, із застосуванням раціональної психотерапії N=28	18 (64%)	9 (32%)	1 (4%)	3 (11%)	14 (50%)	11 (39%)	16 (57%)	11 (39%)	1 (4%)
Сочетання застосування удосконаленої методики холотропного дихання, лікувального масажу та мануальної терапії N=27	24 (89%)	2 (7%)	1 (4%)	7 (26%)	20 (74%)	0 (0%)	22 (81%)	5 (19%)	0 (0%)

Таким чином, аналіз даних таблиці дає можливість впевнено стверджувати, що проведення реабілітації за удосконаленою методикою більш ефективно впливає на загальний стан хворої людини, сприяє зникненню або зменшенню больового синдрому в різних відділах хребта, нормалізації тону м'язів паравертебральних м'язів, а іноді і ліквідації функціональних блокад хребта.

Висновки.

Порівняльний аналіз наведених даних дозволяє зробити висновок про те, що застосування удосконаленої методики психокорекції в комплексній реабілітації при неврологічних проявах остеохондрозу різних відділів хребта, яка базується на принципах психосоматичної спрямованості, підвищує ефективність проведених реабілітаційних дій при цих захворюваннях. З нашої точки зору, принцип психосоматичної спрямованості патогенетично зумовлений, тому він завжди повинен враховуватися у реабілітації хворих на дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем удосконалення психокорекції хворих на функ-

ціональну патологію хребта та остеохондроз.

Література

1. Бурьянов А.А. Грудной остеохондроз — методологические аспекты восстановительного лечения и реабилитации. — Киев: Ленвит, 1997. — 328 с.
2. Ведяев Ф.П. Стресс и организм // Вестник Российской АМН. — 1992. - №5 — С. 17-20.
3. Григорьева В.Н. Роль личностных особенностей больных в хронизации неврологических проявлений остеохондроза и пути психокоррекции // Невропатология и психиатрия. — 1998. — Вып. 8. — С.27-32.
4. Клейменов В.Н. Клинические варианты психосоматических и соматопсихических соотношений у больных с неврологическими проявлениями поясничного остеохондроза: Автореф. дис... канд. мед. наук.— Новосибирск, 1989.
5. Котелевський В.І. Холотропне дихання як психокорекційний метод у комплексній реабілітації хворих на функціональну патологію хребта та остеохондроз // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова — Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2004. - № 21. — С. 34-44.
6. Левит К., Захе Й., Янда В. Мануальна медицина. Пер. с нем. М.; Медицина. 1993. — 507 с.
7. Тимошенко О.П. Стресс как этиопатогенетический фактор структурно-метаболических повреждений костной и хрящевой тканей: Автореф. дис. ... докт. биол. наук. — Харьков. 1990. - 32 с.
8. Ходарев С.В., Гавришев С.В. и др. Принципы и методы лечения больных с вертеброневрологической патологией. — Ростов-на-Дону, 2001. — 608 с.

Надійшла до редакції 01.03.2005р.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Кудряшов С.В.

Луганський національний педагогічний
університет імені Тараса Шевченка
Інститут фізичного виховання та спорту

Анотація. У даній роботі приведено результати експериментальних досліджень з виявлення оптимальної структури річного циклу тренування 15-17-річних волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки. Наведено найбільш ефективні обсяги основних й допоміжних засобів тренування для спортсменок з рівнем кваліфікації II спортивний розряд.

Ключові слова: річний цикл, тренувальні навантаження, базова підготовка.

Аннотация. Кудряшов С.В. Организация тренировки юных волейболисток в годичном цикле подготовки. В данной работе представлены экспериментальные данные по выявлению оптимальной структуры годичного цикла тренировки для 15-17-летних волейболисток на этапе специализированной базовой подготовки. Приведены наиболее эффективные объемы основных и вспомогательных средств тренировки для спортсменок с уровнем квалификации II спортивный разряд.

Ключевые слова: годичный цикл, тренировочные нагрузки, базовая подготовка.
Annotation. Kudryashov E.V. The organization of training young volleyball-players

in a year cycle of preparation. In the given work experimental data on revealing optimum structure of a year cycle of training for 15-17-years volleyball-players at a stage of the specialized base preparation are submitted. The most effective volumes of the basic and auxiliary means of training for sportsmen's with a skill level II the sports category are resulted.

Key words: year cycle, training loadings, base preparation.

Вступ. На раціональну побудову річного циклу підготовки сильніших волейболісток світу сучасності впливає низка факторів.

По-перше, тренувальні та змагальні навантаження досягли виключно високих величин, що значно ускладнило побудову різних структурних утворень тренувального процесу – макроциклів, періодів, етапів, мезоциклів. Потрібні принципово нові підходи до динаміки тренувальних та змагальних навантажень, співвідношенню роботи різної переважної спрямованості, плануванню системи змагань протягом року, профілактиці перевтоми спортсменів й перенапруги функціональних систем, що несуть основне навантаження [1; 4].

По-друге, інтенсивний розвиток волейболу в різних країнах світу ще більш загострив конкуренцію в найбільших змаганнях, й успішний виступ на Олімпійських Іграх та чемпіонатах світу вимагає навіть від видатних спортсменок великих зусиль.

По-третє, популярність волейболу та його комерціалізація, що особливо помітно в останні роки, призводить до небувалої раніше кількості різноманітних змагань, що являють собою комерційний інтерес для найсильніших спортсменів.

Досить високі й постійно зростаючі призи за успішну участь у цих змаганнях, що проводять практично протягом усього року, змушують тренерів й спортсменів вести пошук нових шляхів побудови тренування, що дозволяють забезпечити тривале перебування в стані готовності до демонстрації високих спортивних результатів. Практика підготовки лідерів переконливо показує можливість цього.

В основі кожного варіанта річної підготовки – система змагань, прийнята в країні, традиції різних волейбольних шкіл світу, узагальнений досвід підготовки поколінь видатних волейболісток, результати наукових досліджень, інтуїція й досвід видатних тренерів, аналіз та облік індивідуальних особливостей талановитих волейболісток [4; 7].

Узагальнення такого складного й різноманітного матеріалу, його аналіз дають тренерам ефективний інструмент для творчої роботи та підготовки перспективних волейболісток до вищих досягнень, що й обумовлює актуальність проведення досліджень в обраному напрямку.

Проблемі побудови різних структурних підрозділів тренуваль-

ного процесу приділяло увагу багато фахівців в галузі спортивної науки.

В.М. Платоновим було проаналізовано загальні основи багаторічної підготовки плавців. Охарактеризовані особливості побудови різних структурних утворень: періодів, етапів, мезоциклів, окремих знятть тощо. Наведенні дані щодо віку початку занять плаванням та досягнення різного рівня кваліфікації відповідно до етапу багаторічної підготовки [6].

Г.М. Максименком та В.С. Гребьонкіним було проведено характеристику системи багаторічної підготовки легкоатлетів з урахуванням вузької спеціалізації. Представлено дані щодо річних обсягів навантажень у спортсменів різної кваліфікації від III спортивного розряду до майстра спорту [3].

В.В. Мулик запропонував дані щодо побудови різних варіантів мікроциклів при тренуванні біатлоністів [5].

Таким чином, аналіз спеціальної літератури свідчить про необхідність проведення удосконалення системи спортивного тренування на основі виявлення оптимальної структури різних структурних утворень багаторічної підготовки [2].

Роботу виконано відповідно до спільної комплексної теми інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка і відділу дитячо-юнацького спорту Російського науково-дослідного інституту фізичної культури за темою: „Удосконалення системи підготовки юних спортсменів у ДЮСШ і спортивних секціях шкіл” (протокол №1 спільного засідання від 10 вересня 1998 р.) та зведеного плану НДР державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 рр. за темою: 1.3.11. „Формування системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів” (номер державної реєстрації 0101U006476).

Формулювання цілей статті.

Виявити найбільш ефективне співвідношення основних і допоміжних засобів тренування в річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки для 15-17-річних волейболісток.

Результати дослідження.

Для досягнення встановленої мети дослідження було проведено експеримент, в якому обрали участь три групи волейболісток віком 15-17 років, чисельністю 10-11 осіб й підготовленістю на рівні II розряду при 5-річному стажі систематичних тренувань. Групи було прирівняно за показниками фізичної й технічної підготовленості. Експериментальним чинником було співвідношення основних і допоміжних засобів підготовки волейболісток у річному циклі, що складало відповідно: у першій групі – 70% і 30%, у другій – 60% і 40%, у третій – 55% і 45% від

загального обсягу тренувальних засобів.

До групи основних засобів було віднесено вправи з м'ячем: передачі, прийоми, подачі, нападаючі удари, блокування, захисні дії; вправи з техніки й тактики: індивідуальні й групові дії в захисті та нападі, навчальні, контрольні й змагальні ігри. У ролі допоміжних використовувалися вправи, які сприяли розвитку основних фізичних якостей: прискорення до 20 м із різноманітних вихідних положень, переміщення різноманітними способами на швидкість, вправи з опором і обтяженнями, кросовий біг, елементи акробатики, загальнорозвиваючі й стрибкові вправи, заняття іншими видами спорту.

Ефективність запропонованих програм оцінювали за змінами кінцевих результатів педагогічних контрольних випробувань.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування різних сторін підготовленості. Його результати вказали на відсутність достовірних розходжень у показниках фізичної й технічної підготовленості між експериментальними групами (при рівні значимості $>0,05$), тобто свідчили про приблизно однаковий рівень підготовленості. У ході дослідження було проведено також тестування в середині й наприкінці експерименту.

Аналіз отриманих у ході експерименту результатів свідчить про те, що в II групі тренувальний процес набув найбільшої ефективності (співвідношення основних і допоміжних засобів тренування було 60% і 40% відповідно). Підвищення рівня розвитку рухових якостей волейболісток II групи за період експерименту характеризувалося такими показниками:

- біг „ялинка” (приріст 3% до середини й 8% до кінця експерименту (28,25 с.; 27,40 с. і 25,55 с. відповідно));

- метання набивного м'яча вагою 1 кг з місця (приріст склав 2% до середини й 5,2% до кінця експерименту (7,55 м; 7,70 м і 7,95 м відповідно));

- метання набивного м'яча вагою 1 кг у стрибку (приріст склав 0,6% до середини й 1,5% до кінця експерименту (12,35 м; 12,42 м і 12,53 м відповідно));

- стрибок у висоту з місця (від першого до другого вимірів не відбулося змін (48,8 см), а до кінця експерименту спостерігався незначний приріст на 0,2% (49,1 см));

- висота діставання у стрибку (приріст склав 3,1% до середини й 4% до кінця експерименту (2,65 м; 2,73 м і 2,76 м відповідно));

- стрибова витривалість (приріст склав 8,6% до середини й 23,4% до кінця експерименту (8,5; 9,23 і 10,48 відповідно));

- сумарний показник відносної сили 5-ти м'язових груп ноги (приріст склав 2,9% до середини й 5,4% до кінця експерименту (4,61; 4,74 і 4,85 відповідно));

- сумарний показник відносної сили 5-ти м'язових груп руки (приріст склав 0,5% до середини й 1,2% до кінця експерименту (2,07; 2,08 і 2,09 відповідно));

- відносна сила згинача тулубу (приріст склав 6,9% до середини й 11,3% до кінця експерименту (0,38; 0,40 і 0,42 відповідно));

- сумарний показник відносної сили 11-ти досліджуваних м'язових груп (приріст склав 1,9% до середини й 4,1% до кінця експерименту (6,95; 7,08 і 7,23 відповідно)).

Підвищення рівня технічної підготовленості за період річного експерименту характеризувалося такими показниками:

- прийом м'яча з подачі (приріст склав 8,2% до середини й 11,6% до кінця експерименту (1,58; 1,7 і 1,76 відповідно));

- передача м'яча двома руками зверху (приріст склав 9,5% до середини й 16,8% до кінця експерименту (2,24; 2,45 і 2,61 відповідно));

- нападаючий удар (приріст склав 14,2% до середини й 22,6% до кінця експерименту (2,53; 2,89 і 3,1 відповідно));

- блокування нападаючого удару (приріст склав 11,4% до середини й 12,8 до кінця експерименту (2,19; 2,43 і 2,57 відповідно));

- подача м'яча (приріст склав 10,5% до середини й 15,8% до кінця експерименту (3,28; 3,62 і 3,79 відповідно));

- сумарний показник техніки (приріст склав 10,7% до середини й 18,5% до кінця експерименту (11,82; 13,09 і 14,01 відповідно)).

Висновки:

1. Проведений експеримент надав змогу визначити раціональне співвідношення основних і допоміжних засобів у макроциклі тренування юних волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки, що сприятиме підвищенню педагогічного контролю за тренувальним процесом спортсменок й досягненню найвищих результатів.

2. На етапі спеціалізованої базової підготовки для 15-17-річних волейболісток із кваліфікацією на рівні II спортивного розряду найбільш ефективним у річному циклі є співвідношення основних й допоміжних засобів тренування – 60% та 40% відповідно.

Існує необхідність проведення подальших досліджень с питань вдосконалення побудови різних структурних підрозділів тренувального процесу: окремих занять, мікроциклів, мезоциклів й тощо.

Література

1. Компаниец Ю.А. Построение и контроль тренировочного процесса баскетболис-

- ток на этапе углубленной подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Луганск., 1990. – 20 с.
2. Кудряшов С.В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки: Дис. канд. н. з фіз. вих. – Луганськ, 2004. – 256 с.
 3. Максименко Г.Н., Гребенкин В.С. Современная система подготовки легкоатлетов. – Луганск: Знание, 2000. – 244 с.
 4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318с.
 5. Мулик В.В. Построение микроциклов при подготовке биатлонистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2000. – № 2. – С.9-15.
 6. Платонов В.Н. Плавание // Учебник для студентов высших учебных заведений. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
 7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. // Учебник тренера высшей квалификации. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Надійшла до редакції 03.03.2005р.

ДО ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ТА ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

Кузьомко Л.П., Кузьомко Л.М., Гавриленко Т.Л.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотация. У статті обґрунтовується доцільність використання системного підходу у процесі виховної роботи зі студентами педагогічних університетів. Розкривається сутність роботи двох взаємопов'язаних систем (адміністративного та студентського самоуправління) під час виховання особистості студента.

Ключові слова: особистість студента, культурно-виховна робота, адаптація, системний підхід.

Аннотация. Куземко Л.П., Куземко Л.М., Гавриленко Т.Л. К проблеме адаптации и воспитания студентов педагогических университетов. В статье обосновывается целесообразность использования системного подхода в процессе воспитательной работы со студентами педагогических университетов. Раскрывается сущность работы двух взаимосвязанных систем (административного и студенческого самоуправления) при воспитании личности студента.

Ключевые слова: личность студента, культурно-воспитательная работа, адаптация, системный подход.

Annotation. Kuzyomko L.P., Kuzyomko L.M., Gavrylenko T.L. Face the problem of adaptation and education of Pedagogical Universities students. An expediency of usage of a systematical approach in the process of Pedagogical Universities students' training is substantiated in the article. Main points of two uncorrelated systems (administrative and students' self-government) in the course of training student's personality are given. **Key words:** student's personality, cultural-educational training, adaptation, systematical approach.

Вступ.

Зміни в духовному житті населення країни, відсутність у суспільстві, особливо серед молоді, загальновизначеного ідеалу виховання потребують інтенсивного пошуку нових підходів до виховання студентської молоді. Це вимагає від кураторів академічних груп, усього педагогічного колективу університетів запровадження нових форм впливу на самосвідомість студентів і водночас відродження ефективно випробуваних практикою старих форм організації виховного процесу з метою адаптації до навчання та виховання, розкриття і самовдосконалення особистості кожного студента.

Як відмічає О.В. Сухомлинська (1997), «сучасна система освіти і виховання в Україні знаходиться в процесі переходу, почасти вже перейшла на нову парадигму виховання, у центрі якої стоїть особистість дитини у всіх її взаємозв'язках і опосередкуваннях».

Ряд авторів [1, 3] вказують, що соціальне середовище і особистість постійно перебувають у взаємозв'язку. Середовище впливає на особистість, формує її, а особистість, діючи у певному соціальному середовищі, вступає у відносини з іншими людьми через участь в діяльності різних історичних спільнот.

Л.Зеліско (2001) відмічає, що поняття «особистість» відображає не лише фактичний стан соціальних властивостей, а й суспільний ідеал. На підставі проведеного анкетування [2, 11] встановлено, що у значній частини студентської молоді уявлення про будь-який соціальний ідеал взагалі відсутнє, а їхня мораль майбутнього обмежена приватним життям. Майбутнє країни, ВНЗ, первинного колективу хвилюють молодь набагато менше, ніж власні проблеми. В той же час долею сім'ї переймаються удвічі більше ніж власною, серед опитаних респондентів, причому цінність сімейних зв'язків збільшується не тільки з віком респондентів, але й зі зростанням стабільності матеріального стану.

Проведені інститутом молоді дослідження [4] показали, що 82 відсотки опитуваних заявили про своє бажання дотримуватися нових традицій релігійної культури. Цю тезу підтримує А. Колодин (2000).

В.В. Ягупов (2001) вказує, що об'єктом виховання у ВНЗ є особистість студента, розвивати і формувати яку можливо лише завдяки різноманітним цілеспрямованим впливам. Причому формування особистості слід здійснювати як через свідомість і внутрішній світ цієї особистості, так і через оточення, в якому вона знаходиться (одногрупники, викладачі, мешканці кімнати гуртожитку, неформальні групи). Справжню соціалізацію студент проходить не стільки в аудиторії, під час занять, як в позанавчальний час. Тому рівень культури виховання багато в

чому залежить від змісту їхнього позанавчального життя. Ось чому у ВНЗ треба здійснювати не тільки професійну підготовку, науково-дослідну роботу, але й формувати гармонійно розвинуту особистість. Виходячи з цього, позанавчальне життя не може розглядатися за межами сфери діяльності педагогічного колективу університету, тим більше куратора групи (В. Рябенко, 2001). Якщо у навчанні студент займається акумулюванням чужих знань і досвіду, то в позанавчальний час він повинен бути зорієнтований на соціально значиму реалізацію набутих знань, власного досвіду і здібностей відповідно до своїх вподобань, іншими словами, на вираження себе як особистості.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи - обґрунтувати доцільність використання системного підходу у процесі виховної роботи зі студентами педагогічних університетів, а також розкрити сутність роботи двох взаємопов'язаних систем (адміністративного та студентського самоуправління) під час виховання особистості студента.

Результати роботи.

Педагогічна діяльність потребує спеціалістів не тільки з глибокими професійними знаннями, а й добре розвиненими організаторськими та соціально-комунікативними здібностями. Чільне місце у підготовці таких спеціалістів займає куратор групи, який є представником ректорату, деканату. І лише при гармонійному поєднанні двох добре продуманих систем (адміністративного та студентського самоврядування) можливо досягти значного виховного впливу.

Успішність підготовки майбутніх вчителів у значній мірі залежить від вміння першокурсників адаптуватися до умов навчання та виховання в університеті. Згідно з сучасними уявленнями [1, 3, 11, 12, 13], успіх будь-якої людини у великій мірі визначається можливостями адаптації її до змін навколишнього середовища. Переважна більшість студентів прийшла до нашого університету після шкільної лави, не маючи певного життєвого досвіду. Крім того, майже 60 відсотків – це випускники сільських шкіл, які навчалися і виховувалися в зовсім інших умовах (для сільської молоді важливим є застереження від негативних факторів, які несе в собі велике місто), тож проблема адаптації студентів першого курсу набуває гостроти і стає більш актуальною.

Студентська група, як колектив, на початку року має суто формальний характер і основне завдання куратора – об'єднати окремі осо-

бистості, оскільки підвалини формування колективу в студентів групи з позитивними ціннісними орієнтаціями теж мають закладатися на першому курсі. Ще К.Д. Ушинський писав: «Як нема людини без самолюбства, так саме нема людини без любові до батьківщини, і ця любов дає виховникові певний шлях до серця людини й майбутню підпору з її поганими особистими і родинними нахилами». Ось чому ми працювали з усіх напрямків культурно-виховної роботи під гаслом : « Мій університет, мій факультет, моя група – моя гордість». Щоб ця ідея пройшла через серце кожного студента, ми (мається на увазі спільна робота куратора і активу групи) провели анкетування серед студентів, визначили індивідуальні здібності, уподобання, нахили та інтереси кожного з них. Адже тільки в тісній взаємодії спадковості, середовища та виховання можна досягти оптимального результату у вихованні людської особистості. Оскільки першокурсники найбільше, у порівнянні зі студентами інших курсів, налаштовані сприймати педагогічні новачі, то до проведення заходів було залучено якомога більше студентів, враховуючи їхні нахили та здібності. За умови, студентської самоорганізації щодо виконання запланованих заходів, куратор не буде потрапляти в роль «няньки» студентів. Кожен студент групи має постійне або епізодичне доручення, тим самим активно бере участь у вирішенні колективних завдань виховання. Особлива увага на початковому етапі навчання приділялося налагодженню міжособистісних стосунків серед вихованців. Період становлення колективу групи складний і відповідальний. Відтак, разом зі студентами були визначені нагальні й перспективні (як індивідуальні, так і групові) завдання, шляхи й засоби їх реалізації.

Другою, не менш важливою, стала проблема стилю роботи куратора. Загально відомо, що процесу виховання властива самокерованість (Буряк В., 2002). Його протікання здійснюється у двох напрямках: від вихователя до вихованця (прямий зв'язок) і від вихованця до вихователя (зворотний зв'язок), який дозволяє будувати кожен виховну ситуацію з урахуванням результативності попередньої. Враховуючи різницю у віці куратора та студентів, потрібно було знайти правильну лінію поведінки куратора. Практика роботи підтвердила: чим більше у розпорядженні вихователя зворотної інформації, тим ефективніший виховний вплив. Найважливішим фактором, на нашу думку, у вихованні є індивідуальний підхід куратора до студента. Індивідуальний підхід – це активний пошук найрезультативніших шляхів виховного впливу на кожного студента, запорука творчої конкретної цілеспрямованості, ефективної і організованої виховної роботи. Тож всі питання виховного процесу (план культурно-виховної роботи, організація та проведення різних заходів)

вирішувалися з активом групи. Ці питання дискутувалися корегувалося запропоноване. До будь-якого виховного заходу залучалися студенти з урахуванням їхнього бажання та творчих здібностей. Велику зацікавленість у студентів викликали такі заходи: «Знай і люби свій університет» (за участю запрошених ветеранів праці університету, зустрічі з цікавими людьми.

Відбувалося поступове залучення та розширення функції студентів в культурно-виховній роботі. Для цього постійно висувалися перед вихованцями нові завдання, вирішення яких вимагало від них нестандартних дій, самостійного пошуку раціональних виховних заходів.

З метою забезпечення цілеспрямованого характеру взаємодії окремі виховні заходи об'єднувалися у блоки: «Я – громадянин України», «Навчання», «Дозвілля», «Спосіб життя», «Здоров'я» тощо. Для реалізації цих програм проводився ряд виховних заходів: «День рідної мови», «Символіка України», «Люби і знай свій край», екскурсії до м. Канева, Тростянца, Києва, туристичні походи вихідного дня, екскурсії по м. Чернігову, зустрічі з вчителями, переможцями року, відмінниками навчання, людьми різних професій і ін. Спільне проведення різних свят («День студента», «День іменинника», «День знань», «День Учителя», «День святого Валентина», «Жіночий день»), відвідування гуртожитку, – усе це сприяло глибшому пізнанню студента, врахуванню його індивідуальних особливостей в подальшій роботі куратора групи.

М.Г. Чернишевський говорив: «произведения искусства всегда были учебником жизни» і це дійсно так. Відвідування виставки М. Реріха стало однією із форм естетичного виховання, змусило вихованців замислитися над поглядами та магічною силою його творчості.

Значна увага у нашій роботі відведена виробленню у студентів здорового способу життя. Відомо, що студенти ставлять фізичну культуру серед життєвих цінностей на одне з останніх місць: вони не вбачають сенсу на зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання [6]. Ось чому при реалізації блоку «Здоров'я» було проведено ряд заходів, а саме: зустрічі з учасниками Олімпійський ігор в Сідней та Солк-Лейк-Сіті, Афінах, відвідини патологоанатомічного музею, проведення бесід з лікарями різних спеціальностей, екскурсійні походи та виставки.

Висновки.

Виходячи з вищенаведеного, основними завданнями в роботі куратора вважаємо наступне:

- систематичне вивчення індивідуальних здібностей, нахилів, інтересів кожного студента та формування цілісної особистості майбутнього педагога;

- розробка, обговорення плану культурно-виховної роботи групи;
- постановка як колективних, так і індивідуальних, першочергових та перспективних завдань;
- виховання у студентів високої духовності, загальнолюдських якостей, культури і здорового способу життя;
- створення в групі нормальних психологічних умов міжособистісних відносин, спираючись на які, посприяти розкриттю особистості кожного з них, націлити студентів на майбутню педагогічну діяльність, що є важливим стимулом їх самовиховання;
- організація допомоги студентам у навчальній діяльності, вироблення у них навичок самостійної роботи, потреби самовдосконалення та самовиховання.

Таким чином, здоровий психологічний мікроклімат, доброзичливі стосунки куратора і студента, глибоке знання індивідуальних особливостей кожного студента сприяють адаптації студентів до навчання та виховання висококультурної особистості майбутнього вчителя.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем адаптації та виховання студентів педагогічних університетів.

Література

1. Буряк В. Умови та засоби самоосвіти студентів // Вища школа. – 2002.- №6. – С. 18-28.
2. Волгонова О., Паніна О., Маслов О. Ідеали сучасної молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах // Вища освіта. – 2002. - №6. – С. 42-55.
3. Дорошенко А.Б. Соціальне середовище як фактор формування особистості (соціально-філософський аналіз): Автореф. дис... канд. філософських наук. – К., 1994.- 35 с .
4. Зеліско Л. До проблеми культурологічної підготовки майбутніх фахівців у вищій школі // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2001. - №1. – С.126-133.
5. Колодин А. Поиск взаимных компромиссов // Высшее образование в России. – 2000. - №2.- С.66-74.
6. Кочергіна Л.І., Косенко А.Ф. Фізичне виховання і здоров'я нації. // Проблеми освіти. – К, 2001, вип. 20. - С.37-39.
7. Огієнко К.А. Виховна робота в студентській групі. – К.: Вища школа, – 1978.-70 с.
8. Рябенко В. Наставник студентської групи: його місце і роль в системі виховної роботи III-IV рівнів акредитації // Освіта. – 2001. – 14-21 листопада. –С. 8-10.
9. Сергєєва В.Ф. Інститут кураторства у вищому закладі освіти // Проблеми освіти. – К., 2001, вип. 20.- С.43-47.
10. Сухомлинська О.В. Цінності у вихованні дітей і молоді : стан розроблення проблеми // Педагогіка і психологія. – К., 1997. - №1.- С. 105-111.
11. Шамляня К. Психологічні проблеми наставництва у вищій школі // Педагогіка і психологія професійної освіти. – Львів.- 2001.- випуск 1.-С. 93-105.

12. Шевчук Н.І. Формування особистості студента // Проблеми освіти.- К.; 2001.- випуск 25.-С. 31-37.
13. Ягупов В.В. Виховна робота у вищих навчальних закладах на засадах гуманістичної методології.- К., 2001.- №25.- С.15-21.

Надійшла до редакції 01.03.2005р.

МОДЕЛЬ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Лисяк В.М.

Харківський банківський інститут (УАБС)

Анотація. З метою підвищення зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом проведено дослідження і аналіз впливу педагогічних умов і методів на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: педагогічні умови, міжпредметні зв'язки, інтерес, фізичне вдосконалення.

Аннотация. Лысяк В.Н. Модель оптимизации процесса формирования интереса к физической культуре и спорту. С целью повышения интереса к занятиям физической культуре и спорту был проведен эксперимент и анализ влияния педагогических условий и методов на уроках физической культуры в школе.

Ключевые слова: педагогические условия, межпредметные связи, интерес, физическое совершенствование.

Annotation. Lysiak V.N. An optimization model of interest formation in physical culture and sports. In order to heighten interest in physical culture and sports an experiment and analysis of influence of pedagogical conditions and methods on physical education at secondary schools were carried out.

Key words: pedagogical conditions, intersubject connections, interest, physical development.

Вступ.

На сучасному етапі розвитку людини, особливу увагу треба звернути на фізичний розвиток, постійне фізичне удосконалення, на одержання знань з основ фізичної культури та самостійних занять фізичними вправами. Тобто одна з проблем сучасного фізкультурного руху - створення необхідних умов для виникнення інтересу до занять фізичною культурою та спортом, а також збереження бажання учнів та спортсменів постійно удосконалювати свої фізичні якості протягом довгого часу. З особливою гостротою ця проблема виявляється останніми роками у зв'язку з економічним станом країни та з різко збільшеними психічними та інтелектуальними навантаженнями в більшій частині населення, а в спортсменів - фізичними й психічними навантаженнями, витратами часу (Н.В. Кудрявцева, 1993). У цьому зв'язку отримані нами у ході дослідження дані розкривають структуру інтересу до фізичної

культури та спорту, поглиблюють, уточнюють і диференціюють літературні дані та роблять проблему актуальною. Зокрема, В.М. Платонов та інші вказують, що на етапі початкової підготовки тренувальний процес, не пов'язаний з великими навантаженнями, містить у собі багато нового та цікавого, у наслідок чого спортсмен прогресує від заняття до заняття. Усе це дозволяє підтримувати у юних спортсменів-школярів природний інтерес до занять. Надалі, у міру збільшення навантажень, певної стабілізації, а іноді й тривалого застою в результатах, багато спортсменів не в змозі зберегти стійкий інтерес до занять. З цієї причини деякі з них припиняють тренування або знаходять інтерес у заняттях іншими видами спорту, який, як правило, також виявляється нестійким.

Тому виникає питання: які ж заходи слід вживати для збереження й навіть підвищення мотивації учнів і спортсменів до напруженої підготовки й досягнення найвищих результатів?

Перш за все, вчитель або тренер повинен прагнути забезпечити таку організацію й зміст процесу навчання, які постійно ставили б перед учнем завдання відчутного удосконалення. Так, на першому етапі багаторічної підготовки повинна бути забезпечена спрямованість на навчання й удосконалення основних рухових навичок і умінь, вивчення основ виду спорту. Надалі потрібно постійно орієнтувати учня на необхідність активної роботи над удосконаленням усе більш тонких компонентів підготовленості, подолання постійно зростаючих труднощів, освоєння все більш високих навантажень. У той же час слід стежити за тим, щоб фізичний і емоційний стрес, якому піддається спортсмен у тренувальній і змагальній діяльності, знаходився у відповідності з його фізіологічними та психічними можливостями, наявними функціональними резервами.

Роботу виконано згідно плану НДР Харківської державної академії фізичної культури (№ державної реєстрації (0101U006467).

Формулювання цілей роботи.

Питання формування інтересу до фізичної культури та спорту є предметом наукових досліджень у галузі фізичного виховання, педагогіки, психології.

У зв'язку з тим, що рівень фізичної активності молоді останнім часом помітно знижується, необхідно відзначити і зниження загального рівня фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я. Особливу увагу у зв'язку з цим варто звернути на рівень фізичної підготовки школярів. Тому що виховання звички займатися систематично фізичними вправами закладається у шкільному віці. Багато вчених, вивчаючи фізич-

ний стан на різних етапах процесу навчання, звертають увагу на необхідність мотиваційного розвитку дітей до занять фізичними вправами.

Коли ми проаналізували формування інтересу до фізичної культури у школярів загальноосвітніх шкіл, нами було встановлено, що учні не відчують мотиваційного впливу зі сторони педагогів, батьків щодо формування стійкого інтересу до занять спортом, що негативно впливає на їх фізичний розвиток та стан здоров'я.

Мета дослідження полягає в тому, щоб визначити основні педагогічні умови і методи для формування у школярів інтересу до фізичного вдосконалення.

Результати дослідження.

Цілеспрямоване формування особистості полягає у її формуванні за розробленою заздалегідь педагогічною системою, спроектованою моделлю за допомогою адекватних форм, методів та засобів педагогічного впливу.

З метою з'ясування можливості управління інтересом до фізичної культури та спорту в учнів при фізкультурно-спортивній орієнтації був проведений педагогічний експеримент. При його здійсненні ставилося завдання, щоб засоби й методи керування інтересом були простими й нічим не відрізнялися від звичайних заходів у школі, щоб не віднімали в учителів фізичної культури багато часу. Заздалегідь були вивчені інтереси школярів до занять фізичною культурою та спортом, фізичний розвиток і підготовленість учнів, одержані відомості від лікаря та психолого-педагогічні характеристики від класного керівника, відомості про батьків учнів. Педагогічний експеримент проводився в двох школах із паралельними класами від шостих до одинадцятих включно в різний час протягом навчального року з використанням неоднакових засобів і методів формування активно-позитивного відношення до рекомендованого виду спорту.

При проведенні бесіди про необхідність займатися рекомендованим видом спорту має значення психологічний стан учнів. Під час такої бесіди в класах експериментальної школи здійснювалось переконання. Психологічний стан готовності учнів до бесіди з переконанням формувался протягом півтора місяця на уроках фізкультури під час спостереження за фізичними якостями школярів та їх інтересу до спорту, велося спостереження. Учня експериментальних класів доводили до відома, що все це робиться з метою визначення для них виду спорту для систематичних занять.

Одна рекомендація виду спорту для систематичних занять не буде мати успіху в тім, що учні будуть дотримуватись порад. Необхідні додаткові заходи щодо виховання інтересу до рекомендованого виду спорту. Не може бути точних рецептів у цьому, оскільки в кожній школі свої умови. Спортивна орієнтація підвищує активність учнів у заняттях. У класах, в яких вона проводилася, більше осіб з яскраво вираженим інтересом до спорту, учні мають кращий рівень фізичної підготовленості, відношення до улюбленого виду спорту відрізняється великою сталістю, ніж серед учнів, не охоплених заходами щодо спортивної орієнтації

Ми рекомендуємо наступну схему виховання інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом, ефективність якої експериментально нами доведена.

Етапи в рішенні завдання виховання на уроці інтересу до занять фізичною культурою:

- планування занять;
- постановка завдання уроку;
- регуляція ходу виконання завдань;
- контроль та інформація при виконанні завдань.

Враховуючи значні розходження в рівнях знань і навичок учнів з рівнями сформованості інтересу, в експериментальній програмі був визначений диференційований підхід до учнів різної фізичної підготовленості. У роботі з ними застосовувалися методи переконання, особистого прикладу, стимулювання до участі в спортивних змаганнях тощо. Методи й прийоми, які застосовувалися на уроках, були спрямовані на активізацію в школярів усвідомленого сприйняття значимості фізичних вправ, розвиток мотивації до занять фізичною культурою, формування умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами. Уся робота щодо формування інтересу до фізичної культури будувалася так, щоб словесні форми впливу на свідомість учнів раціонально сполучалися з практичними методами: показом, повторенням та перевіркою обсягу запам'ятовування змісту й послідовності виконання вправ, усвідомлення їх місця й ролі в режимі дня.

Намітивши основні орієнтири виховання в підлітків стійкого інтересу до занять фізичною культурою, ми прагнули розкрити їх зміст, ефективність методів і прийомів цієї роботи в школі та сім'ї. Дворічний експеримент проводився в загальноосвітніх школах м. Харкова, а саме у школі № 147 - контрольній і школі № 168 – експериментальній. У цих школах визначені експериментальні і контрольні класи, підібрані вчителі - експериментатори, проведено анкетування батьків та вчителів.

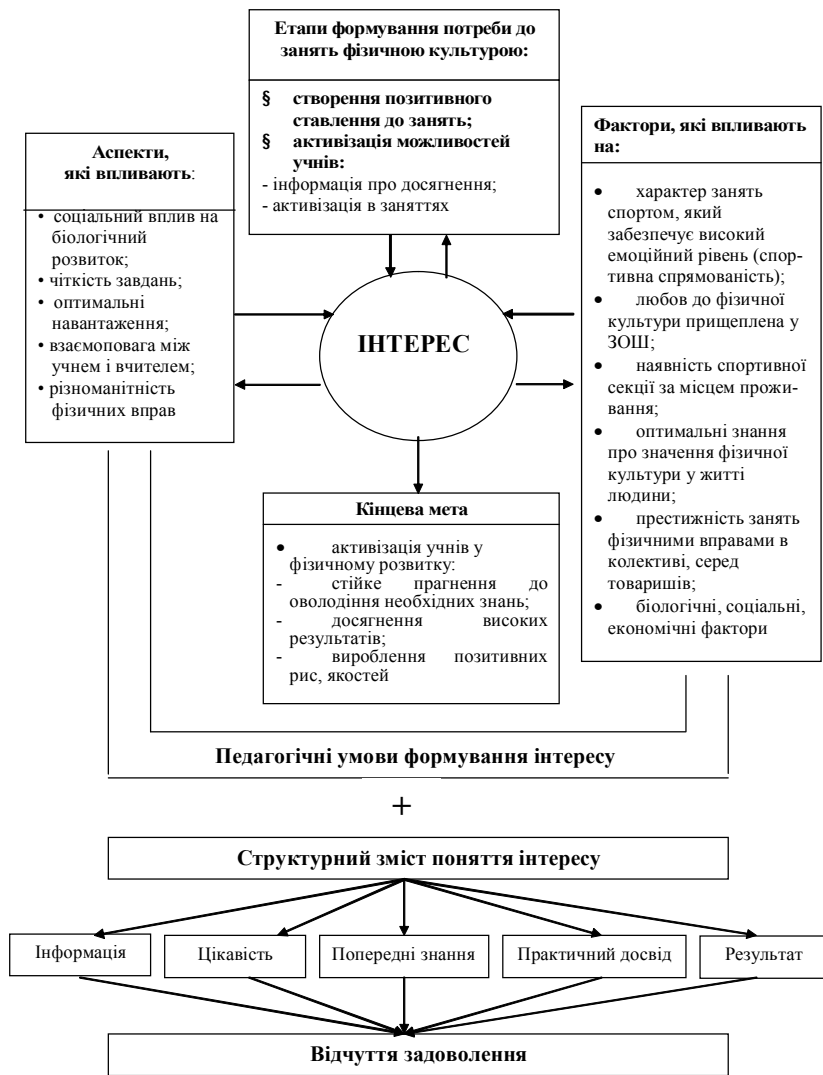


Рис. 1. Модель оптимізації процесу формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом

Проведене експериментальне дослідження надало змогу намітити основні фактори, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Фактори, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом:

- характер занять спортом, який забезпечує високий емоційний рівень;
- любов до фізичної культури, прищеплена в ЗОШ;
- наявність спортивного інвентарю та умов для занять спортом поблизу місця проживання;
- наявність спортивних секцій за місцем проживання;
- оптимальні знання про значення фізичної культури в житті людини;
- престижність і популярність занять фізичною культурою та спортом у колективі, серед товаришів, у сім'ї;
- усвідомленість того, що заняття фізичною культурою та спортом є суспільно важливою справою, а не лише особистим захопленням;
- високий загально - культурний рівень людини.

На першому етапі були також виявлені фактори, які негативно впливають на виховання в учнів інтересу до занять фізичними вправами.

Фактори, які перешкоджають формуванню інтересу до фізичної культури та спорту:

- слабка постановка фізкультурно-масової роботи за місцем проживання;
- відсутність позитивних прикладів з боку вчителів, батьків, товаришів;
- стійкі шкідливі звички;
- низький рівень викладання фізичної культури в школі;
- недостатній загально - культурний рівень особи.

Враховуючи отримані результати фізичної підготовленості, слід сказати, що як хлопці, так і дівчата контрольних та експериментальних класів мають досить рівні тестові показники. Ці показники також досить повно відображають вікові зміни у формуванні фізичних якостей. Певний вплив на їх становлення надає і відповідним чином організований навчальний процес з фізичного виховання в загальноосвітніх школах. У той же час слід сказати, що в контрольних класах ЗОШ №147 контрольні нормативи здавало 67,6% учнів, а 28,2% було звільнено від їх виконання, 4,2% не складало з різних причин. В експериментальних класах ЗОШ №168, на відміну від контрольних, 86,3% учнів здавали нормативні вимоги і тільки 8,9% було звільнено від виконання вправ. Це свідчить, що інтерес до занять фізичною культурою відіграє важливу роль у фізичному вдосконаленні школярів.

Проте, необхідно відмітити, що однією зі складових фізичного вдосконалення є рівень фізичної підготовки. Учні з високим та середнім рівнем фізичної підготовки мають позитивний зорієнтований інтерес до

фізичної культури. Високий і середній рівні фізичної підготовленості учнів експериментальної школи (ЗОШ №168) набагато вищі, ніж у контрольній школі (ЗОШ 147), і, навпаки, достатній рівень фізичної підготовленості та рівень нижче середнього в контрольній школі вище, ніж у експериментальній. Це свідчить про достатній ефект запропонованої моделі оптимізації процесу формування інтересу до занять як фізичною культурою та спортом в цілому, так і до окремих його компонентів, що сприяє не тільки підвищенню технічної майстерності в окремих видах спорту, а й більш поглибленому й вдосконаленому розвитку рухових якостей на різних етапах навчання.

Висновок.

Сформований позитивний розвиток інтересу потрібно розглядати як направлений педагогічний процес, який організує педагогічний колектив школи за допомогою різних методів і умов впливу.

Перспектива. Враховуючи важливість формування інтересу учнів до фізичної культури та важливість педагогічного впливу на особистість школяра, у перспективі визначити педагогічні умови формування інтересу до фізичного вдосконалення у студентів банківського інституту.

Література.

1. Кудрявцева Н.В. Экономические и социальные предпосылки формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников. Постановка проблемы // Социальные, экономические, управленческие аспекты функционирования и развития ф/к и спорта в современных условиях. – М., 1993. – 81с.
2. Поварницын А.Г., Меринов С.Г. Ценности спорта в представлениях учащейся молодежи // Материал научной конференции «Социальные, экономические и управленческие аспекты функционирования и развития физкультуры и спорта в современных условиях». – М.- 1993. – С.67-69.
3. Столітенко Е.В. Методика вивчення ставлення учнів 5-7 класів до фізичної культури // Фізичне виховання в школі.- 2001. - №1 – С.37-40.
4. Столітенко Е.В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5-7 класів // Фізичне виховання в школі. – 2001. - №3.- С.40-45.
5. Лысяк В.Н. Межпредметные связи как основные условия развития у школьников интереса к занятиям физической культурой и спортом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр.-Харків, ХДАДІМ.-2002.-№28-С.61-66.
6. Лысяк В.Н. Обоснование опыта спортивной ориентации учащейся молодежи // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. пр.-Харьків, ХДАФК.-2003.- №6.-С.7-9.

Надійшла до редакції 24.02.2005р.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ – ОДИН З ВАЖЕЛИВ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ТЕХНІЧНИХ ВУЗАХ

Литовченко Г.О.¹, Кузьменко М.Г.², Соломко О.А.²,

Колодяжна Т.П.², Дерябкіна Т.В.².

Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка¹

Чернігівський державний технологічний університет²

Анотація. На основі теоретичного вивчення досліджується необхідність доповнень до навчальних програм з професійної фізичної підготовки. Вивчається питання про необхідність розробки нових технологій ППФП для самостійної роботи студентів з фізичного виховання.

Ключові слова: професійно-прикладна, психофізична.

Аннотация. Литовченко Г.А., Кузьменко Н.Г., Соломко О.А., Колодяжная Т.П., Дерябкина Т.В. Повышение двигательной активности студентов – одна из составляющих подготовки специалиста высокой квалификации в технических вузах. На основе теоретического изучения исследуется необходимость дополнений к учебным программам по профессиональной физической подготовке. Изучается вопрос о необходимости разработки новых технологий ППФП для самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию.

Ключевые слова: профессионально-прикладная, психофизическая.

Annotation. Litovchenko G.A., Kuzmenko N.G., Solomko O.A., Kolodyazhnaya T.P., Deryabkina T.V. The increase of the student's moving activity – an important part of the highly qualified specialist's preparation in technical high educational establishments. On the base of the theoretical studies the necessity for the additions to the educational programs for professional physical preparation is researched. A question of the necessity for the elaboration of new technologies of the professional physical preparation for the students' personal work on physical education is studied. Key words: professionally supplemental, psycho physiological.

Вступ.

У контексті світової та Європейської інтеграції України важливого значення набуває забезпечення високого рівня фізичної надійності та готовності випускників українських вузів, що надає їм в певній мірі поряд з професійними знаннями та уміннями вагому конкурентноздатність в сучасних умовах, які вимагають хорошого здоров'я та високої працездатності.

Сучасний фахівець повинен володіти високим рівнем розвитку комунікативних, психологічних, соціальних і спеціальних якостей. Він повинен бути підготовленим до стресів, оскільки умови професійної діяльності характеризуються високим емоційним тлом.

Приспосувально-компенсаторні механізми, сформовані в процесі еволюції людини не забезпечують належною мірою адаптації фахі-

вця до нових умов діяльності. Виникають протиріччя між психофізіологічними можливостями людини і трудовими, соціальними умовами її професійної діяльності. Як наслідок – інтенсивний знос організму, зменшення надійності продуктивної праці.

Світова та вітчизняна практика показує, що найефективнішим засобом вирішення цієї проблеми є здійснення фізичного виховання у студентські та подальші роки [6,10].

Фізичне виховання, яке є складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, повинно вдосконалюватись в руслі сучасної концепції розвитку вищої школи.

В державній національній програмі „Освіта” (Україна XXI століття) ставиться завдання – забезпечити в кожному навчально-виховному закладі загальноприйняті у світі умови навчання і виховання морально, фізично і психологічно здорової особистості. Показники функціональних можливостей організму наших студентів, фізичних якостей, рухових здібностей і працездатності у порівнянні зі студентами розвинених країн знаходяться на нижчому рівні [7].

У зв'язку з цим, в нашій країні велику увагу приділяють постановці цього процесу у вузах як обов'язкової дисципліни в обсязі не менше 4-х годин на тиждень на протязі всього періоду навчання [1,2].

Разом з тим, аналіз показує, що в багатьох вузах країни фізичне виховання студентів здійснюється в недостатньому обсязі та далеко не завжди ефективно. Фізичне виховання студентів – це складний динамічний процес, який вимагає постійно нових знань та умінь. Тому викладачі фізичного виховання вузів повинні досконало володіти також навичками науково-дослідницької та науково-методичної роботи, комп'ютерною грамотою, інформаційними технологіями.

Необхідні нефізкультурним вузам фахівці в галузі фізичного виховання повинні володіти сьгодні знаннями та вміннями, що дозволяють їм однаково результативно вести заняття, за необхідністю у відділеннях базового фізичного виховання, спортивного удосконалення і фізичної реабілітації студентів. І що дуже важливо, вони зобов'язані вміти сполучати такі заняття з професійно-прикладною фізичною підготовкою студентів до майбутньої професійної діяльності, залучити їх до здорового способу життя, фізичної і валеологічної культури.

Дуже важливо, щоб вони постійно підвищували свою професійну кваліфікацію. У теперішній час в абсолютній більшості випадків через матеріальні складнощі підвищення кваліфікації здійснюється формально, у вигляді стажувань у сусідніх вузах [11].

На сьгодні основною формою організації фізичного вихован-

ня студентів вузів визначаються обов'язкові учбово-тренувальні заняття. Проте, щоб забезпечити мінімум рухової активності студентів тільки за рахунок навчальної програми неможливо. Крім того, студент відвідує академічні заняття з фізичного виховання не більше 9 місяців на рік. Одним із виходів з існуючої ситуації у даний час може бути використання кожним студентом для зміцнення свого здоров'я систематичних самостійних занять фізичними вправами та спортом [8].

Робота виконана відповідно до плану НДР Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка та Чернігівського державного технологічного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета: теоретично обґрунтувати необхідність доповнення до навчальних програм з професійної фізичної підготовки відповідно до профілю підготовки фахівців.

Результати досліджень.

Міністерством освіти і науки України перед вузами країни поставлене завдання – вийти у світовий і європейський освітянський простір в якості рівноправних партнерів. Відповідно цій меті вузам України необхідно вносити певні корективи в учбово-виховний процес таким чином, щоб він максимально відповідав особливостям навчання в передових країнах світу.

Сучасний процес фізичного виховання студентської молоді повинен бути не тільки творчим і розвиваючим, але і забезпечити різносторонню висококваліфіковану підготовку до трудової діяльності і зберегти фізичне та психічне здоров'я студента. Багато студентів технічних вищих учбових закладів мають дефекти в стані здоров'я. Дуже часто заняття з фізичного виховання з ними носять формальний характер і не сприяють укріпленню їх розумової і фізичної працездатності. Напружена розумова праця і недостатня рухова активність студентів впливають на стан їхнього здоров'я. Учбова діяльність у багатьох студентів викликає нервово-емоційну напругу, вимагає сприйняття і осмислення великого об'єму інформації, напруги зору і уваги, недостатність рухової активності, що згодом призводить до гіпокінезії. Довготривала статична напруга для збереження сидячого положення призводить до застою венозної крові в брюшній порожнині, області тазу, втомі м'язів спини і плечевого поясу. Такі застої знижують загальний об'єм циркуляторної крові в організмі, що погіршує кровозабезпечення головного мозку [5].

У різних наукових напрямках проводиться інтенсивний пошук вирішення основних завдань підготовки фахівця. Цими завданнями займаються медики, психологи, педагоги. Дослідники визначають, що важ-

ливе місце у вирішенні цієї проблеми повинна займати фізична підготовка з її ефективними засобами формування професійної сталості, спеціальної працездатності [9].

Сьогодні існує багато ефективних методів розвитку окремих якостей фахівця, які необхідні в його професійній діяльності. Проте, наукові дослідження у цій галузі мають розріднений характер. З одного боку, це створення цілісного уявлення щодо проблеми формування професійної сталості фахівця, а з іншого – шляхи реалізації процесу його професійної підготовки. За підвищення професійно-прикладної дієвості фізичного виховання висловлюються деякі фахівці. На підставі узагальнення провідного досвіду фізичного виховання студентської молоді, який існує у вузах України, за кордоном, а також використовуючи результати особистих досліджень, пропонує Домашенко А.В. [8], як один з напрямків подальшого вдосконалення фізичного виховання студентської молоді професійно-прикладну спрямованість навчального процесу. З метою поліпшення ефективності навчального процесу Домашенко А.В. пропонує підвищити його технологічність, включаючи в програму теоретичну, практичну і методичну практику підготовки студентів, забезпечити її дидактичне наповнення методами і засобами з традиційних для вузів фізичного виховання видів спорту (легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика) та видів спорту, що цікавлять студентів (єдиноборство, шейпінг, аеробіка та ін.).

Про професійну спрямованість фізичної підготовки приділяється постійна увага Міністерства освіти і науки України. У Наказі №757 від 14.11.2003р. „Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації” звертається увага керівників міністерств та відомств, яким підпорядковані вищі навчальні заклади, на необхідність розробки навчальних програм з професійної фізичної підготовки відповідно до профілю фахівців на основі програм з фізичного виховання.

Контент-аналіз програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації [3] показав, що 34% змісту цього документу присвячено ППФП, і одним із головних критеріїв ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є знання основ ППФП й уміння застосовувати їх на практиці, а також виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості.

Фізичне виховання, в певній мірі, повинно забезпечуватись відповідними дидактичними комплексами, сучасними науково-методичними дослідженнями, державною системою тестів для перевірки ефек-

тивності його дії. Крім нормативних показників, у процесі фізичного виховання необхідно користуватися системою відомчих стандартів, які спрямовані на підвищення якості навчальних і позааудиторних занять фізичною культурою. Разом з тим, на сьогодні науково обґрунтовані технології ППФП розроблені лише для окремих спеціальностей. Навчальний матеріал практично всіх розділів програми (методична, теоретична і практична підготовка) містить питання ППФП: організаційні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами ППФП при різноманітному рівні фізичної підготовленості; відновлення працездатності при різноманітних видах праці; активне загартування; вдосконалення статури, зміцнення здоров'я. Необхідність розробки нових технологій ППФП пов'язана також з особливостями організації самостійної роботи студентів у вищих навчальних закладах. Для впровадження самостійних занять як альтернативи обов'язковим учбовим заняттям фізичним вихованням пред'являє цілий ряд додаткових вимог до викладачів, які обслуговують цю дисципліну. Вони в цьому випадку повинні бути професійно підготовлені для керівництва студентами: досконало володіти організаторськими навичками, індивідуально-діяльнісного програмування, мотивації студентів, діагностики фізичного стану, загальнокондиційної фізичної і професійно-прикладної, психофізіологічної і психофізичної підготовленості.

На цю форму (самостійну роботу) організації навчального процесу навчальним планом відводиться 2/3 загального обсягу навчального часу, відведеного для вивчення конкретної навчальної дисципліни [4]. Кафедрам фізичного виховання при організації самостійної роботи студентів з дисципліни „фізичне виховання” необхідно орієнтуватися переважно на їх професійно-прикладну фізичну підготовку, яка б сприяла професійній підготовці майбутнього фахівця [13]. В доступній нам літературі ми не знайшли достатнього відображення про можливості використання самостійних занять студентів з фізичної культури з метою покращення ППФП студентів.

Висновки.

Аналіз науково-методичної літератури і нормативних документів у галузі фізичного виховання дозволяє нам зробити висновки:

1. Сучасні підходи до змісту фізичного виховання студентів вимагають нових і нетрадиційних засобів для підвищення рухової активності студентів на основі розробки як авторських, так і експериментальних навчальних програм.
2. Нервово-емоційне тло і динамічний режим професійної діяльності в умовах автоматизованого виробництва є основними причинами

комплексу професійних захворювань, зниження професійних можливостей, загальної і спеціальної працездатності фахівця.

3. Науково обґрунтовані технології ППФП розроблені лише для окремих спеціальностей.

Подальші дослідження передбачається проводити для вирішення проблеми ефективної підготовки фахівця та зростаючої ролі фізичного виховання в цьому процесі, а також вивчення інших проблем вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах технічного спрямування.

Література

1. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”, ст.12. – К., 1993.
2. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”. Затверджена Наказом президента України від 1 вересня 1998 року, № 963/98.- К.: 1998.
3. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003.
4. Боллобаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: Навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти. – Суми: ВВП „Компас”, 1997. – 64 с.
5. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.І. Вплив навколишнього середовища на методи і засоби фізичного виховання учнівської та студентської молоді // Вісник Державної агро-екологічної академії України, 1998. - № 2. – с. 14-16.
6. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Львів, 2003. – 20 с.
7. Домашенко А.В. Фізична підготовленість і здоров’я населення – пріоритетна задача державного будівництва // за матеріалами Міжнародного Наукового симпозиуму. Заг. уклад. наук. ред. – проф. Р.Т. Раєвський. – Одеса: ТЕС, 1998. – с. 10 - 12.
8. Домашенко А.В. Концепція розвитку фізичного виховання у вузах України III-IV рівня акредитації. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків., ХДАДМ, 2003.
9. Литовченко Г.О. Пошук шляхів, засобів і методів підвищення рухової активності студентів в процесі навчання. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків., ХДАДМ (XXIII), 2004. - № 22 – с. 23 – 28.
10. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985. – 146 с.
11. Раевский Р.Т. Проблемы физической подготовленности современного человека и пути их решения на рубеже XXI века // Фізична підготовленість та здоров’я населення: Збірник наукових матеріалів Міжнародного Наукового симпозиуму. – Одеса: ТЕС, 1988. – с. 16 – 18.
12. Раевський Р., Канішевський С., Лапко В., Попічко О. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді. // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: матеріали міжнародної науково-практичної конференції 24 – 25 червня 2004 року - Тернопіль, 2004. – с. 335 – 337.

13. Третяков М.О. Самостійні заняття студентів вищих навчальних закладів як передумови їх професійної підготовки щодо ведення фізкультурної і спортивної роботи з учнями загальноосвітньої школи. // Матеріали науково-практичної конференції „Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи” – Донецьк, 2002. – с. 252 – 254.

Надійшла до редакції 16.02.2005р.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ПРАВООХОРОНЦІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НЕГАТИВНОГО ДОСВІДУ РЕАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Пліско В.І., Ємчук О.І.

Національна академія внутрішніх справ України

Анотація. У статті наведено шляхи розробки нетрадиційних методів навчання співробітників правоохоронних органів діяльності в складних ситуаціях на досвіді негативних наслідків їх участі в даних умовах.

Ключові слова: негативні наслідки, нетрадиційні методи.

Аннотація. Пліско В.И., Емчук О.И. Методы обучения сотрудников правоохранительных органов на основе использования результатов отрицательного опыта реальных ситуаций. В статье приводятся пути разработки нетрадиционных методов обучения сотрудников правоохранительных органов деятельности в сложных ситуациях на опыте негативных последствий их участия в данных условиях.

Ключевые слова: негативные последствия, нетрадиционные методы.

Annotation. Plisko V.I., Emchuk O.I. Methods of learning of the employees of law enforcement bodies on the basis of usage of outcomes of negative experience of actual situations. Research made by the author is directed on creation of a technique of formation at employees of law enforcement bodies of the special qualities.

Key words: special qualities, employees of law enforcement bodies.

Вступ.

Професійна підготовка працівників правоохоронних органів є специфічною формою навчання без відриву від виконання основних службових обов'язків. Це організований та цілеспрямований процес оволодіння знаннями, уміннями та навичками для збереження і підтримання стану готовності на певному рівні, аби в будь-який момент успішно виконати оперативно-службове (бойове) завдання [1]. Якщо розглядати становлення працівника як професіонала, то його багаторічна службова діяльність пов'язана з системою неперервної професійної освіти. Його формування складається з системи навчання, що починається у вищих спеціальних навчальних закладах, і продовжується та вдосконалюється як професійна підготовка оперативного складу за спеціальною програмою.

Вивчення стану проблеми готовності працівників правоохорон-

них органів до діяльності в екстремальних умовах за спеціальною та педагогічною літературою показало, що професійна підготовка має низьку ефективність через заорганізованість, порушення системності навчання внаслідок дефіцит часу та специфічність службової діяльності, недостатність розробок з оптимізації методів навчання, що не відповідають реальній дійсності і не розглядаються як цілісний процес.

Аналіз існуючої системи підготовки працівників правоохоронних органів показує, що вона базується в основному на традиційних загальноосвітніх принципах побудови навчального процесу, емпіричному обґрунтуванні планування та характеризується сильним впливом суб'єктивізму при розробці програм навчання і контролю за їх виконанням. В умовах великого обсягу навчального матеріалу, обмежених термінів підготовки, високих вимог існуюча система навчання навряд чи дозволить оптимізувати процес підготовки оперативників з урахуванням зростаючих вимог до професійного рівня та індивідуальних особливостей і можливостей співробітників. Необхідні принципово нові підходи до організації процесу професійної підготовки [3].

Слід зазначити, що інтелектуальні здібності працівника дають змогу розв'язувати набагато складніші завдання, якщо його розвиток, як визначають психологи, не обмежується лише професійними рамками, якщо він за спеціальними методиками систематично вдосконалюється в процесі роботи.

Несподіваності, невизначеності та непередбачуваності дій з боку злочинців має бути протиставлена методика надійності дій у складних екстремальних ситуаціях, вміння враховувати їх найвірогіднішу динаміку розвитку, рефлексувати, прогнозувати та моделювати розвиток ситуації.

Основним недоліком розроблених методик підготовки є те, що в них формування умінь та навичок будується без урахування можливих негативних для співробітника моментів у діях супротивника [2]. Головним недоліком є односпрямоване вивчення дій. Формування спеціальних навичок відбувається практично на основі штучно створених зручних положень без урахування впливів будь-якого фактору, що збиває, при відсутності тактичних дій з боку «супротивника», відчуття часу і дистанції щодо дій супротивника і його намірів. Вирішення цієї проблеми є актуальною темою нашого дослідження.

Робота виконана відповідно до пріоритетних напрямків наукових досліджень, що потребують першочергового розроблення й впровадження в практичну діяльність органів внутрішніх справ на період 2004-2009 років.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – підвищити ступінь надійності дій правоохоронців на основі розробки нетрадиційних методів навчання. Завданнями є: теоретично викласти розуміння тезису «негативний результат теж є результатом» і обґрунтувати відповідно до теми дослідження; провести аналіз матеріалів дій правоохоронців у критичних ситуаціях, які за результатами зіткнення з правопорушниками мали негативні наслідки для співробітників; виокремити дії правопорушників, що належать до класу «складних», непередбачених і характеризуються системністю в своєму прояві; експериментально обґрунтувати методи навчання, засновані на нагромадженні незручностей при виконанні правоохоронцем протидій у сутичках із правопорушниками.

Результати дослідження.

З метою отримання об'єктивних даних дослідники вивчають не тільки позитивний досвід, а й спираються на показники негативних явищ. У науці прийнято, що негативний результат – це теж результат, оскільки вказує на безперспективність того чи іншого підходу в аналізі оточуючого світу.

Е. Мах у своїй книзі “Пізнання та омана” казав: “Пізнання та омана походять з одних й тих самих психічних джерел; лише успіх може їх розділити. Чітко визначена омана виступає в якості коректора в такій самій мірі елементом, який сприяє пізнанню, як і позитивне пізнання”.

Дані, отримані на основі негативних результатів, можуть використовуватися при розробці різноманітних теорій, методик. З одного боку негативне розглядається як протистояння позитивному і є прикладом ототожнювання; з іншого – вказує на ряд показників, які необхідно піддати корекції. Негативний результат може бути суб'єктивним слідством досягнення певної мети, але бути позитивним з об'єктивних позицій у досягненні більш значущої мети.

При розробці методів навчання працівників правоохоронних органів до дій в умовах екстремальних ситуацій важливо спиратися на досвід виявлених у минулому негативних практичних результатів [4, 5, 6]. Перспектива дослідження полягає в тому, щоб на показниках аналізу матеріалу була можливість розробити нетрадиційні методи навчання, які б не допускали повторення цього негативного результату в тому чи іншому випадку. Природньо виникає запитання, чи потрібен такий негативний досвід, який спричинений незнанням, неумінням діяти. Цю проблему можна було б вирішити за рахунок існуючих стандартних методів навчання по формуванню професійних якостей. Але сформованим умінням, навичкам можна дати оцінку при зіставленні з чимось негатив-

ним. Чим сильніше “негативне”, тим реальніше прояв умінь і навичок. Знаючи, що певні дії приводять до негативного результату, можна формувати знання щодо шляхів уникнення таких дій та досягнення позитивного результату. Дослідження, виконані на досвіді негативних явищ, є більш ґрунтовними. Відбір інформації дозволяє розробити об’єктивну методику навчання, зробити необхідний матеріал більш доступним для сприйняття та засвоєння. Це можна порівняти із записом на дискеті матеріалу з великим обсягом. Перед тим, як записати, ми виконуємо форматування, відкидаємо все зайве і залишаємо її чистою і доступною.

Традиційне навчання співробітників професійним якостям дещо можна порівняти з навчанням діям у спортивних одноборствах. Перед початком розучування будь-якого прийому інструктор або тренер зауважує на можливих помилках. Після засвоєння технічної складової прийомів подальшим завданням опонента (супротивника) є ускладнення виконання, яке б викликало передбачені заздалегідь помилки. Прогрес навчання відмічається при сталому зниженні кількості помилок під час частоті постановки різноманітних ускладнень, в тому числі з високим ступенем. Паралельно закріплюються професійні навички.

Основу для розробки методів навчання можуть скласти показники характеристик дій протилежної сторони, які за своїми функціональними особливостями, просторово-часовими параметрами, психологічним проявом можуть бути носіями досягнення негативного результату, своєрідними ускладненнями для іншої сторони з точки зору нового, незрозумілого, або такими, що ускладнюють досягнення мети.

Обирається модель в цілому реальної ситуації з негативним наслідком. Системний підхід у навчанні характеризується тим, що, з одного боку, негативна модель з усіма характерними особливостями може виступати не як об’єкт дослідження, а як засіб для розробки методів навчання. Дослідивши причинні зв’язки, які привели до такого результату, ми можемо в процесі навчання поставити за мету перехід від негативних показників до позитивного наслідку. З іншого боку, модель ситуації з негативним наслідком можна використовувати поступово, коректуючи основні причинні зв’язки, що привели до негативного наслідку, у напрямку оптимізації показників.

За багатьма характеристиками значна кількість виникаючих ситуацій схожі на такі, що вже відбувалися. Тому важливо приймати правильне рішення у виборі дій, аби не повторити помилкові рішення, що були прийняті в минулому, та в цілому уникнути негативного результату.

Сприйняття нетрадиційних методів навчання на прикладах негативних результатів може бути різним. Але як би до них не ставились, з

їх допомогою є можливість об'єктивного вивчення протилежної сторони, особливостей внутрішньої і зовнішньої структури рухової поведінки і наближення навчання до критеріїв реальної дійсності. Як показали експерименти, "супротивники", виконуючи завдання з метою досягнення негативного для "співробітників" результату, відзначались конкретнішим вибором адекватних дій. А перебуваючи у ролі співробітників і виконуючи ідентичне завдання, вони теж діяли більш ефективно. Треба відмітити, що дії, виконані в рамках проведення ситуаційного поєдинку, спочатку мали хаотичний характер, що спричиняло ускладнення у пошуку адекватних дій. Але як показав аналіз, такі дії закономірні на початку процесу навчання. Причиною є порушення послідовності їх виконання, що в подальшому виправляється за рахунок коригування кількісних показників між діями співробітника й супротивника та набуває певної системності. Тобто прослідковується поступовий перехід від хаотичності до цілеспрямованості.

Одним з методів навчання на основі негативних показників є метод "зустрічної атаки". Відзначено до 70% ситуацій, коли в період переслідування напад вироблявся по ходу руху з розвертанням до співробітника. Такий спосіб нападу є найбільш незручним і небезпечним для працівників, тому що ускладнюється захист. Висока динаміка пересувань приводить до зниження ефекту маневрування. Слід відмітити, що вироблення навички захисних дій відповідно до такої манери нападу відбувається повільно. Навіть для добре підготовлених співробітників досягнення мети пов'язане з труднощами. Експериментально було виявлено, що найбільш ефективними способами є випереджуючі дії з захопленням супротивника ще до моменту його розвертання або коли дії виконуються двома співробітниками.

Насичення розв'язання ситуаційних поєдинків із супротивником негативними моментами дає змогу накопичити позитивний досвід реагування на їх прояв. Це, по-перше, дозволяє в оперативному часі виокремити негатив від позитива. По-друге, прийняти оптимальне рішення.

Доцільно включити в процес навчання "метод використання творчого потенціалу". Основну роль виконує "правопорушник". В ігровій манері 3-4 особи тих, що навчаються, блокують дії "правопорушника", який веде постійний пошук виходу з даної ситуації. Таким чином, паралельно з виконанням дій постійно задіяний мислинневий процес, який спрямовано на пошук розв'язання завдання як з боку правопорушника, так і "співробітників". При проведенні 5-7 цілеспрямованих занять було відмічено підвищення творчого потенціалу у тих, хто навчається, в процесі пошуку ефективного вирішення завдання. Розвиток творчих здібностей

стей співробітника є одним з найважливіших завдань. На заняттях з тактики, спеціальної і фізичної підготовки процес навчання необхідно насичувати різними умовами, що ускладнюються, ставити такі завдання, вирішення яких можливо лише за допомогою творчого підходу. Необхідно ускладнювати дії таким чином, щоб виконуючий відчував, які саме з них можуть привести до негативного результату.

Аналіз реальних ситуацій виявив, що результат сутички залежить від впливу факторів, що збивають. Злочинець може навмисно використовувати різні перешкоди. Так, умови зустрічі, несподіваність залучення в ситуацію різноманітних перешкод і непередбачуваність дій правопорушника збиваюче впливають на співробітника. Метод “збиваючих впливів” доцільно включити в процес навчання. В період виконання передбачуваних стандартних дій створюються несподівані “перешкоди”. Тому, хто навчається, слід виконувати завдання з позитивним результатом, не потрапляючи під вплив збиваючих факторів.

Наявність засобів нападу та їх використання однозначно впливає на результат сутички. Процес навчання в його традиційній манері, де дії проти озброєного супротивника виконуються тільки з позитивним ефектом, не відповідають реальній побудові ситуацій з нагромадженням різноманітних ускладнень. Це те саме, що сказати, ніби стрілок завжди стріляє тільки у “десятку”. Якщо порівнювати реальні показники стрілка, то вони різні, в тому числі є і промахи. Додавши екстремальність, тобто “зустрічні постріли”, динаміку і т.ін., побачимо, що його показники вже не такі стабільні, навіть у досвідченого стрілка. Тому, відпрацьовуючи дії проти “супротивника”, озброєного ножем, палкою і т.ін., необхідно створювати різні ускладнення, не виходячи за межі реальності. Бажано доводити виконання нападаючих дій до реальних критеріїв з використанням макета ножа, палки і т.ін. Потім непомітно для того, хто навчається, виконати такий самий напад справжнім ножем і при цьому дотримуватись застережних заходів.

Ускладнюючими подіями для співробітників у реальних ситуаціях є груповий опір злочинців. Такий негатив необхідно створювати під час навчання. Використання методу “групового протистояння” змушує мобілізувати всі свої якості: тактичні, психологічні, фізичні, організаційні. Тобто всі елементи підсистем є задіяними і згуртованими у цілісну системну мережу пошуку виходу з даної ситуації та його втілення. Проведений експеримент підтверджує ефективність визначеного нетрадиційного методу, де чотири досліджуваних у ролі “супротивників” протистояли чотирьом “співробітникам”. Оцінювалася кількість поразок, вибір дій, орієнтованість, визначення ступеня власної небезпеки та

для партнера, своєчасні переходи у наданні “допомоги”, технічні компоненти і т.ін.

Результати нетрадиційного методу “зворотної послідовності навчання”, що був використаний в експерименті, за оцінкою виконання дій дають підстави скоректувати підготовку працівників у бік посилення ролі “зворотного зв’язку”. Суть цього методу полягає в тому, що основна роль в оцінці дій на поразку надається супротивнику, а сама дія не зараховується, якщо “супротивник” не оволодів перевагою та завдав поразки співробітнику. Експеримент показав суттєві зміни у поведінці “співробітників” у бік підвищення внутрішньої мобілізації, залучення резервних можливостей, творчих зусиль.

Майже у 60% ситуацій оперативники діють в умовах темряви. Темрява впливає не тільки на психологічну стійкість, але й на руховий процес у цілому. Використання методу “застосування ускладнюючих умов” при моделюванні епізодів екстремальних ситуацій підтверджує ефективність навчання по формуванню якісних характеристик співробітників. Умови темряви викликають психологічну й м’язову напругу, що у свою чергу впливає на стійкість виконання випереджуючих або захисних дій. Своєчасність рухового реагування в умовах темряви майже на два порядки нижча, ніж на освітленій місцевості. Створювати ускладнення під час навчання можна, використовуючи різкий перехід з освітленої місцевості в темну й навпаки. Також, коли той, хто навчається, виконує певне завдання, у момент основної дії його несподівано осліплює промінь прожектора.

Аналіз показав, що ситуації, коли правопорушник нападав ножем й одночасно при цьому виконував перехоплення рукою, закінчувалися в основному негативно для співробітника. Хоча кількість нападів, виконаних у такий спосіб, незначна. Експериментально нами було доведено, що при такій манері нападу захиститись дуже складно. Перш за все попереднє захоплення співробітника однією рукою за одягу, руку і т.ін., а іншою нанесення удару ножем обмежує рухи того, хто захищається. Нападаюча дія в середньому триває 1–1,5 секунди. Складність полягає у тому, що треба водночас відбити нападаючу руку з ножем і звільнитися від захоплення. Навіть представники різних видів одноборств з високим рівнем підготовки не змогли своєчасно захиститись. Причина полягає у слабкій адаптованості захисту до такого способу нападу. Використання так званого методу “нападаючого ефекту” дозволить виробити у тих, хто навчається, з одного боку – почуття реальності у виконанні нападаючих дій, з іншого – уміння виконувати випереджуючі дії, обирати дії, мобілізувати адекватні зусилля за часом виконання і т.ін.

Висновки.

З'ясовано, що методика навчання співробітників діяльності в складних умовах ефективна за умови формування професійних якостей за принципом системи протиріч: система нападаючих дій та більш жорстка система протидій.

Для об'єктивізації навчального процесу доцільно при розробці ефективних методик урахувати всі позитивні та негативні фактори прояву характерних дій супротивника в реальних ситуаціях. Вони мають інформативне значення у формуванні знань відносно керування процесом розвитку подій.

Розроблені методи навчання правоохоронців на основі результатів негативного досвіду реальних ситуацій спрямовують процес підготовки на формування знань відносно походження, мотивації, видів злочинів, їх класифікації, визначення психолого-тактичної поведінки супротивника, умінь розпізнавати характерні риси і манеру рухів, що передують агресії. Всі зазначені аспекти потребують подальших досліджень.

Література:

1. Арестов Ю.М. и др. Самозащита как профессионально-прикладная физическая подготовка. Проблемы физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. - К., 1989. - 30 с.
2. Богомолова С.Н. Проявление рискованности у преступников в разнотипных жизненных ситуациях // Юридическая психология.- М., 1983.- с. 175-176.
3. Гончаренко С.У. Методика як наука.- Хмельницький, 2000.- 30 с.
4. Заярін Г.О. та ін. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: Навчальний посібник / МВС України, Донецький ін-т внутрішніх справ? Г.О. Заярін, О.М. Несін, Г.Б. Мельников.- Донецьк: МВС України, 2002.- 240 с.
5. Лефтеров В.О., Тимченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: Монографія / МВС України, Донецький ін-т внутрішніх справ.- Донецьк, 2002.- 322 с.
6. Рыбальская В.Я. О психологических аспектах взаимодействия преступника и его жертвы // Юридическая психология.- М., 1983.- с. 175-176.

Надійшла до редакції 22.02.2005р.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (6-9 РОКІВ)

Сембрат С.В.

Переяслав – Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Анотація. Аналіз структури фізичної підготовки в процесі удосконалення фізичних здібностей засвідчує її динамічність, гітерохронність її розвиток і взаємозв'язок основних її компонентів. Одержані дані є основою для змін змісту і спря-

мованості засобів і методів педагогічного впливу у відповідності до особливостей формування швидко-силових здібностей дітей 6 – 9 років.

Ключові слова: фізичний, підготовка, здібності.

Аннотация. Сембрат С.В. Особенности формирования скоростно-силовых способностей детей младшего школьного возраста (6 – 9 лет). Анализ структуры в процессе совершенствования физических способностей свидетельствует о динамичности, гетерохронности ее развития и взаимосвязи основных ее компонентов. Полученные данные служат основой для изменений содержания и направленности средств и методов педагогического влияния в соответствии с особенностями формирования скоростно-силовых способностей детей 6 – 9 лет. Ключевые слова: физический, подготовка, способности.

Annotation. Sembrat S.V. Singularities of shaping of speed-force abilities of children of low school age (6-9 years). The analysis of frame during refinement of physical abilities testifies about dynamic, heterochrony its development and correlation of its main components. The obtained datas form the basis for modifications of a content both directedness of agents and methods of pedagogical influencing according to singularities of shaping of speed-force abilities of children 6-9 years.

Keywords: physical, training, ability.

Вступ.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання та вдосконалення фізичних здібностей. Вивчення вікових особливостей дозволяє визначити одну з важливих закономірностей: здібність розвивається гетерохронно, у її розвитку існують періоди активного зростання темпів приросту.

Слід вважати, що прискорення темпу приросту в окремі періоди розвитку визначені як чутливі, сенситивні, для педагогічного впливу.

У більшості досліджень [7, 8] теоретична концепція сенситивних періодів в розвитку фізичних здібностей отримала об'єктивне підтвердження.

У дослідженнях Л.В.Волкова [2, 3], А.А.Гужаловського [5, 6], та інших авторів виявлено сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей. Ці дані є основою для розробки та зміни педагогічних технологій вибіркового планування засобів і методів фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз публікацій свідчить про недостатність вивчення проблеми формування швидко – силових здібностей дітей 6 – 9 років.

Дослідження виконано згідно плану науково - дослідних робіт Переяслав – Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди.

Формулювання цілей роботи.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей формування швидко – силових здібностей дітей 6 – 9 річного віку.

Поставлена мета передбачає виконання таких *завдань*:

1. З'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.
2. Виявити вікові особливості формування швидкісного – силових здібностей дітей 6 – 9 років.

Результати дослідження.

Одним із основних теоретичних підходів розробки специфіки педагогічних дій є концепція Л.С.Вигодського [4], яка базується на наявності у віковому розвитку фізичних здібностей дітей сенситивних (чутливих) періодів, найбільш сприятливих для педагогічного впливу.

Паралельно з першим підходом був застосований і другий, визначений Л.В.Волковим [2], який базується на вивченні не тільки вікової динаміки абсолютних показників, але й темпах (в %) щорічного розвитку фізичних здібностей.

У проведених дослідженнях брали участь діти молодшого шкільного віку 6 – ти років, n=105; 7 - ми років, n = 110; 8 – ми років, n = 114; 9 – ти років, n = 110; що навчаються в загальноосвітній школі № 6 м. Переяслав – Хмельницького.

Для оцінки швидкісно – силових здібностей використовувались стрибки у довжину з місця та вгору, результати яких оцінювались за допомогою приладу В.М.Абалакова [1].

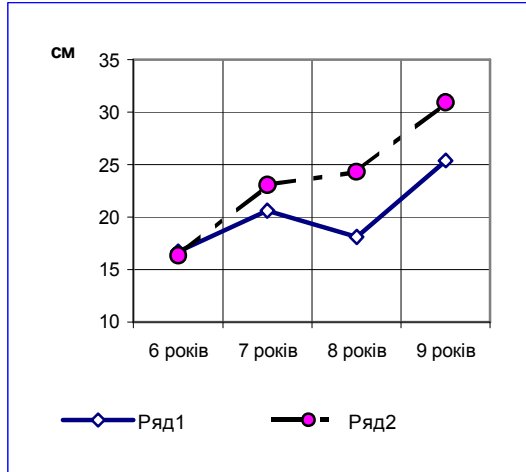
Швидкісно-силові здібності є одним із основних компонентів прояву сили в короткий час і оцінюються за допомогою стрибків у висоту і в довжину з місця.

Більшість авторів [2, 3, 7, 8] вважає, що швидкісно-силові здібності активно розвиваються в молодшому шкільному віці.

У проведених нами дослідженнях (Рис. 1-2) дана точка зору підтверджується як за абсолютними показниками, так і за темпами щорічного приросту.

Для хлопчиків характерний активний розвиток даних здібностей за показниками стрибка вгору - від 6 до 7 років (Рис. 3, 4) на 34,7 % незначне зменшення темпів розвитку від 7 до 8 років і повторне збільшення активності в розвитку (23,9 %) в період від 8 до 9 років.

Слід відзначити, що в дівчаток дані здібності мають аналогічний характер розвитку, але абсолютні показники в них нижчі, а в темпі щорічного приросту від 7 до 8 років спостерігається значне зменшення. Для збільшення кількості засобів, спрямованих на розвиток даних здібностей у сенситивні періоди як для хлопчиків, так і для дівчаток є віковий діапазон від 6 до 9 років. Таким чином, програмою з фізичної культури повинна передбачатися велика кількість вправ, спрямованих на розвиток даних здібностей саме в ці періоди.



Ряд 1 – дівчатка Ряд 2 – хлопчики

Рис. 1. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибок вгору).

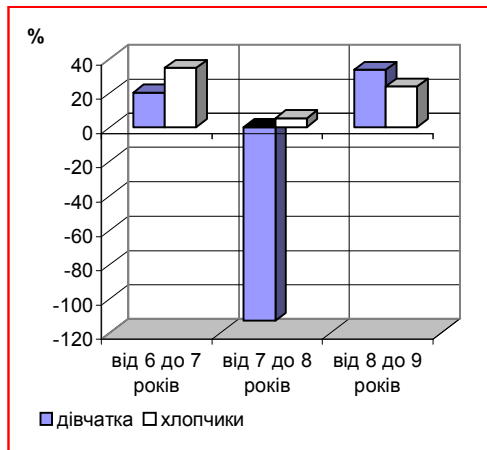
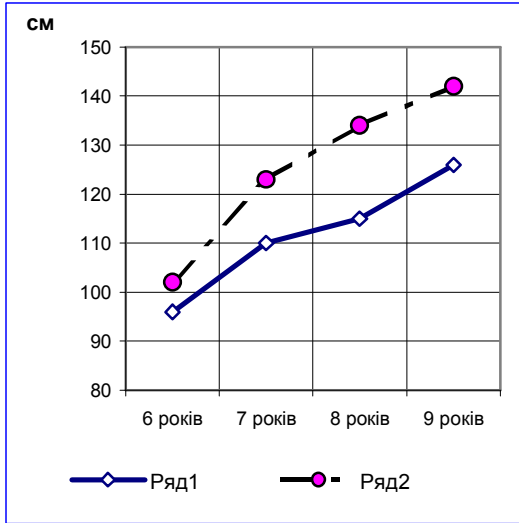


Рис. 2. Вікові темпи показників щорічного розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибок вгору).



Ряд 1 – дівчатка Ряд 2 – хлопчики

Рис. 5. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця).

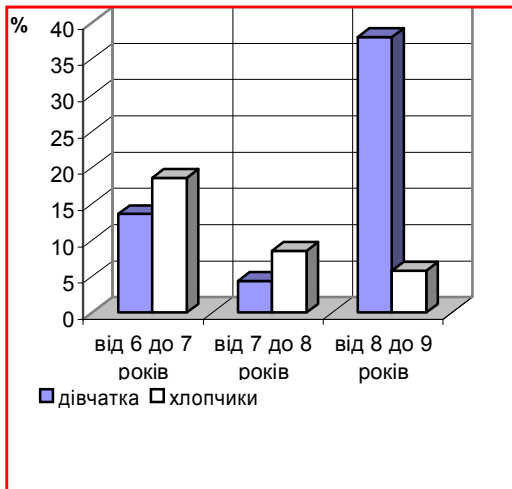


Рис. 6. Вікові показники темпу щорічного розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця).

Вияв швидкісно-силових здібностей за показниками стрибка в довжину з місця свідчить про поступове покращення показників як у дівчаток, так і в хлопчиків. За період від 6 до 9 років показники дівчаток покращуються на 30 см, а хлопчиків - на 40 см.

Найактивніший темп розвитку як у хлопчиків, так і в дівчаток можна відзначити в період від 6 до 7 років (Рис. 3, 4). Крім цього, для дітей від 7 до 8 років є характерним поступове зменшення темпів розвитку: у хлопчиків з 18,6 % до 5,8 %, а в дівчаток з 14,7% до 4,9 %.

Таким чином, можна рекомендувати збільшення педагогічного впливу, спрямованого на розвиток даних здібностей для хлопчиків і дівчаток в період від 6 до 7 років. Крім цього для дівчаток в період від 8 до 9 років, дана здібність збільшує темп розвитку на 38,0%, (Рис.3, 4).

За абсолютними показниками стрибків у довжину з місця хлопчики показують вищі результати порівняно з даними інших авторів [3, 8].

Високі прояви швидкої сили характерні для хлопчиків 6 і 7 років, та дівчаток 9 років. Стосовно порівняння вікової динаміки результатів досліджених груп то необхідно зазначити, що за останні 10 років не спостерігається значних змін, а сенситивні періоди у віковому розвитку даних здібностей збігаються з аналогічно визначеними періодами інших авторів [3, 7, 8].

Одержані нами результати спостережень були проаналізовані й зіставлені з даними державних тестів, оцінка за які ставиться з використанням п'ятибальної системи.

Слід відзначити, що результати дівчат і хлопців експериментальних груп, у деякому віці не відповідають як низькій, так і високій оцінці.

Так, у дівчаток і хлопчиків за показниками стрибків вгору найвищі результати відмічаються у віці 7 років, а найнижчі у дівчаток у віці 8 років та у хлопчиків - 6 років.

Необхідно вказати, що результати стрибків з місця одержані нами близькі до результатів досліджень О.С.Куца [7].

Загальною закономірністю для розвитку цих здібностей є гітерохронність, зміна абсолютних показників у певному віці, а також темпів їх розвитку.

Висновки :

1. Стосовно порівняння вікової динаміки результатів досліджених груп, необхідно зазначити, що за останні 10 років не спостерігаються значні зміни у віковому
2. Високі прояви швидкої сили характерні для хлопчиків 6 і 7 років та дівчаток 9 років.
3. Загальною закономірністю розвитку швидкісно – силових здібнос-

тей є гітерохронність, зміна абсолютних показників у певному віці, а також їх розвитку.

4. При плануванні засобів розвитку швидкісно – силових здібностей необхідно збільшувати фізичні навантаження хлопчиків і дівчаток в період від 6 до 7 років, та від 8 до 9 років дівчаток, коли дана здібність збільшує темп розвитку на 38 %, що і дозволяє використовувати більше засобів швидкісно – силової спрямованості.

Подальші дослідження необхідно направити на вивчення та аналіз особливостей формування швидкісно – силових здібностей дітей під росткового та шкільного віку.

Література:

1. Абалаков В.М. Новая аппаратура для изучения спортивной техники. М.: Физкультура и спорт. – 1970. – 84 с.
2. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. ... докт.пед. наук. М., 1984. – 40 с.
3. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. К.: Рад. Школа, 1980. 102 с.
4. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития //Вопросы психологии, №2, 1972. - с. 14-16.
5. Гужаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов //Теория и практика физической культуры., №9, 1979. - с. 32-33.
6. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф. ... докт. пед. наук. М., 1979. - 26 с.
7. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины. - К.: Искра, 1993. - 256 с.
8. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. - Львів: ЛОНМІО. 1996. -232.

Надійшла до редакції 22.02.2005р.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ТА СТУДЕНТОК

Тьорло О.І.

Львівський юридичний інститут МВС України

Анотація. В статті розглянута порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості та спеціальної фізичної працездатності курсантів-жінок та студенток. Метою нашого дослідження було виявити динаміку показників рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок під впливом занять спеціальною фізичною підготовкою.

Ключові слова: курсанти-жінки, студентки, фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовка, фізична працездатність.

Аннотация. Терло О.И. Сравнительная характеристика показателей физической

кой подготовленности и специальной физической работоспособности курсантов-женщин и студенток. В статье рассмотрена сравнительная характеристика показателей физической подготовленности и специальной физической работоспособности курсантов-женщин и студенток. Цель нашего исследования – показать динамику показателей уровня физической подготовленности курсантов-женщин под влиянием занятий специальной физической подготовкой.

Ключевые слова: курсанты-женщины, студентки, физическая подготовленность, специальная физическая подготовка, физическая работоспособность.

Annotation. Terlo O.I. Comparative performance of parameters physical preparedness and special physical efficiency of female cadets and students. The article dwells upon the comparative indexes characteristics of the degree of physical training and special ability to work of female cadets and students. The aim of our investigation was to discover the indexes dynamics of the degree of physical training of female cadets and students under the inference of special physical training.

Keywords: female cadets, female students, the degree of physical training, special physical training, physical ability to work.

Вступ.

Враховуючи динаміку сучасного життя жінки знаходять все більше напрямків діяльності для реалізації своїх можливостей. Однією з таких сфер є навчання та закінчення вищих навчальних закладів системи МВС України. Питома частка працівників органів внутрішніх справ жіночої статті значно зросла, особливо, за останні десять років. Від того постає проблема збереження та зміцнення їх здоров'я, підвищення та оптимізації загальної та спеціальної фізичної підготовленості і фізичної працездатності курсантів-жінок з врахування потреб і вимог професійної діяльності.

У науковій літературі розробка даної проблеми лежить у площині вивчення її чоловіків-курсантів. Так А. Месь (2001р.), в своїй роботі дає комплексну оцінку фізичної підготовки військовослужбовців де у вигляді оптимального навантаження застосовувались складно-координаційні рухові дії у вигляді виконання прийомів рукопашного бою. В цих дослідженнях було виявлено, що після навантаження складно-координаційного характеру значно знижується реактивна тривожність, що сприяло виробленню стресозахисних механізмів військовослужбовців.

О. Несін, А. Павлов (2003р.) в своїх роботах вивчали роль компонентів спеціальної підготовленості працівників правоохоронних органів у силовій затримці правопорушників. Закорко І. П. (2001р.) розробив програму зі спеціальної фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів.

А. Івлєв й А. Костенко (2003р.) розглядали потреби підвищення рівня професійної готовності працівників ОВС до застосування заходів

фізичного впливу. Алембець М.М. (1997р.) проаналізував показники фізичної підготовленості абітурієнтів навчального закладу системи міністерства внутрішніх справ України та інші.

Практично немає наукових праць, які стосувались би відомостей щодо фізичної підготовленості жінок, які працюють в органах внутрішніх справ. Від того і виникає потреба в більш ґрунтовному обговоренні програми фізичної підготовки в навчальних закладах системи МВС України особливо в тій частині, яка стосується фізичної підготовленості жінок. Розв'язуванням піднятої проблеми займалася А.В. Кондратьєва, Піддубний О.Г., Шалепа О.Г. [3;4]. В своїх роботах вони вивчали спрямованість фізичної підготовки, визначали мету, загальні, спеціальні завдання, спеціальну направленість фізичної підготовки та пропонували системний підхід до організації занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями-жінками, враховуючи специфічні функції жіночого організму військовослужбовців-жінок у вузах МО України, які готують фахівців для військ ППО.

О. Ярмошук, Шамардіна Г.Н., Кошелева Е.А. [1;2;5] висвітлювали фізичну підготовку жінок-курсанток її індивідуалізацію та особливості у навчальних закладах МВС України.

Отже можна зробити висновок, що в великій науковій літературі ми не знайшли досліджень які стосуються безпосередньо вивчення проблеми підвищення та оптимізації загальної та спеціальної фізичної підготовленості і фізичної працездатності курсантів-жінок з врахування потреб і вимог професійної діяльності.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашого дослідження було виявити динаміку показників рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок під впливом занять спеціальною фізичною підготовкою. Для цього проводилося порівняння з показниками фізичної підготовленості студенток-одноліток (факультету госпрозрахункової форми навчання), які в навчальній програмі не мають предмета “спеціальна фізична підготовка”. При проведенні дослідів були створені дві групи: контрольна та експериментальна. В кожній групі налічувалося по 30 жінок. Вік 18 – 19 років. До контрольної групи ввійшли студентки, а до експериментальної жінки-курсанти. Були проведені антропометричні вимірювання, педагогічне тестування фізичної підготовленості за нормативами державних тестів, а саме: біг 100 м., човниковий біг 4x9 м., біг 3000 м., стрибок в довжину з місця, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Другий етап включав в себе медико-біологічні методи [6;7]: велоергометричний тест PWC-170; електрокардіографія; варіа-

ійна пульсографія; вимірювання АТ. Методи математичної статистики: статистичний аналіз інформації (\bar{X} , $\pm s$, $\pm m$, $v\%$); достовірність розбіжностей P , t . кореляційний аналіз. До протоколу дослідження заносилися паспортні дані, дані вимірювання ЧСС і АТ, ріст, маса тіла, час дослідження, тощо.

Після відпочинку в стані «лежачи» вимірювався АТ, реєструвалися показники фонові ЕКГ у 6 відведеннях. Тестування фізичної працездатності проводилося за допомогою велоергометра при швидкості педалювання 60 обертів за хвилину. Перша ступінь навантаження - $0,45 \text{ Вт/кг/хв}$ виконувалася протягом 3 хвилин. Навантаження збільшувалося кожних 3 хвилини на $0,45 \text{ Вт/кг/хв}$ без зупинки. Після відмови від виконання роботи сидячи на велоергометрі реєструвалася частота серцевих скорочень, після 5 хвилин відпочинку реєструвалася ЧСС, сидячи на велоергометрі та через 10 хвилин, в тому самому положенні, реєструвалася ЧСС. Запис ЕКГ і вимірювання АТ проводилися після десятої хвилини відновлення в положенні «лежачи» на кушетці.

У всіх дослідах застосовані ті самі прилади: велоергометр ВО-2, електрокардіограф ЕКГ-04 системи «Малиш», секундомір. Дані дослідження вносилися в спеціальний протокол дослідження.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Львівського юридичного інституту МВС України.

Результати дослідження.

Отримані показники фізичної підготовленості вказують, що у жінок експериментальної групи достовірно вищі ніж у контрольній. Так, наприклад, значно покращився показник на дистанції $4 \times 9 \text{ м}$. більше ніж на одну секунду; середній показник вправи стрибок в довжину з місця на 10 см . решта показників збільшилися, але недостовірно (див. табл. 1) жінки-курсанти фізично підготовлені краще ніж їх однолітки-студентки; предмет «спеціальна фізична підготовка» сприяє покращенню фізичних якостей; для ефективного проведення занять перед початком вивчення «спеціальна фізична підготовка» доцільно проводити медико-біологічні дослідження.

Відповідно другий етап наших досліджень включав в себе вимірювання вихідних даних, а саме: ріст, вагу, ЧСС, АТ, ЕКГ. Вихідні дані частоти серцевих скорочень у контрольній групі коливалась $70-107$ і в середньому складала $88,5 \pm \text{уд/хв.}$, а в експериментальній від 45 уд/хв. до 92 уд/хв. , а середній показник $68,5 \pm \text{уд/хв.}$

Дівчата експериментальної групи витримували навантаження на велоергометрі від V ст-10 сек. до VI ст-3 хв., а контрольної від II ст. до 2хв., 30 сек. до V ст-1 хв., 43 сек. Середній час витривалості експери-

ментальної групи 16 хв 30 сек; контрольної групи – 9 хв 36 сек.

Таблиця 1.

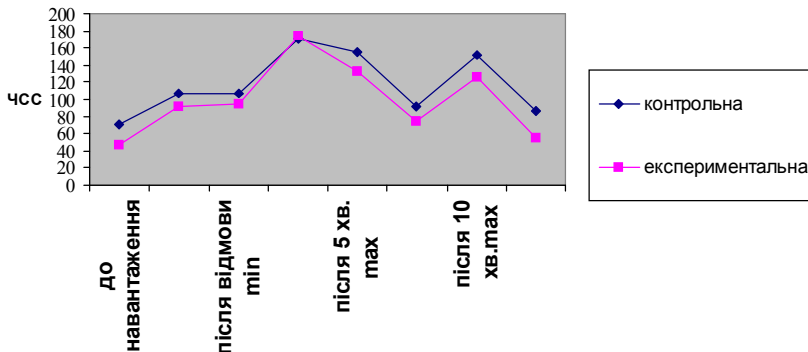
Характеристика показників тестування курсантів-жінок

№ п/п	група	100 м в сек.	3000 м., у хв.	4х9 м., в сек.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кі-ть разів	Стрибок в довж., в см.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кі-ть разів
Результати тестування в вересні.							
1	Контрольна	19,0 ±2,6	16,30 ±1,2	11,8 ±0,4	34 ±5,7	178,0 ±11,7	16,5 ±3,5
2	Експери-ментальна	17,5 ±1,7	16,27 ±1,4	11,7 ±0,3	39 ±4,2	180,0 ±9,8	18,0 ±4,6
Результати тестування в травні							
1	Контрольна	18,8 ±2,2	16,21 ±1,1	11,1 ±0,8	37,5 ±7,8	182,0 ±7,87	18,5 ±4,7
2	Експери-ментальна	16,5 ±2,1	16,12 ±1,3	10,5 ±0,5	41,5 ±4,75	190,0 ±10,95	20,0 ±5,5

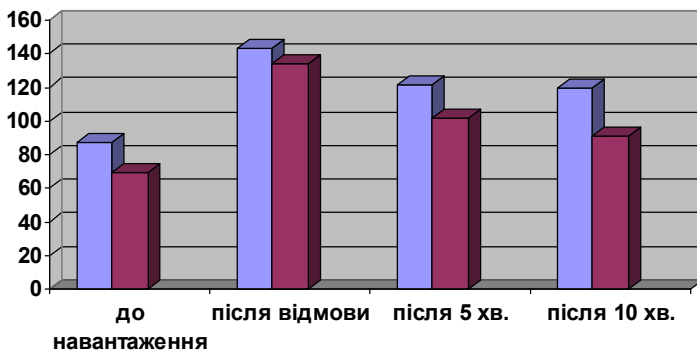
Після відмови від навантаження ЧСС експериментальної групи коливався від 95-174 уд/хв., у контрольної групи від 107-170 уд/хв, в експериментальній групі після відмови від навантаження середня величина ЧСС – 134± уд/хв, у контрольної групи після відмови від навантаження середня величина ЧСС – 143± уд/хв, вимірювання частоти серцевих скорочень проводилося і через 5 хв. після відпочинку у контрольній групі коливання показників сягало від 87 уд/хв до 156 уд/хв, в експериментальній відповідно від 70 уд/хв до 133 уд/хв., середні показники ЧСС у контрольній 121,5± уд/хв. в експериментальній 101,5± уд/хв. Вимірювання показників частоти серцевих скорочень після десятихвилинного відпочинку показали що у контрольній групі вони коливаються від 87 уд/хв. до 152, уд/хв. в експериментальній від 56 уд/хв. і до 126 уд/хв., середні показники по групах відповідно 119,5± уд/хв. і 91± уд/хв. Якщо проаналізувати по групах процес відновлення протягом 15 хвилин то ми побачимо, що в контрольній групі зменшення показників по етапам вимірювання ЧСС відбувається наступним чином: різниця між першим і другим етапом між показниками складає 22,5± одиниць, а між другим і третім етапами – 2± одиниць виміру. Якщо порівняти вихідні данні пульсу контрольної групи з показниками після 15 хвилин відновлення, то можна сказати, що різниця складає 31±одиницю (див. мал.1).

В експериментальній групі процес відновлення проходив відповідно до етапів відновлення наступним чином: між першим та другим етапами різниця була в 32,5± одиниць, між другим і третім етапами показники зменшились на 20± одиниць. Порівнюючи результати вимірів

частоти серцевих скорочень до навантаження та після п'ятнадцятихвилинного відпочинку то різниця складала $23 \pm$ одиниці. (див. мал.№2).



Малюнок 1. Вихідні данні пульсу контрольної та експериментальній групи.



Малюнок 2. Результати вимірів частоти серцевих скорочень до навантаження та після відпочинку.

Висновки.

Дослідження показало, що жінки-курсанти фізично підготовлені краще ніж їх однолітки-студентки; предмет “спеціальна фізична підготовка” сприяє покращенню фізичних якостей; для ефективного проведення занять перед початком вивчення “спеціальна фізична підготовка” доцільно проводити медико-біологічні дослідження; для ефективного впливу на функціональний стан ділити групу за рівнем фізичної підготовленості; для підвищення рівня фізичної підготовленості складати індивідуальні завдання.

Велоергометричне навантаження показало, що фізична працездатність курсантів-жінок експериментальної групи вища за показниками ніж у студенток контрольної групи, а саме:

1. Витривалість курсантів-жінок значно вища в експериментальній групі, ніж у їх однолітків студенток контрольної групи;
2. Відновлення показників серцево-судинної системи за показниками ЧСС показало, що проходило більш динамічно в експериментальній групі, т. б. за один і той самий час в порівнянні з контрольною групою. Хоча максимальні показники ЧСС були вищі в експериментальній групі курсантів-жінок в порівнянні з максимальними показниками ЧСС контрольної групи студенток після відмови від навантаження (відповідно 174 уд/хв. та 170 уд/хв.);
3. В порівнянні з вихідними даними частота серцевих скорочень відновилася краще у курсантів-жінок в експериментальній групі ніж у контрольної групи їх одноліток студенток;
4. Для ефективного проведення навчального процесу доцільно проводити визначення рівня фізичної працездатності тричі на рік: на початку навчального року, в кінці першого семестру та в кінці навчального року.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем фізичної підготовленості та спеціальної фізичної працездатності курсантів-жінок та студенток.

Література:

1. Завацкий В., Ярмошук Е. Свойства нервной системы девушек-курсанток в высших учебных заведениях системы министерства внутренних дел // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V междунар. науч. конгресса. – Минск: БГАФК, 2001 – С. 409.
2. Кошелева Е. Особенности физической подготовки курсанток вузов МВД Украины / Фізична культура, спорт та здоров'я: III Міжнародна наук. конф. студентів та аспірантів ХДІФК. – Харків, 2001. – С. 18.
3. Піддубний О. Г. Системний підхід до наукового обґрунтування змісту і спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців жінок у вищих військових закладах протиповітряної оборони // Фізическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. / ХХПІ. – Харьков, 2000 - №1. – С. 49-54.
4. Шалепа О. Г. Фізична підготовка військовослужбовців-жінок та специфічні функції жіночого організму // Фізическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. / ХХПІ. – Харьков, 2000 - №1. – С. 55-61.
5. Шамардина Г. Н., Кошелева Е. А. Индивидуализация физической подготовки курсанток вузов МВД Украины // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків, 2003. - №4. – С. 116-121.
6. Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльований А., Белов В., Котова А. - Львів; Медична газета України, 1998 - 250 с.
7. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Саф-

ПОБУДОВА ПРОГРАМ, СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ І ГНУЧКОСТІ У КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ

Шкрєбтій Ю.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У роботі розглядаються особливості планування силової підготовки плавців з урахуванням об'єктивної інформації про тренуючий ефект застосовуваних засобів.

Ключові слова: силова підготовка, плавці, реалізація силових можливостей, гнучкість, сполучений розвиток якостей.

Аннотация. Шкрєбтій Ю.М. Построение программ, направленных на развитие силовых качеств и гибкости у квалифицированных пловцов. В работе рассматриваются особенности планирования силовой подготовки пловцов с учетом объективной информации о тренирующем эффекте применяемых средств.

Ключевые слова: силовая подготовка, пловцы, реализация силовых возможностей, гибкость, соединенное развитие качеств.

Annotation. Shkrebtii Y.M. Construction of programs, directional on development of force qualities and flexibility for the qualified swimmers. The singularities of scheduling of force training of the swimmers with allowance for of objective information about trainee effect of applied agents are surveyed.

Keywords: force training, swimmer, implementation of force possibilities, flexibility, coherent development of qualities.

Вступ.

За останні десятиліття тренерами й дослідниками в області спорту були вивчені і застосовані на практиці найрізноманітніші варіанти сполучень основних параметрів навантаження: видів вправ, їхньої інтенсивності й тривалості, величини пауз відпочинку й кількості повторень. Тому подальший рост спортивних досягнень у плаванні, поряд з вишукуванням нових комбінацій параметрів навантаження, буде пов'язаний з пошуком незвичайних сполучень основних видів фізичних навантажень із ергогенними засобами, здатними збудити в організмі спортсменів адаптаційні перебудови, супроводжувані ростом працездатності (1, 2, 3, 4, 8).

У числі факторів, здатних удосконалювати систему підготовки плавців, називають різноманітні тренажерні пристрої, регулярний моніторинг стану спортсмена за допомогою комплексів медико-біологічних і психологічних вимірів, пошук раціональних варіантів техніки плавання з використанням сучасних технологій і т.п. (9).

Комерціалізація спорту і існуюча система змагань вимагають переглянути об'єктивні закономірності формування, розвитку й реалізації спортивної форми, помітно розширюють границі змагального періоду, змінюють періодизацію процесу спортивної підготовки. У свою чергу це створило протиріччя із тривалістю тренувального процесу, що забезпечує досягнення максимально можливих для конкретного спортсмена результату у визначений час. Про це свідчать результати найбільших змагань (1, 4, 7).

Ці обставини вимагають нових підходів у плануванні тренувального процесу, що вимагає наукового обґрунтування принципово нових шляхів його розвитку й подальшого вдосконалювання, тому що можливості методів підготовки, які практикуються тепер практично вичерпали себе.

Дане дослідження виконане відповідно до теми 1.2. «Теоретико-методичні основи раціональної підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2001-2005 року.

Формулювання цілей роботи.

Метою дослідження є визначення ефективності різних факторів, які можуть впливати на підвищення працездатності спортсменів в умовах застосування традиційних і найбільш ефективних тренувальних засобів.

Результати досліджень.

Багаторічний практичний досвід і наукові дослідження останніх років багато в чому сприяли формуванню й подальшому розвитку сучасної методики спеціальної силової підготовки плавців. Однак істотним недоліком її побудови є те, що до цього часу не визначена чітка система контролю за виконуваною спортсменом роботою з урахуванням характеру навантажень. Одна із причин цього - значна розмаїтість засобів і методів тренування. Навіть в окремому тренувальному занятті, залежно від індивідуальних завдань, можуть спостерігатися різні зміни в характері м'язової активності. Тому одним з головних завдань при плануванні силової підготовки, а також при контролі за станом підготовленості спортсменів повинне бути отримання об'єктивної інформації про тренуючий ефект застосовуваних засобів (4, 7).

Так, виявленні при дослідженні групи плавців високої кваліфікації динамічні характеристики гребкових рухів дозволили простежити зміни динамічної структури гребка після короткочасної роботи максимальної інтенсивності з використанням різних засобів спеціальної силової підготовки (табл. 1).

Таблиця 1.

Кількісні зміни розподілу зусиль при плаванні після застосування різних вправ силової спрямованості, %

Досліджувані вправи	Біодинамічні характеристики рухів								
	Тривалість				Величина позовжнього зусилля	Поперечні зміщення кисті	Сила удару стопою		
	цикл	пронос	подвійна опора	Гребок однією рукою			1-й удар	2-й удар	3-й удар
Плавання з «лопатками»	-2,3	-7,1	-9,5	5,8	14,3	-14,1	3,7	-7,0	-2,8
Плавання з «браслетами»	2,0	-2,6	1,2	5,7	32,6	21,7	17,8	29,3	27,8
Плавання з подоланням опору шнура екзердженті	3,1	-0,9	7,1	4,3	20,5	8,8	5,9	21,1	15,9
Плавання з розтягуванням гумового амортизатора	6,1	-12,0	23,1	12,9	29,8	31,4	18,6	16,4	17,5

Таблиця 2

Динаміка показників спеціальної працездатності плавців

Досліджувані показники	Тижневі мікроцикли													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Національна першість	13	14 (міжнародні змаг.)
Швидкість пропливання відмітка 50 м, м/с	1,953 ±0,049	1,953 ±0,052	1,923 ±0,031	1,931 ±0,050	1,946 ±0,035	1,954 ±0,061	1,976 ±0,023	1,969 ±0,037	1,992 ±0,034	1,992 ±0,033	2,000 ±0,041	2,000 ±0,031	2,008 ±0,021	—
Швидкість пропливання 100 м, м/с	1,832 ±0,026	1,818 ±0,056	1,805 ±0,044	1,799 ±0,042	1,808 ±0,038	1,818 ±0,023	1,828 ±0,026	1,833 ±0,039	1,838 ±0,048	1,845 ±0,045	1,848 ±0,040	1,866 ±0,041	—	1,887 ±0,067
Абсолютна сила тяги на суші, кг	48,1 ±7,51	48,2 ±7,98	49,5 ±7,98	51,6 ±8,45	52,1 ±7,85	52,3 ±8,54	54,2 ±8,71	56,8 ±9,06	56,2 ±8,37	55,4 ±8,11	55,7 ±8,80	55,6 ±8,71	55,3 ±8,71	55,1 ±8,95
Сила тяги у воді, кг:														
при плаванні з повною координацією рухів	29,7 ±3,22	29,6 ±2,93	29,7 ±2,55	29,7 ±2,48	30,4 ±2,88	30,8 ±2,60	31,6 ±3,32	32,3 ±3,43	32,6 ±3,52	32,9 ±3,82	33,8 ±3,52	33,4 ±3,18	33,9 ±3,78	34,2 ±4,05
при плаванні з руками рук	22,6 ±1,24	22,5 ±1,12	22,7 ±1,21	23,2 ±1,40	23,5 ±2,06	23,5 ±2,01	23,1 ±2,32	24,9 ±2,36	25,0 ±2,15	25,2 ±2,10	25,2 ±2,10	25,4 ±2,02	25,6 ±2,23	25,9 ±2,40
при плаванні з руками ніг	10,5 ±0,86	10,5 ±0,82	10,7 ±0,73	10,6 ±0,69	10,8 ±0,73	10,9 ±0,69	11,1 ±1,03	11,2 ±1,20	11,2 ±1,07	11,4 ±1,24	11,2 ±1,12	11, ±0,94:	11,1 ±1,03	11,2 ±1,07
Коефіцієнт координації	0,910 ±0,058	0,898 ±0,061	0,889 ±0,047	0,876 ±0,054	0,889 ±0,057	0,896 ±0,054	0,896 ±0,060	0,896 ±0,055	0,900 ±0,049	0,902 ±0,045	0,908 ±0,042	0,913 ±0,046	0,919 ±0,061	0,923 ±0,066

Виявилось, що включення в тренувальну програму плавців вправ на розвиток спеціальної сили у воді, таких, як плавання з «лопатками», які збільшують площу опору на воду, плавання зі свинцевими «браслетами», плавання з розтягуванням гумового амортизатора, прикріпленого до пояса спортсмена, або з подоланням опору шнура екзердженті, викликає різні й досить істотні зміни в структурі техніки рухів (табл. 1,2).

Пропливання тренувальної серії з максимальною інтенсивністю й із застосуванням додаткових засобів приводить не тільки до збільшення позовжнього зусилля при гребках руками, але й до значних змін поперечних переміщень кисті. При цьому виявляється достовірний зв'язок між приростом величини навантаження (натягу гуми) під час виконання вправи й приростом величини як позовжнього зусилля в гребку рукою ($\gamma = 0,874$), так і поперечного переміщення кисті ($\gamma = 0,819$ при

$p < 0,01$), причому приріст останнього виявився трохи вище у відсотках у порівнянні з тими ж показниками, зареєстрованими до застосування даного засобу. Це означає, що застосовувані тренувальні засоби, що підвищують рівень спеціальної силової підготовленості плавців, можуть впливати на техніку рухів.

Аналіз досліджуваних показників дозволив простежити їх складну взаємодію протягом тривалого періоду. Так, початок інтенсивних занять у залі, спрямованих на розвиток силових можливостей, характеризувалося тимчасовим зниженням швидкості пропливання 50-метрового відрізка з $1,953 \pm 0,049$ до $1,923 \pm 0,31$ м/с і швидкості пропливання дистанції 100 м – з $1,832 \pm 0,026$ до $1,799 \pm 0,042$ м/с.

Поряд зі збільшенням силових можливостей по показниках тестування на суші сила тяги при плаванні з повною координацією рухів, що характеризує реалізацію силових можливостей, починає зростати лише після 4-го тижня тренувань. Разом з тим звертає на себе увагу більш тривале зниження швидкісних можливостей і спортивного результату, які досягають вихідних величин (у порівнянні з контрольними стартами на початку сезону) на 6-му (50 м) і 8-му (100 м) тижнях занять. При цьому, якщо швидкісні можливості виходять на свій максимум уже до кінця 9 - 10-го тижневого мікроциклу, то результат пропливання дистанції 100 м досягає максимального значення лише на останньому змаганні сезону.

Така гетерохронність процесів приросту показників рівня спеціальної силової підготовленості плавців і швидкості плавання може бути пояснена тим, що підвищені силові можливості не відразу можуть проявлятися в специфічній діяльності плавця (7).

Поряд із силою, до основних якостей, що визначають рівень досягненні в плаванні відноситься і гнучкість.

Сучасне тренування найсильніших плавців передбачає щоденну роботу над розвитком цих якостей протягом усього року з обсягом до 250 – 300 годин, тобто до 20-25% часу, затрачуваного на тренування.

Цим пояснюється особлива увага фахівців до методики розвитку зазначених якостей у процесі спортивного тренування плавців як на суші, так і у воді. Разом з тим існуюча методика формування цих якостей передбачає їх ізольований розвиток (6).

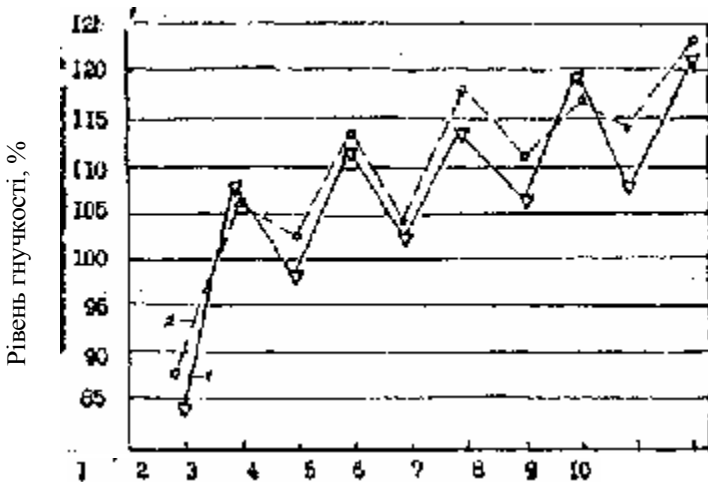
Так, у вправах, спрямованих на розвиток сили, спортсмени не виконують рухів з максимальною амплітудою - необхідної умови розвитку гнучкості, і навпаки - всі вправи, що сприяють розвитку гнучкості, виконуються при максимально розслаблених м'язах, що виключає розвиток силових якостей.

Є підстави думати, що такий ізольований розвиток сили й гнучкості може стати певною перешкодою до їхнього комплексного прояву в цілісних рухових актах, характерних для спортивного плавання.

Результати дійсних досліджень показали, що в режимі чергування в тренувальних заняттях вправ, спрямованих на розвиток силових якостей і гнучкості, сховані істотні резерви оптимізації тренувального процесу, тому що не усі із застосовуваних варіантів сполучення цих вправ щонайкраще позначаються на розвитку зазначених якостей. Традиційна побудова тренування на суші, що передбачає застосування вправ на гнучкість після силових вправ, стримує розвиток в плавців здатності до виконання рухів з максимально можливою амплітудою, що позначається на рівні їх спортивних досягнень (рис. 1).

Нетрадиційна побудова тренування на суші, що передбачає застосування як вправ з одночасним розвитком сили й гнучкості, так і варіантів чергування силових вправ із вправами, спрямованими на розвиток гнучкості, при яких може бути забезпечена гранична амплітуда рухів, може позитивно позначитися на ефективності процесу фізичної підготовки висококваліфікованих плавців (рис. 2).

Рівень гнучкості, %



В П Р А В И

Рис. 1. Зміна рухливості в плечових суглобах під впливом вправ, виконуваних по черзі, спрямованих на розвиток силових можливостей м'язів і підвищення рухливості в суглобах: 1 - максимальна сила; 2 - силова витривалість.

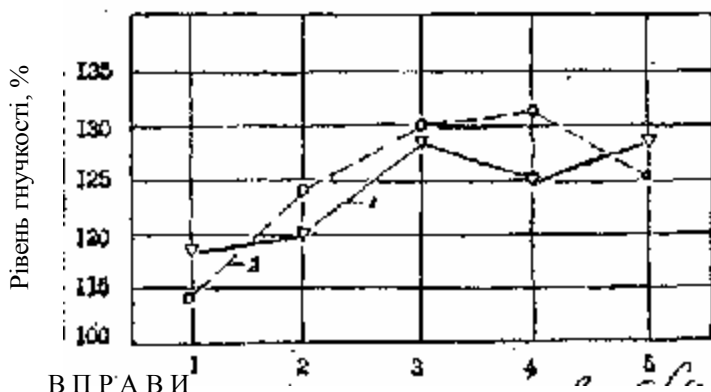


Рис. 2. Зміна рухливості в плечових суглобах під впливом вправ, що забезпечують одночасний прояв силових можливостей і підвищення рухливості в суглобах: 1 - максимальна сила й гнучкість; 2 - силова витривалість і гнучкість.

Таким чином, сполучення роботи, спрямованої на розвиток силових якостей і гнучкості в одній вправі (рис. 2), сприяє збільшенню рухливості в суглобах відносно до показників вихідного рівня. Це створює передумови не тільки для ефективного розвитку гнучкості, але й сприяє прояву силових якостей за рахунок попереднього активного розтягання м'язів. Це підтверджується вивченням м'язової активності при виконанні вправ, у яких забезпечується одночасний прояв силових якостей і гнучкості. Зокрема, у результаті додаткового експерименту, у якому брало участь 12 плавців, показано, що попереднє активне розтягання м'язів є важливим чинником поліпшення спеціальної працездатності спортсменів. Крім того, при такому виконанні вправ поліпшується координаційна структура рухів у діапазоні, що охоплює не тільки основні, але й додаткові фази рухових дій; удосконалюються механізми м'язових переключень, що дуже важливо для підвищення силових можливостей (7).

Висновки.

Підводячи підсумок викладеному, слід зазначити, що засоби силових підготовки, які використовуються в підготовці кваліфікованих плавців, дозволяють досить ефективно підвищувати рівень розвитку силових якостей. Однак їх прояв багато в чому визначається механізмом утворення сил, тісно пов'язаних з координаційною взаємодією окремих

кінетичних ланок тіла. Тому подальше вдосконалення спеціальної силової підготовленості повинне будуватися на глибокому аналізі особливостей локомоцій кожного спортсмена й переважної спрямованості спеціальних вправ, які створювали б такі умови виконання рухів, при яких потенційні силові можливості реалізуються найбільш повно.

Це дає також можливість удосконалити індивідуальну техніку плавця, оптимальну для його антропометричних, гідродинамічних, силових й інших індивідуальних можливостей.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем побудови програм, спрямованих на розвиток силових якостей і гнучкості у кваліфікованих плавців.

Литература:

1. Булгакова Н.Ж., Партыка Л.И. Плавание в XXI веке: прогнозы и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2002, № 4, с. 29-34.
2. Волков Н.И. Перспективы биологии спорта в XXI веке // Теория и практика физической культуры. 1998, № 5, с. 21-49.
3. Клешнев В.В., Турецкий Г.Г. Сравнение систем организации прикладной спортивной науки в России и Австралии // Теория и практика физической культуры. 2000, № 11, с. 59-63.
4. Плавание / Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
5. Попов О.И., Партыка Л.И. Эволюция технологии подготовки морфологического профиля пловцов и мировых рекордов в спортивном плавании на протяжении XX века // Наука в олимпийском спорте. 2001, № 1, с. 43-53.
6. Шкретий Ю.М., Шабир М.М., Сенча В.М. Педагогическая направленность восстановления работоспособности в тренировке квалифицированных юных пловцов. В кн.: Олимпийский резерв. Киев, Здоров'я, 1982. – с. 83-89.
7. Шкретий Ю.М. Возможности использования тренировочных и соревновательных нагрузок для развития качеств и способностей спортсменов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, Харьков, 2005, № 3, с. 83-91.
8. Шустин Б.Н. Итоги выступления российских спортсменов на Играх XXVII Олимпиады // Теория и практика физической культуры, 2001, № 1ю - С. 57-62.
9. Swimm News Online – <http://www.swimnews.com>

Надійшла до редакції 17.03.2005р.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЕМЫХ В ЛИЦЕЕ С ПОВЫШЕННОЙ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Бизин В.П., Матковский Ю.С., Прибыльнов Д.В.

Харьковский университет Воздушных Сил

Аннотация. В статье рассмотрены пути решения проблем формирования военно-прикладных двигательных навыков, а также таких морально-волевых качеств как смелость и решительность у обучаемых в лицее с повышенной военно-физической подготовкой.

Ключевые слова: прикладная физическая подготовка, лицей, военно-прикладные двигательные навыки, смелость, решительность.

Анотація. Бізін В.П., Матковський Ю.С., Прибыльнов Д.В. Методика формування військово-прикладних рухових навичок у тих кого навчають у лицейі з посиленою військово-фізичною підготовкою. У статті розглянуті шляхи рішення проблем формування військово-прикладних навичок, а також таких морально-вольових якостей як сміливість і рішучість у тих, яких навчають, у лицейі з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Ключові слова: прикладна фізична підготовка, лицей, військово-прикладні рухові навички, сміливість, рішучість.

Annotation. Bizin V.P., Matkovskiy Y.S., Pribylnov D.V. To a problem of formation of military-applied impellent skills at the cadets LIMPT on lessons of physical preparation. In clause the ways of the decision of problems of development of military-applied impellent skills, and also such moral - strong-willed qualities as boldness and resoluteness at trained in Liceum with intensive military and physical training

Key words: applied physical preparation, Liceum, military-applied impellent skills, boldness, resoluteness.

Введение.

В современной педагогической науке огромную роль занимает физическое воспитание, направленное на совершенствование физических и духовных качеств человека. Средствами и методами физического воспитания обеспечивается оптимизация двигательного режима обучаемых. Существует тесная связь между двигательной активностью и физическим и психическим состоянием здоровья человека.

Исследования показали, что у учащихся с высокой двигательной активностью снижается «физиологическая цена» умственной деятельности по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время сдачи экзаменов. Эта категория обучаемых также отличается лучшей способностью к мобилизации памяти, эмоциональной устойчивости, большей уверенностью в своих действиях.

Разновидность физического воспитания – Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой педа-

гогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Прикладная физическая подготовка (ПФП) в лицее с повышенной военно-физической подготовкой (ЛПВФП) наряду с решением общих задач, выполняемых на занятиях по физической культуре, должна также решать такие задачи, как качественная подготовка лицеистов для обучения в военных институтах, воспитания у них волевых и командирских качеств и навыков, готовности выполнять обязанности младшего командира. [1]

Основные учебные и воспитательные задачи ПФП:

- обучить лицеистов выполнять упражнения на спортивных снарядах и преодолевать единую полосу препятствий согласно учебных нормативов;

- воспитывать у лицеистов смелость, настойчивость, решительность, а также развивать такие физические качества, как сила, общая и скоростная выносливость, устойчивость к перегрузкам.

Одним из важнейших разделов учебных занятий ПФП, для решения этих задач, является, как показали педагогические исследования, тема № 4 «Преодоление препятствий». На эту тему по программе ДПО отводится всего 6 часов обучения в период летнего лагерного сбора [2]. Обучить приемам преодоления препятствий, выполнить пороговый уровень по Общему контрольному упражнению (ОКУ) на единой полосе препятствий (ЕПП), воспитать такие качества как смелость и решительность, как показал проведенный педагогический эксперимент, невозможно.

Аналогичные проблемы рассматривались и проводились исследования в военном институте физической культуры (ВИФК) [5], Харьковском военном университете (ХВУ) [3,4] и других ВВУЗах Украины и России.

Частичное решение проблемы формирования у лицеистов ЛПВФП военно-прикладных двигательных навыков, воспитания у них смелости, настойчивости и решительности, а также развития командирских качеств, нам видится в разработке новых методик и применение различных методических приемов при проведении учебных занятий по различным разделам физической подготовки и продолжении исследования в этой области.

Работа выполнена согласно плана научно-исследовательской работы Харьковского университета Воздушных Сил на 2001-2005 года по теме № 3.8.33. «Лицеист».

Формулирование целей работы.

Показать результаты исследования формирования у лицеистов ЛПВФП военно-прикладных двигательных навыков, воспитания у них смелости и решительности средствами ПФП, проводимой стандартным методом и с применением новых методов и методических приемов в обучении техники преодоления препятствий.

Результаты исследования.

Исследования проводились с лицеистами ЛПВФП набора 2000 года в количестве 48 человек, далее – контрольная группа и с лицеистами набора 2002 года в количестве 48 человек, далее – экспериментальная группа. Обе группы занимались по единой программе по физической культуре и прикладной физической подготовке под руководством одного и того же преподавателя идентичных климатических и других условиях. Лицеисты контрольной и экспериментальной групп по физическим показателям, по результатам конкурсных вступительных экзаменов в ЛПВФП по физической подготовке, существенно не отличались. Учебные занятия с контрольной группой проводились стандартным методом. В программу учебных занятий по разделу «Преодоление препятствий» во втором семестре обучения (10 класс) включено 5 двухчасовых занятий на полосе препятствий. На первом занятии некоторые препятствия смогли преодолеть далеко не все лицеисты. Так, ров шириной 2 метра смогли преодолеть 87,5%, ров шириной 2,5 метра – только 75%, перелезть забор высотой 2 метра, а также преодолеть «разрушенный мост» удалось 87,5% лицеистам. В результате обучения стандартным методом за 5 двухчасовых занятий лицеисты освоили приемы преодоления препятствий и смогли выполнить учебные нормативы, по условиям ОКУ на ЕПП, только 87,5%.

Результаты, показанные на контрольном занятии, выявили низкую подготовленность лицеистов контрольной группы в технике преодоления отдельных препятствий, а также слабые результаты в выполнении контрольных нормативов, а 6 лицеистов (12,5%) не достигли начального уровня компетенции.

С экспериментальной группой занятия проводились по новой методике. В учебные занятия этой группы по легкой атлетике в первом семестре обучения дополнительно включались: бег на короткие дистанции со старта лежа; прыжки с разбега в прыжковую яму с приземлением на одну и на две ноги с продолжением бега с ускорением; метания теннисных мячей и гранат Ф-1 на точность попадания приемом «с замахом вверх по дуге назад», а также на дальность. На занятиях по гимнастике отрабатывались приемы преодоления гимнастических коней разной высоты поперек: прыжком с опорой на руку и на ногу, наступая на пре-

пятствия, перелезанием с опорой на руки и на ногу (бедро), прыжком с опорой на руки. Совершенствовались скоростное преодоление элементов разрушенного моста и разрушенной лестницы, размеченных на полу спортзала. Большое внимание уделялось тренировке упражнению «выход силой» на перекладине. Проводились эстафеты по преодолению гимнастической полосы препятствий, используя необходимую технику преодоления отдельных препятствий ЕПП.

Обучение и тренировка были организованы так, что само занятие и все элементы занятия оказывали воспитывающее воздействие на психологию занимающихся. Большое внимание уделялось сознательному отношению лицейстов к достижению высоких результатов, к выполнению спортивных разрядов и участию в предстоящих соревнованиях по ОКУ на ЕПП. Поэтому, чтобы развивать у лицейстов, будущих воинов, в процессе ФП и занятий спортом волевые качества, необходимо добиваться «высокой сознательности и ясного понимания военнослужащими значения ФПиС для повышения боевой готовности и боевого мастерства» [7].

В дальнейшем это будет способствовать успешному решению общих задач ФП военнослужащих, определенных в наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Украины (НФП-97) [6].

Сознание личной ответственности за решение задачи, стоящей перед лицеистами-спортсменами, чувства долга перед своим подразделением, лицеем, оказали исключительно большое влияние на их психическое состояние, которое выразилось в наибольшей мобилизационной готовности к достижению высоких результатов в соревнованиях, выполнении спортивных разрядов, несмотря на все трудности и препятствия. Это подтвердили прошедшие финальные соревнования на первенство г. Харькова в 2003 году в Спартакиаде допризывной молодежи, где участвовали 25% лицейстов ЛПВФП и по выполнению ОКУ на ЕПП показали лучшие результаты, а также все они выполнили спортивные разряды по этому упражнению.

Как показали результаты контрольного тестирования, все лицеисты экспериментальной группы достигли высоких результатов в таком важном разделе ФП, как «преодоление препятствий», что так же подтверждает развитие у них морально-волевых качеств таких, как смелость, решительность и целеустремленность. Это подтвердили результаты учебы не только по разделам физической подготовки таких, как гимнастика, где все лицеисты стали выполнять гимнастические упражнения, требующие риска – это прыжок через коня, упражнения на перекладине и

на брусках, а в легкой атлетике – это преодолевать 3-5 километровые кроссовые дистанции, в рукопашном бою – смело и решительно проводить схватки с «противником», но и по другим предметом обучения уровень компетентности лицеистов экспериментальной группы на ступень выше контрольной группы.

Применяемая нами методика предварительного обучения приемам преодоления препятствий позволила выполнить ОКУ на ЕПП лицеистами экспериментальной группы уже на первом занятии по Преодолению препятствий – 91,6%, на втором занятии – 95,8%, а начиная с третьего занятия – 100% обучаемыми.

Динамика изменения эффективности выполнения приемов преодоления препятствий на ЕПП лицеистами ЛПВФП контрольной группы (обучение стандартным методам) и экспериментальной группы (по новой методике обучения) отражена на рис. 1.

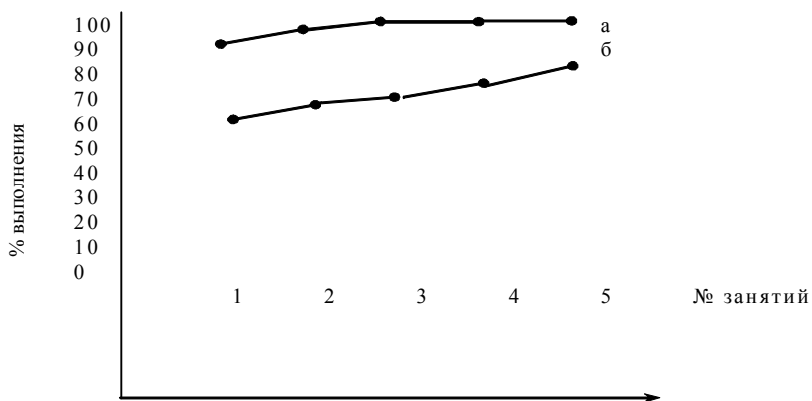


Рис. 1. Динамика изменения эффективности выполнения приемов преодоления препятствий на ЕПП лицеистами экспериментальной группы (а) и контрольной группы (б) на учебных занятиях по физической культуре.

По результатам педагогического эксперимента (табл. № 1) видно, что с вероятностью более, чем 99% ($P < 0,001$), можно утверждать достоверность улучшения результатов в выполнении нормативов по ОКУ на ЕПП, а также в развитии такого важного физического качества, как быстрота (по результатам бега на 100 м) у лицеистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой, что доказывает эффективность применения в обучении технике преодоления препятствий по новой методике с помощью специальных и подготовительных упражнений.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности лицеистов контрольной и экспериментальной группы по окончании эксперимента

Показатели	Результаты эксперим.	M±m	V max	V min	σ	t	P
100 м, с	контр. гр. экспер. гр.	14,63±0,11 14,20±0,104	16,0 15,6	12,5 12,4	0,78 0,72	2,83	< 0,01
Подтягивание	контр. гр. экспер. гр.	12,52±0,39 13,5±0,48	20 24	8 9	2,68 3,36	1,59	>0,05
Бег 3000 м	контр. гр. экспер. гр.	13,21±0,095 13,15±0,12	14,00 14,05	11,06 10,35	0,66 0,83	0,4	> 0,05
ОКУ на ЕПП	контр. гр. экспер. гр.	152,4±1,9 141,2±1,62	182 164	123 114	13,2 11,2	4,48	< 0,001

Выводы.

Таким образом проведенный педагогический эксперимент по развитию у лицеистов военно-прикладных двигательных навыков (ВПДН), физических и морально-волевых качеств средствами ПФП показал:

1. Разработанная и применяемая нами методика обучения ВПДН способствовала успешному усвоению лицеистами ЛПВФП темы физической подготовки «Преодоление препятствий», развитию у них такого физического качества, как быстрота, а также морально-волевых качеств – смелости и решительности.

2. Занятия по ФП, проводимые с лицеистами стандартным методом по теме «Преодоления препятствий», не позволяют достичь нужного уровня развития ВПДН, а также морально-волевых качеств, необходимых будущим защитникам Отечества за 5 занятий, согласно учебной программы [8].

3. Проведенные нами исследования позволяют рекомендовать учителям ПФП (ДПО) включать в содержание уроков по другим разделам ФП предложенную нами методику обучения отдельным приемам и действиям.

Дальнейшее исследование предполагается направить на изучение проблем по другим разделам ПФП, таким как рукопашный бой, военно-прикладное плавание и другие, для успешного развития необходимых военно-прикладных двигательных навыков у лицеистов ЛПВФП – будущих защитников Отечества.

Литература

1. «Положения про допризовну підготовку». Затверджено указом президента України від 16.03.94 № 95/94.
2. Програма допризовної підготовки у військових ліцях та ЛПВФП. – Київ, 1998. – С. 3-4, 18-20.

3. Лисак Г.Г., Матковський Ю.С., Піддубний О.Г. Актуальні питання організації та проведення навчальних занять з фізичної культури в ЛПВФП // Збірник наукових праць. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВіС. – 2003. – № 21. – С. 21-26.
4. Матковский Ю.С., Лысак Г.Г., Бизин В.П. Пути оптимизации прикладной физической подготовки в ЛПВФП // Збірник наукових праць. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВіС. – 2004, № 1.– С. 231-237.
5. Федоров В.Г., Пакетин Д.А. К проблеме физической подготовки воспитанников школы-интерната с первоначальной летной подготовкой. // Сборник научных работ ВИФК. – С.-П. – 2002. – С. 45-49.
6. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-79). – Київ. – 1997.
7. Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морских Сил – 1954. – 19 с.
8. Навчальна програма з дисципліни «Фізична культура». – ЛПВФП. – 2002.

Поступила в редакцію 25.02.2005г.

KOMPLEKSOWE PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ NAD ZACHOWANIEM PŁYWAKÓW W STREFIE FINISZOWEJ

Кужотковски Дариуш
Kolegium Nauczycielskiego w Ciechanowie
Specjalność Wychowanie Fizyczne

Annotation. Kuzhotkovski Dariush. About the comprehensive approach to study of problems of training of the swimmers on a finishing segment of a distance. The work is dedicated to introducing of the scientific concept of special training of the swimmers on a finishing segment of a distance. The methodical and organizational approaches to holding similar researches ground generalizations of the special literature are rotined. Keywords: swimming, finishing segment of a distance, architecture of researches.

Анотація. Кужотковски Дариуш. Про комплексний підхід до дослідження питань підготовки плавців на фінішному відрізку дистанції. Робота присвячена обґрунтуванню концепції спеціальної підготовки плавців на фінішному відрізку дистанції. Показані методичні і організаційні підходи до проведення подібних досліджень на підставі узагальнення спеціальної літератури.

Ключові слова: плавання, фінішний відрізок дистанції, організація досліджень. Аннотация. Кужотковски Дариуш. О комплексном подходе к изучению вопросов подготовки пловцов на финишном отрезке дистанции. Работа посвящена представлению научной концепции специальной подготовки пловцов на финишном отрезке дистанции. Показаны методические и организационные подходы к проведению подобных исследований на основании обобщения специальной литературы.

Ключевые слова: плавание, финишный отрезок дистанции, организация исследований.

Analiza piśmiennictwa specjalistycznego wskazuje, że w obecnych czasach coraz wyraźniej rysuje się szereg problemów, domagających się swojego uzasadnienia i rozwiązania w celu dalszego rozwoju praktyki pływania sportowego. Bardzo ważne miejsce zajmuje zagadnienie zbadania techniki wykonywania finiszu, metodyki nauczania i doskonalenia mistrzostwa sportowego w procesie treningowym.

We wszystkich tych zagadnieniach widoczny jest brak wykończenia i fragmentaryczności prezentacji oraz brak uzasadnionych argumentacji w procesie przygotowania sportowców.

Cel pracy – uzasadnienie wyboru metod i systemu organizacji badań, w celu analizy parametrów techniki finiszu, ujawnieniu ich charakterystycznych właściwości i na tej podstawie określenie właściwej drogi nauczania i doskonalenia tego komponentu w wyścigu pływaka.

Przedmiotem badań powinna być technika finiszu na dystansach 50, 100, 200 m., a także środki, metody i formy jej doskonalenia w przygotowaniu pływaków.

Obiektem badań powinien być proces doskonalenia techniki finiszu pływaka.

W procesie badań należy rozwiązać następujące problemy:

1. Zbadać powstające pojęcie o finiszu jako jednym z komponentów czynności pływaka na dystansach 50-100-200 m. podczas pływania stylem dowolnym (kobiety i mężczyźni) w teorii i praktyce pływania sportowego.
2. Określić przestrzenno - czasowe charakterystyki finiszu i czynniki mające wpływ na ich formowanie.
3. Opracować metodykę sprzyjającą formułowaniu techniki wykonania finiszu i rozwoju specjalnych wskaźników u pływaków.

Zastosowanie różnorodnych środków wspomagających w celu doskonalenia techniki pływania w strefie finiszowej oraz zadań perspektywicznego kształtowania wyników sportowych.

Do rozwiązania postawionych zadań należy zastosować następujące metody badawcze:

- Analiza i uogólnienie naukowej i naukowo – metodycznej literatury.
- Ankietowanie i przesłuchiwanie.
- Obserwacja pedagogiczna.
- Eksperyment pedagogiczny.
- Ocena ekspertów techniki pływania.
- Analiza systemowa.
- Statystyka matematyczna.

Analiza literatury naukowej i naukowo – metodycznej. Analizie będą poddane źródła krajowe i zagraniczne. Główną uwagę skieruję na wiadomości dotyczące techniki wykonywania finiszu, metodyki nauczania i doskonalenia mistrzostwa technicznego pływaków w procesie ćwiczebno – treningowym, jak również metrycznym i czasowym parametrom strefy finiszu.

Analiza będzie prowadzona według rozwijających się współczesnych pojęć o finiszu, technice wykonania, metodyce nauczania i doskonalenia mając na celu ujawnienie pozytywnego doświadczenia i celowych metodycznych pomysłów.

Ankietowanie i przesłuchiwanie. Planuję ankietowanie grupowe i indywidualne studentów, wykładowców i trenerów. Podczas indywidualnego ankietowania kwestionariusze zamierzam rozdawać indywidualnie z prośbą, żeby odpowiedzieć na postawione pytania tu i teraz: w audytorium, na basenie, bezpośrednio w miejscu pracy.

Podczas ankietowania grupowego kwestionariusze rozdram bezpośrednio w salach wykładowych dla każdej grupy ćwiczebnej oddzielnie.

Podczas ankietowania planuję postawić takie pytania, które będą

skierowane na wyjaśnienie stopnia wiedzy u studentów w zależności od kierunku nauczania, w określonych zagadnieniach teorii i praktyki pływania sportowego oraz częściowo przygotowania finiszowego, metrycznych i czasowych parametrów tej strefy.

Ankieta i dyskusja z wiodącymi trenerami, specjalistami z dziedziny pływania sportowego, pracownikami naukowymi, sportowcami różnych klas sportowych pozwolą sprecyzować stan badanego zagadnienia w teorii pływania sportowego i w praktyce przedstawić pełniejszy obraz oraz sformułować cele i roboczą hipotezę badań.

Obserwacja pedagogiczna. W pracy, praktycznie na wszystkich etapach, należy zastosować metodę obserwacji pedagogicznych.

Początkowe pole obserwacji powinno być dość szerokie. Rozpatrywana będzie cała struktura jednostki treningowej, oceniane będzie miejsce pracy nad finiszem oraz stosunek sportowców i trenerów do tej pracy. Należy także dość szeroko rozpatrywać działania wzajemne trenerów i sportowców. Zaobserwować postawę wobec postawionych sobie zadań, celów i samodzielnego aktywnego zachowania się sportowców. Podany aspekt obserwacji będzie ważny dla zgłębienia możliwości i warunków organizowania eksperymentów, wciągnięcia trenerów i sportowców do pracy w charakterze ekspertów oraz oceniania techniki pływania w strefie finiszowej. Na tym etapie, eksperymentalnego wdrożenia opracowanej metodyki nauczania i doskonalenia techniki pływania w strefie finiszowej, struktura obserwacji pedagogicznej będzie bardziej złożona. Obserwowane będą charakterystyczne szczegóły realizacji poleceń metodycznych przez trenera i pływaka, a także naturalność włączania ich do struktury jednostki treningowej. Po pracy eksperymentalnej należy zaobserwować ogólne zmiany w technice pływaków i organizacji jednostki treningowej bez specjalnej ingerencji trenera czy metodyka. Łącznie z analizą prowadzona będzie wizualna ocena techniki pływania w strefie finiszowej.

Otrzymane parametry poddam kompleksowej analizie z rezultatami obserwacji, szczególnie według metodyki nauczania i doskonalenia techniki pływania w strefie finiszowej w procesie treningowym, w różnych okresach przygotowania pływaków.

Eksperymenty pedagogiczne będą przeprowadzone w celu określenia możliwości nauczania i doskonalenia techniki u pływaków na podstawie używania nowych eksperymentalnych sposobów, metod i środków nauczania. Stosowane będą różne techniki finiszu oraz specjalne polecenia metodyczne w procesie treningowym pływaków.

Próby kontrolne zastosowane zostaną w celu otrzymania obiektywnych wskaźników oceny technicznego i specjalistycznego

przygotowania pływaków oraz określenia stanu funkcjonalnego organizmu pod wpływem treningu. W badaniach zostaną zastosowane różne próby kontrolne, wyrażające specyfikę motorycznej działalności pływaków:

- ocena możliwości szybkościowych oceniana będzie podczas zawodów pływackich na 50, 100, 200 m. Wskaźnik czasowy przepłynięcia dystansu posłuży jako kryterium określenia szybkościowych możliwości pływaków;
- dla oceny czasowych wskaźników wykonywania finiszu będzie brany pod uwagę również całkowity czas przepłynięcia dystansu 50, 100, 200 m.

Takie dane dadzą dużą i dokładną informację o szybkości pływania w strefie finiszu.

Ocena ekspertów techniki pływania ma na celu przedstawienie wyobrażenia o efektywności wykonania ruchów pływackich w strefie finiszu i potwierdzenie przestrzegania modelowych opinii i racjonalności realizowanych metod nauczania i treningu. Ekspertami z którymi nawiąże kontakt będą trenerzy i pływacy którzy osiągnęli bardzo wysokie wyniki w swojej pracy i jednocześnie odpowiadają takim kryteriom:

- Staż pracy pedagogicznej (nauczanie, trening i przygotowanie pływaków – nie mniej niż 5 lat).
- Poziom wykształcenia i kwalifikacji; wyższe wykształcenie z zakresu wychowania fizycznego (dla pływaków – nauka w Akademii Wychowania Fizycznego); przygotowanie sportowców nie mniej niż 2 kategorii (dla pływaków -uczestnictwo w kadrze kraju i praca na różnym poziomie przygotowania).
- Doświadczenie uczestniczenia w pracy metodycznej, występowanie na konferencjach, przygotowanie opracowań, publikacje naukowe (dla pływaków – doświadczenie samodzielnego lub wspólnego z trenerem planowania indywidualnej pracy na treningu).

Metoda analizy systemowej. Złożona analiza i logika rozważań powinny doprowadzić nas do wniosku, że problem finiszu leży w indywidualnej osobliwości każdego sportowca i zależy od mocy oraz pojemności różnorodnych mechanizmów zabezpieczających funkcję organów i systemów w granicach strefy finiszu.

Taki aspekt rozważania, bazujący na materiale faktycznym, pociągnie za sobą konieczność wszechstronnego przerobienia całego kompleksu zagadnień dotyczących złożoności przedstawienia w teorii i praktyce pływania sportowego.

Analiza czynnikowa pozwala otrzymać wyobrażenie o jednolitej linii i zbudować strategię szczegółową i działającą na zachowania przy rozpatrywaniu zagadnienia. Cel główny, który będzie zmierzał do celu jest

taki, że podobne podejście pozwoli sformułować zrozumiałe i jasne wyobrażenia o istocie (meritum) zagadnienia.

Metoda analizy systemowej zajmie się w następujących podstawowych procedurach:

- Wyobrażanego lub realnego kształcenia (opracowania) różnych proceduralnych zagadnień finiszu.
- Ilościowe określenie parametrycznych czasowych wskaźników dla strefy finiszu.
- Przystudiowanie przyczyn, nie pozwalających ujawnić ogólne prawidłowości dla strefy finiszu przy orientacji na system priorytetów pedagogicznych.
- Wyobrażalne i realne przystudiowanie funkcjonalnej roli biologicznych i psychologicznych mechanizmów, gwarantujących wydajność pracy organizmu pływaka w strefie finiszowej.
- Wyobrażalne przystudiowanie i realne włączenie do praktyki pracy różnych środków, zapewniających naukę i trening pływaków strefie finiszowej w łożysku wszystkich zadań w różnych okresach i etapach przygotowania.

Metody statystyki matematycznej. Informacja otrzymana w procesie badań eksperymentalnych zostanie przeanalizowana za pomocą ogólnie przyjętych metod statystyki matematycznej. Obliczone zostaną średnie arytmetyczne znaczenia wskaźników, błędy średniej arytmetycznej, średnie kwadratowe odchylenie, współczynnik wariacji, parametry podziału badanych wskaźników w celu sprawdzenia normalności ich podziału. Wstępnie obliczę wariacje ekscesu i asymetrii.

Przedstawiona koncepcja jeszcze na etapie przygotowań do rozpoczęcia pracy naukowej pozwala zaplanować i zorganizować przeprowadzenie badań w taki sposób żeby:

- wnikliwie przeanalizować wszystkie strony badanego problemu;
- zaplanować algorytm przeprowadzenia badań;
- wybrać odpowiednie metody badań i programy analizy statystycznej;
- po przeprowadzeniu wstępnego eksperymentu bardziej efektywnie realizować zaplanowaną pracę.

Piśmiennictwo

1. Ващенко Н.Н. Сравнительная эффективность различных методов развития максимальной силы у квалифицированных пловцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - 1986. - 24 с.
2. Гилев Г.А. Методология скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных пловцов: Автореф. дис. ...доктора пед. наук. М, 1998. - 48 с.
3. Bulhakowa N. Ž. (1978) Odbor i podgotowka junych plowcow. - M.: Fizkultura i sport., - 152 s.

4. Fomin N. A., Filin W. P. (1980) Osnovy junoszczeskowo sporta. – M., Fizkultura i sport,. – 255 s.
5. Zacyorski W.M. (1979) Osnovy sportiwnoj metrologii. – M.: Fizkultura i sport,. – 152 s.
Artykul postupil do redakcji 11.03.2005 r.

NASILENIE LĘKU PIŁKARZY PIŁKI RĘCZNEJ KLUBU SPORTOWEGO PKN «ORLEN» ZRÓŻNICOWANYCH DOŚWIADCZENIEM SPORTOWYM

Tadeusz Jasiński^{1,2}

¹Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej,

²Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku

Анотация. В работе омывлено результаты исследований, целью которых было познание связи между уровнем тревожности у игроков активно занимающихся игрой в гандбол и их спортивным опытом. Кроме этого автор старался описать его уровень на фоне не тренирующейся контрольной группы. Исследования включали 30 спортсменов спортивного клуба ПКН «Орлен» в Пльцке. Контрольная группа (15 человек) составляла молодежь, которая не занималась ни одним видом спорта. В результате анализа усиления тревожности у молодежи, различающейся с точки зрения спортивного опыта, обнаружена статистически значимая разница по отношению к двум изучаемым показателям (одинаково, тревожность и тревожность как качество).

Слова-ключ: тревожность как состояние и тревожность как качество, гандболисты.

Анотація. Ясинський Тадеуш. Підсилення страху у гандболістів клубу ПКН «Орлен», які відрізняються за спортивним стажем. В праці показано результати досліджень цілком яких було вивчення взаємозв'язку між підсиленням страху у гравців, які активно займаються грою в гандбол і їх спортивним досвідом. Крім того автор провів порівняння їх рівня з контрольною групою. В дослідженнях брали участь 30 спортсменів спортивного клубу ПКН «Орлен» з Пльцка. Контрольну групу (15 осіб) складала молодь, яка не займалась жодним видом спорту. В результаті аналізу росту страху у молоді, яка мала різний спортивний досвід, не виявлено статистично достовірних різниць з двох досліджуваних показників (страх як стан і страх як якість).

Ключові слова: страх як стан і страх як якість, гандболісти.

Аннотация. Ясински Тадеуш. Усиление страха у гандболистов клуба ПКН «Орлен» различающихся по спортивному стажу. В работе показаны результаты исследования, целью которых было изучение взаимосвязи между усилением страха у игроков активно занимающихся игрой в гандбол и их спортивным опытом. Кроме этого автор старался описать его уровень на фоне не тренирующейся контрольной группы. Исследования включали 30 спортсменов спортивного клуба ПКН «Орлен» в Пльцке. Контрольная группа (15 человек) составляла молодежь, которая не занималась ни одним видом спорта. В результате анализа усиления страха у молодежи, различающейся с точки зрения спортивного опыта, обнаружена статистически значимая разница по отношению к двум изучаемым показателям (одинаково, страх как состояние, и страх как качество).

Ключевые слова: страх как состояние и страх как качество, гандболисты.

Annotation. Yasinski Tadeush. Intensifying of pavor for handball players of club PKN

«ORLEN» distinguishing on the sporting experience. The results of studies, which were talked, aimed at determining the interdependence between intensification of fear at actively players' footballers into hand ball and theirs sports experiencing. Moreover it was tried to qualify him on comparative group - persons no practices sport. Investigations 30 players footballers sport club at PKN «Orlen» in Piocku. Group of comparative youth (15 persons) no practices sport. In result of moved analyses of intensification of fear at youth, diverse in view of possessed sport experience, not were characteristic differences statistics in refer to both he of coefficients (were not observed both fear as state, as fear as guilds).

Key words: fear as state and fear as feature, footballers of hand ball.

Wprowadzenie

Przyjmuje się, że przeżywanie lęku i niepokoju związane jest z doświadczeniami życiowymi człowieka, a więc z osobistymi przeżyciami, którym często towarzyszą negatywne stany emocjonalne. Jednym z ważniejszych doznań jest lęk (silna negatywna emocja). Zdaniem A. Kępińskiego (1987) lęk jest sygnałem nie sprawdzalnym. Nie opiera się na sytuacjach rzeczywistych, ale na swoistym dla każdej jednostki rachunku prawdopodobieństwa. Ogarnięty lękiem człowiek często nie potrafi powiedzieć, czego się lęka, a jeśli próbuje nazwać ten stan często oszukuje siebie i innych. Jest tak, ponieważ uświadomienie sobie przedmiotu lęku, powoduje silny strach.

Kępiński (1987) analizując różnorodne koncepcje lęku (Freuda, Horney, Cattella) sformułował wnioski, przydatne dla potrzeb sportu. Po pierwsze, lęk definiuje, jako stan nieprzyjemny i uporczywy, wpływający w dużym stopniu na zachowanie się człowieka i uzyskiwane przez niego efekty. Po drugie uważa, że lęk jest wynikiem:

- napięcia popędów (najczęściej seksualnego i mocy) i niepewności ich zaspokojenia w przyszłości,
- stopnia deprawacji popędów i związanej w tym frustracji (aktualnego i przewidywalnego),
- reakcji na niepewność lub niebezpieczeństwo nie realizowania podstawowych potrzeb człowieka (np. bezpieczeństwa czy przynależności),
- warunkowej reakcji na ból związany z rzeczywistym lub przewidywanym niebezpieczeństwem dla zdrowia lub życia (np. kontuzja, choroby),
- reakcji na przewidywane zagrożenie podstawowych wartości uznawanych przez społeczeństwa (np. prestiż, uznanie),
- reakcji na przewidywane zagrożenie dla systemu wartości jednostki i składowych jej obrazu siebie («ja»).

W sporcie możemy znaleźć potwierdzenie dla wszystkich tych

koncepcji, każda z nich wnosi, bowiem pewne elementy dla całości wyznaczającej istotę lęku. Mimo tak różnorodnego podejścia do jego istoty może okazać się ono przydatne w rozważaniach na temat roli tych stanów w działalności sportowej. Sport nieodłącznie wiąże się z rywalizacją, której często towarzyszy lęk, niepokój, obawa i strach, najczęściej przed porażką. Lęk może paraliżować poczynania zawodnika, przynosząc porażkę lub stymulować pozytywnie poczynania.

Z medycznego punktu lęk rozumiany jest jako objaw zaburzeń psychicznych, uczucie niewiadomego, nie jasnego, bezprzedmiotowego i niesłychanie zagrażającego niebezpieczeństwa, czasem kojarzącego się z odczuciem nadchodzącej śmierci, katastrofy lub innych ostatecznych wydarzeń (uczucie zbliżone do strachu, niemające jednak uchwytnej przyczyny); przeżywaniu lęku towarzyszy stan wzbudzenia układu wegetatywnego (m.in. błądź, szybka czynność serca i oddechu, wysychanie śluzówek) oraz - niepokój psychiczny (Epsteina 1991). Lęk występuje w postaci krótkotrwałej, lecz nawracającej (napady paniki lękowej) lub długotrwałej (tzw. lęk swobodnie płynący); jest uważany za sygnał zagrożenia wewnętrznej równowagi organizmu zakłóconej czynnikami psychicznymi (np. zagrażające konflikty, dezintegracja lub wahania czynności psychicznych) lub somatycznymi (jak np. w zawale serca, niedotlenieniu); lęk występuje w wielu chorobach somatycznych i psychicznych, jako dominujący, samodzielny objaw w nerwicy (lękowej) (Wciórka, 1994).

Stany lękowe (występujące w działalności sportowej) związane z sytuacją zagrożenia często analizowane są w odniesieniu do lęku jako «stanu» i «cechy». Lęk jako stan charakteryzuje się świadomie postrzeganymi uczuciami obawy, napięcia, którym towarzyszy związana z nim aktywacja lub pobudzenie autonomicznego układu nerwowego. Lęk jako cecha oznacza motyw lub nabytą dyspozycję behawioralną, która czyni jednostkę podatną na postrzeganie szerokiego zakresu obiektywnie niegroźnych sytuacji jako zagrażających i reagowanie na nie stanami lęku nieproporcjonalnie silnymi w stosunku do wielkości obiektywnego niebezpieczeństwa. Terminologię tę wprowadził Ch. Spielberger (1966). Wrześniewski i Sosnowski (1987) dowodzą, że można z pewnym prawdopodobieństwem określić czy badany postrzega daną sytuację jako zagrażającą. Interpretacja sytuacji jako zagrażającej przede wszystkim zależy od subiektywnego, jednostkowego odbioru. Zatem można zbadać nasilenie reakcji lękowych osób zaangażowanych w działalność sportową.

Interesującym wydawało się uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania: Czy doświadczenie zawodników wpływa na nasilenie ich lęku? Jaki jest poziom lęku zawodników czynnie uprawiających piłkę nożną?

Cel pracy

Celem pracy było poznanie związków między nasileniem leku u zawodników PKN «Orlen» a ich doświadczaniem sportowym. Ponadto starano się określić jego poziom na tle grupy porównawczej - osób nietreningujących. Cele pracy, starano się zweryfikować poprzez odpowiedzi na następujące pytania:

1. Czy nasilenie lęku jako stanu (x-1) i lęku jako cechy (x-2) wg STAI, Ch.D. Spielbergera u zawodników «piłki ręcznej» jest zależne od ich uprzednich doświadczeń i wieku («Juniorzy»; «Seniorzy»)?
2. Czy zawodnicy czynnie uprawiający grę w piłkę ręczną przejawiają niższy poziomem lęku w odniesieniu do osób nietreningujących?

Metoda

W badaniu zastosowano psychologiczną metodę diagnostyczną powszechnie stosowaną w badaniach nasilenia lęku jako stanu i lęku jako cechy – STAI (*State - Trait Anxiety Inventory*) Spielbergera, Gorsucha i Lushene'a. Autorami polskiej adaptacji kwestionariusza są Spielberger, Strelau, Tysarczyk, Wrześniewski (1983). Jako polską nazwę testu przyjęto: Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL). Narzędzie to pozwala na rozróżnienie i pomiar dwóch różnych «rodzajów» lęku: lęku rozumianego jako aktualny stan jednostki oraz lęku będącego względnie stałą cechą osobowości. Polskie wyniki trafności i rzetelności ISCL nie ustępują wynikom wersji oryginalnej STAI, kwestionariusz ten posiada także określone wartości psychometryczne.

Charakterystyka badanych grup młodzieży

Badania przeprowadzono w grupie zawodników klubu sportowego przy PKN «Orlen», grających w piłkę ręczną. W grupie tej znaleźli się zarówno seniorzy, jaki i juniorzy, z co najmniej rocznym stażem treningu w drużynie piłkarskiej. Wszystkie badane osoby posiadały ukończone szkoły średnie, a część z nich była studentami SWPW w Płocku. W badaniu wzięło udział 30 osób, (15 – seniorów i 15 - juniorów). Wiek osób badanych zawierał się w przedziale od 18 do 32 lat. Grupę kontrolną stanowiła młodzież (15 osób) z wyższym i średnim wykształceniem, nieuprawiająca systematycznie żadnych dyscyplin sportowych. Wiek tej grupy osób wynosił 19 lat. Z uzyskanych danych wynika, że wiek piłkarzy przypisanych do poszczególnych grup (seniorzy - juniorzy) był mało zróżnicowany (tab. 1).

Ponadto analiza tych danych, wykazała, że średnia wieku seniorów wynosiła 27,33 lat, SD 3,92 zaś w grupie juniorów – 21 lat, SD 4,39. Trzecia z badanych grup, czyli osoby nietreningujące, była najbardziej homogeniczna. W tym przypadku wiek badanych był identyczny – 19 lat.

Tabela 1.

Charakterystyka wieku badanych grup osób

Parametry Grupy badane	N	X	MIN	MAX	SD
Wiek					
Seniorzy	15	27,333	20	34	3,921
Juniorzy	15	21,066	18	33	4,399
Nietreningujący	15	19,000	19	19	0,000

Objaśnienia:

N – liczność,

\bar{X} – średnia arytmetyczna,

Min – max – wynik minimalny i maksymalny,

SD – odchylenie standardowe.

Wyniki i omówienie

Charakterystyki statystyczne nasilenia lęku jako stanu i lęku jako cechy okazały się stosunkowo mało zróżnicowane (tab. 2).

Tabela 2.

Nasilenie lęku jako stanu i lęku jako cechy badanych grup osób

Grupy Parametry	1) Seniorzy N - 15	(2) Juniorzy N - 15	(3) Nietreningujący N - 15
Lęk jako stan (X-1)			
\bar{X}	43,533	40,600	39,933
SD	10,947	7,249	7,401
Min-Max	31-66	31-55	25-50
Lęk jako cecha (X-2)			
\bar{X}	39,400	39,200	41,400
SD	9,006	7,133	7,249
Min-Max	26-59	31-54	27-53

Objaśnienia:

\bar{X} - średnia arytmetyczna,

Min, Max - wynik minimalny, maksymalny,

SD - odchylenie standardowe

Analiza danych przedstawionych w tab. 2, wykazała, że najwyższy poziom lęku jako stanu (x-1) przejawiali seniorzy, średnia arytmetyczna surowych punktów wynosiła \bar{X} – 43,53 przy SD – 10,94. W grupie juniorów lęk jako stan (x-1) wykazywał mniejsze nasilenie (\bar{X} - 40,60, SD – 7,24) co

może sugerować, iż juniorzy doświadczali mniej sytuacji stresogennych wynikających z rozgrywania prestiżowych spotkań. Nietreningujący wykazali najniższy poziom lęku jako stanu, przy najniższym odchyleniu standardowym (SD – 7,4). Przemawia to za tym, iż osoby nietreningujące i niebiorące udziału w zawodach były w mniejszym stopniu narażone na bezpośredni wpływ czynników stresogennych.

Analizując natomiast lęk jako cechę zaobserwowano, że jego nasilenie w badanych grupach młodzieży było zupełnie odwrotne. W grupie seniorów lęk jako cecha był najniższy i wynosi 39,4 umownych punktów SD – 9,0 co mogło świadczyć o dużej heterogeniczności badanej grupy. Grupa juniorów na podobnym poziomie przejawiała nasilenie lęku jako cechy, jak grupa seniorów, ale przy niższym odchyleniu standardowym, natomiast grupa osób nietreningujących wykazała względnie wysoki poziom lęku na poziomie 41 surowych punktów przy odchyleniu standardowym wynoszącym SD – 7,24.

Porównanie istotności różnicy rozkładów zebranych danych dotyczących nasilenia lęku u młodzieży trenującej piłkę ręczną przeprowadzono przy użyciu testu T Studenta dla grup niezależnych (tab. 3).

Tabela 3.

Porównanie lęku jako stanu i lęku jako cechy młodzieży zróżnicowanej ze względu na doświadczanie sportowe (staż piłkarski) Test T – Studenta dla grup niezależnych

Parametry Zmienne	\bar{X} - S	\bar{X} - J	SD- S	SD- J	t	df	p
Grupa 1: Seniorzy; Grupa 2; Juniorzy							
X-1	43,533	40,600	10,947	7,249	0,865	28	0,394
X-2	39,400	39,200	9,006	7,133	0,067	28	0,947
Grupa 1: Seniorzy; Grupa 3: Nietreningujący							
X-1	43,533	39,933	10,947	7,401	1,055	28	0,300
X-2	39,400	41,400	9,006	7,249	-0,670	28	0,508
Grupa 2: Juniorzy; Grupa 3: Nietreningujący							
X-1	40,600	39,933	7,249	7,401	0,249	28	0,805
X-2	39,200	41,400	7,133	7,249	-0,838	28	0,409

Objaśnienia:

\bar{X} - średnia arytmetyczna (grupy 1-3),
 Min, Max – wynik minimalny, maksymalny,
 SD – odchylenie standardowe
 t – wartość statystyki,
 df – liczba stopni swobody,
 p – poziom istotności różnic.

W wyniku przeprowadzonych analiz nasilenia lęku u młodzieży

zróżnicowanej ze względu na posiadane doświadczenie sportowe, nie zaobserwowano różnic istotnych statystycznie w odniesieniu do obu jego wskaźników (zarówno lęku jako stanu, jak i lęku jako cechy).

Dyskusja

Wyniki badań, dotyczące analizy stanów lękowych i sposobów ich przezwycięzania u sportowców, często wskazują jako modus vivendi na rolę doświadczeń osobistych zawodników, ze wskazaniem na negatywny. Nasilenie lęku i strachu zawodników poddawanych różnym oddziaływaniom ze strony trenera i wpływom szeroko rozumianego środowiska analizuje się najczęściej w zależności od płci, wieku, wykształcenia i wykonywanego zawodu. Badania przeprowadzone przez Jasińskiego i wsp. (2000) nie potwierdziły związków między lękiem i wyodrębnionymi charakterystykami. W innych badaniach, przeprowadzonych na grupach młodzieży uprawiających karate Jasiński i wsp. (2002) wykazali, że nasilenie lęku nie różnicuje młodzieży z tzw. środowisk normalnych, ze względu na rodzaj treningu i oddziaływania trenera. Interesujące jest również spostrzeżenie Sieka i wsp. (1984), że właściwa relacja trener zawodnik wyraźnie wpływa na częściową redukcję lęku oraz wzrost satysfakcji z uprawiania sportu.

W wyniku przeprowadzonych analiz nasilenia lęku jako stanu i lęku jako cechy u badanych grup osób zróżnicowanych ze względu na posiadany staż piłkarski (seniorzy, juniorzy i osoby nietreningujące) również nie zaobserwowano istotnych różnic statystycznych. Wykazano także, że poziom lęku u zawodników czynnie uprawiających sport i osób zajmujących się nim w sposób amatorski nie wykazywał znamiennej różnicy. Pewnym potwierdzeniem uzyskanych wyników były badania Karolczak - Biernackiej (1979), w których autorka dowodzi, że doświadczenie (staż zawodnika) i poziom lęku nie różnicuje sportowców i wcale nie stanowi przeszkody w formułowaniu wysokich celów.

Z praktyki psychologicznej wiadomo jednak, jak trudno jest zmienić utrwalone postawy emocjonalne człowieka (Jarosz 1983, Kepiński 1987). W zmianie wypaczonego obrazu świata nie pomaga perswazja i logiczne tłumaczenie. Do wysiłku intelektualnego niezbędne jest, bowiem zaangażowanie emocjonalne. Gdy jednak uczucia są zbyt silne, wówczas zamiast działać pobudzająco, hamują one procesy intelektualne. Odnosi się to szczególnie do uczuć o znaku ujemnym, ponieważ ich dynamika i tendencja do utrwalania się są silniejsze. Badania psychologiczne wskazują, że lęk bardziej niż np. agresja upośledza czynności intelektualne „człowiek w lęku zakłada swoją klęskę i rezygnuje z walki” (Guilford 1978, Reykowski 1976, Znaniecki 1971).

Konsekwencją lęku jest unikanie jego źródeł. Dla wielu ludzi zetknięcie się z lękiem jest trudną sytuacją. Negatywne emocje człowieka stanowią przyczynę jego trudności wewnętrznych, określonych jako konflikt motywacyjny typu «dążenie - unikanie». Nastawienie lękowe, wyrażające się podatnością do reagowania zbyt silnym lękiem, więc destrukcyjnym, a nie mobilizującym, może łączyć się często ze skłonnością do rezygnacji (Jarosz, 1983). Doznania lękowe są na tyle nieprzyjemne i bolesne, że mogą pogłębić już istniejącą fobię, a w skrajnych przypadkach doprowadzają do urazu psychicznego.

Powstaniu postawy rezygnacyjnej wobec przeciwstawieniu się lękowi mogą sprzyjać różne czynniki. Najczęściej są to doznane wcześniej zawody (własne niepowodzenia lub przykłady reakcji rezygnacji innych osób, zwłaszcza tzw. autorytetów) a także nieprzychylny stosunek otoczenia (m.in. trenera).

Na potrzebę kontroli bądź eliminacji lęku w sporcie zwraca uwagę wielu badaczy np. Ziemiński (1977), Murray (1982), Siek (1982), Mace i Croll (1985). Badania nad lękiem były w sporcie często prowadzone, o czym mogą świadczyć prace Karolczak - Biernackiej (1969, 1980, 1982), Wasilewskiego (1983), Kłodeckiej - Różalskiej (1979), Rychty (1986, Jasińskiego i wsp. 2000, 2002). Ważniejsze wnioski z tych badań wskazywały, że:

- pobudliwość emocjonalna i lęklivość nie determinują jednocześnie sukcesów i porażek w sporcie;
- lęk jako stan wzrasta przed zawodami zarówno u zawodników dobrze i źle startujących;
- lęk jako cecha jest nieprzypadkowo wyższy u zawodników źle startujących;
- zawodnicy reprezentujący wyższy poziom sportowy charakteryzowali się mniejszym lękiem;
- zawodnicy z umiarkowanym poziomem niepokoju walczą skuteczniej od zawodników wykazujących eksperymentalnie niski lub wysoki lęk;
- zróżnicowanie poziomu lęku u zawodników wysokiej klasy uprawiających różne dyscypliny sportu było znaczne.

W wielu specjalnościach sportowych zawodnicy przed ważnymi zawodami są poddawani swoistej psychoterapii (głównie ze strony trenera) mającej na celu zmniejszenie lęku oraz niepokoju. Problem przygotowania zawodników do publicznych występów w obliczu presji kibiców i działaczy sportowych nie jest dotychczas rozwiązany. Stąd bardzo ważny jest aspekt psychologicznego przygotowania zawodnika do udziału w zawodach.

Rozwiązanie tego problemu powinno być oparte na znajomości psychiki zawodnika, jego szeroko pojętych wymagań i oczekiwań. Zagadnieniami tymi zajmuje się jedna z dziedzin psychologii stosowanej - psychologia sportu (Morris i Summers, 1998).

Morris i Summers (1998), udowodnili, że dzięki pomocy psychologa można uzyskać lepsze wyniki w zmniejszaniu reakcji lękowych niż przy zastosowaniu np. behawioralnych form oddziaływania na sportowca.

W wielu przypadkach, nadal skutecznym sposobem zapobiegania lękowi są po prostu odpowiednie gesty, wyraz twarzy i oczu trenera, przyjazna intonacja jego głosu, życzliwe słowa kierowane do zawodnika w przebiegu trwania zawodów sportowych. Trener powinien swoją postawą spełniać rolę człowieka umiejącego rozpoznać przyczyny lęku oraz odsuwającego zagrożenie (*funkcja tzw. danger control*). Wymaga to nieraz dużej wiedzy psychologicznej i intuicji. Podejście psychoterapeutyczne jest jednak sprawą najważniejszą, bowiem nawet najbardziej wnikliwa analiza nie rozwiąże problemu redukcji lęku, jeśli zabraknie wzajemnego zaufania i sympatii trener-zawodnik).

W piśmiennictwie pojawiają się coraz częściej doniesienia dotyczące zasad postępowania z zawodnikiem. Karolczak - Biernacka (1980) opracowała listę «kategorii (empirycznych) wywołując lęk» zawierającą podstawowe elementy wiedzy o lęku, opis wypowiedzi zawodników, którzy uzasadnili przeżywany lęk i postępowania wraz ze słownictwem, jakiego należy używać podczas kontaktu z zawodnikiem. Stawowska (1989) jest natomiast autorem projektu prewencji występowania reakcji lękowych u sportowców i ich niwelowania w relacji trener zawodnik. Jej koncepcja obejmuje aspekt psychosomatyczny, psychologiczny.

Lęk w sporcie nie jest już zagadnieniem wyłącznie teoretycznym. Ze względu na skutki społeczne, na świecie mobilizowane są coraz większe nakłady sił i środków do walki z tym problemem. Wspecjalizowane kliniki zajmują się badaniem przyczyn, skutków i metod leczenia lęku u zawodników szczególnie nasilających się w okresach tzw. przez i startowych.

Sankowski (1991), Rychta (1998), Kłodecka - Różalska (1993; 1996) uważają, że strategia badań dążących do rozwiązania problemów zawodników z lękiem «sportowym», powinna ogniskować się na zmianie wyobrażenia zawodnika o jego leczeniu, wzbudzaniu w nim motywacji do dbania o własne zdrowie oraz odpowiednim przygotowaniu trenera w zakresie pracy z zawodnikami z lękiem. Są to nowe cele i zadania dla oświaty zdrowotnej sportowca oraz systemu kształcenia zawodowego trenerów wielu dyscyplin sportowych.

Wnioski

Analiza zebranych danych pozwoliła sformułować, z pewną ostrożnością ze względu na stosunkowo małą licznosc badanych osób, następujące wnioski:

1. „Seniorzy” w porównaniu z „juniorami”, wykazują wyższe nasilenie lęku jako stanu, niemniej zaobserwowane różnice nie są istotne statystycznie.
2. W nasileniu poziomu lęku jako cechy również nie stwierdzono znamienych różnic między juniorami a seniorami.
3. Zawodnicy czynnie uprawiający grę w piłkę ręczną przejawiają wyższe nasilenie poziomu lęku jako stanu w odniesieniu do osób nietreningujących.
4. Osoby nietreningujące wykazują wyższe nasilenie poziomu lęku jako cechy niż piłkarze ręczni.

Literature

1. Cattel R. B., (1996): Anxiety and motivation: Theory and Crucial Experiments, In.: Spilberger Ch. D. (red.): Anxiety and behavior. Acad. Press. New York.
2. Jasiński T., Kalina R.M., Zajac T. (2000): Porównanie lęku i agresywności młodzieży zróżnicowanej rodzajem treningu walki wręcz i innymi czynnikami środowiskowymi. W: R.M. Kalina, W. Jagiełło (red.): Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki. AWF, Warszawa.
3. Jasiński T., Kalina R.M., Zajac T. (2002): Nasilenie lęku i agresywności u młodzieży uprawiającej różne formy sztuki walki na tle grupy porównawczej. W: A. Dąbrowski, T. Jasiński, R.M. Kalina (red.): Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży. Perspektywa metodyczna. SWPW, Płock.
4. Karolczak – Biernacka B., (1980): Lęk i strach w sporcie. Sport wyczynowy. 9, 43-51.
5. Karolczak – Biernacka B., (1982): Lęk i stres w sporcie. Próba refleksji teoretycznej. Wychowanie fizyczne i sport. 8.
6. Karolczak – Biernacka B., Skrzypek – Siwińska E., (1969): Pomiar lęku specyficznego u zawodników wysoko kwalifikowanych. Wychowanie fizyczne i sport, 4, 27-31.
7. Kępiński A. (1995) Lęk. PZWL. Warszawa.
8. Kłodecka – Różalska J. (1979): Pobudliwość emocjonalna i lęklivość a odporność na stres zawodów. Kultura Fizyczna, 8.
9. Plizga T., Starosta W. (1979): Przyczyny powstawania i sposoby usuwania lęku w gimnastyce sportowej. Wychowanie fizyczne i higiena szkolna. 8.
10. Rychta T. (1986): Poziom lęku i ekstrawersji w grupach sportowców wysoko kwalifikowanych. Wychowanie fizyczne i sport. 2.
11. Siek St. (1982): Higiena psychiczna i autopsychoterapia. ATK, Warszawa.
12. Stawowska L. (1989): Psychologiczna diagnoza w sporcie wyczynowym. AWF, Katowice.
13. Wasilewski E., (1983): Lęk jako stan i lęk jako cecha osobowości sportowców, W: Sport a wszechstronny rozwój osobowości człowieka, część I, AWF, Warszawa, 147 – 150.
14. Wciórka A. (1994): Miejsce lęku w psychologii. W: J. Strelau (red.) Psychologia, Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa.

Artykuł postąpił do redakcji 22.02.2005 r.

INTERCORRELATION ANALYSIS OF PHYSICAL PREPAREDNESS INDICES IN GUARDS

Stanislav Dadelo

Vilnius Engineering University, Lithuania

Annotation. The aim of our work was to investigate the physical preparedness of guards from a private security service by applying numerous tests and to make a correlative study in search of relations among different indices.

Compiling the guards' examination programme and adapting it for practical purposes, it is reasonable to rely upon a significantly smaller number of tests. In aerobic endurance examination, rather informative is the 3000-m running test, which provides also reliable information on the functional capacity of the circulatory system. Evaluating hand force, it is sufficient to apply one test of squeezing the dynamometer with the leading hand. The local endurance of muscular force can be assessed by using only the pull-up test. The standing jump test is informative of single muscular contraction power, but also provides much more information about the physical fitness of an individual. Psychomotor response time, 10-s movement frequency and single movement rate are based on different functional mechanism and cannot replace one another. The 100-m running speed is only insignificantly influenced by separate forms of swiftness manifestation and should be regarded as the running speed measurement test but not as a universal test of assessing the physical quality of swiftness.

Keywords: guards, tests, evaluation of physical preparedness

Анотація. Дадело Станіслав. Інтеркореляційні дослідження і аналіз фізичної підготовленості працівників охорони. Мета праці – встановити показники фізичних якостей працівників приватної служби охорони Литви і провести кореляційний аналіз отриманих показників.

Встановлено, що під час опрацювання практичної програми дослідження фізичних якостей працівників приватної служби охорони можливе використання значно меншої кількості тестів. Вивчаючи аеробну витривалість достатньо інформативним тестем є біг на 3000 м. Він добре інформує про функціональні можливості серцево-судинної системи. Для оцінки сили кисті достатньо показника динамометрії однієї домінуючої кисті. Визначаючи локальну м'язеву витривалість можливо використовувати тільки тест підтягування на перекладині. Скок з місця в даль інформує не тільки про потужність одноразового скорочення м'язів, але і дає більш широку інформацію про фізичну підготовленість. Час простої психомоторної реакції, кількість рухів за 10 секунд і швидкість одного руху мають різні функціональні механізми і в наслідок цього не можуть бути взаємно замінні. Показники бігу на 100 м не мають зв'язку з показниками якості швидкості, тому повинні оцінюватися як показник швидкості бігу, а не як комплексна оцінка якості швидкості.

Ключеві слова: працівники охорони, тести, оцінка фізичних якостей

Аннотация. Дадело Станислав. Интеркорреляционные исследования и анализ физической подготовленности работников охраны. Цель работы – установить показатели физических качеств работников частной службы охраны Литвы и произвести корреляционный анализ полученных показателей.

Установлено, что создавая практическую программу исследования физических качеств работников частной службы охраны можно использовать значительно

меньшее количество тестов. Изучая аэробную выносливость достаточно информативным тестом является бег на дистанцию 3000 м, он хорошо информирует об функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы. Для оценки силы кистей достаточно показателя динамометрии одной, более удобной ладони. Определяя локальную мышечную выносливость можно использовать только тест подтягивания на перекладине. Прыжок с места в длину информирует не только о мощности одnorазового сокращения мышц, но даёт более широкую информацию о физической подготовке. Время простой психомоторной реакции, количество движений за 10 секунд и быстрота одного движения имеют разные функциональные механизмы и не могут быть взаимозаменяемыми. Показатели бега на 100 м не имеют связи с показателями проявления качества быстроты, поэтому должны оцениваться, как показатель скорости бега, а не как комплексная оценка качества быстроты.

Ключевые слова: работники охраны, тесты, оценка физических качеств.

Introduction

Different professions impose different requirements as to the physical preparedness of people. It may consist of various indices whose value is not always possible to determine, because man is a very complicated psychobiological entity and his behaviour is difficult to prognosticate (Skurvydas, Mamkus, 1999). However, his behaviour, understood as an order difficult to manipulate (Giddens, 2000), is influenced by numerous factors which in turn are difficult to determine, as we cannot say exactly which internal or external factors have induced or modified definite changes in a human organism, as some of these factors are unknown to us. Of particular importance are their combined effect and interrelations (Kauffman, 2000; Skurvydas, 2001). Investigation of natural phenomena, man included, requires a multifactorial approach (Prigone, 1997; Sagan, 1997).

The professional activities of guards are very multifarious and directed at preserving wealth and life (Nowicki, 1999). Professional guards are supposed to resort to force. Physical preparedness is one of the basic elements of the guard's professional competence (Dadelo, 2003). The physical abilities of guards have been studied but little (Dadelo, 2004), and the interrelations among physical characteristics and the indices reflecting them have received no attention so far. Therefore it is of significance to search for relations among the indices of various physical tests, to assess their informativeness and equivalence. We hypothesise that data of such studies will contribute to a better understanding and assessment of the guards' physical preparedness level, to selecting the most informative tests and compiling the programmes of testing.

The **aim** of our work was to investigate the physical preparedness of guards from a private security service by applying numerous tests and to make

a correlative study in search of relations among different indices.

The organization and methods of work.

The study cohort comprised 118 guards from a private security service, mean age $24,74 \pm 0,48$ years, height $184,21 \pm 0,48$ cm and body weight $84,70 \pm 0,88$ kg. Their swiftness was determined by finding their psychomotor response time (PRT), movement frequency per 10 s, 30 cm hand movement duration, 100 m running speed. Their force was established by measuring right and left hand force, the simultaneous force of both hands, calculating the ratio (index) of the summary force of the right and left hand force and body mass, pulling up on a bar and a sit-lying 30 s test. To assess aerobic endurance and the functional capacity of the circulatory system, we measured pulse rate (PR) at rest, the Roufier index and applied a 3000 m running test. Single muscular contraction power was evaluated according to the standing long jump indices. Jumps in squares (Johnson, Nelson, 1986) and a 360° rotation jump (Kalina, Nawrocki, 2002) were applied to evaluate agility and coordination. Suppleness was measured as a maximum reaching down in a forward bend.

Statistical calculations were performed applying a computer software; the intercorrelative indices were calculated.

Data analysis and discussion.

The data presented in Table 1 show that guards exhibited considerable differences in their physical preparedness; the dispersion area of a number of indices is very large. Among the force indices, the largest dispersion was found in the pulling-up test ($V=34-22\%$). Some of the participants made 20 pull-ups, but there were also individuals who could make only two pull-ups.

Among the force indices, the least scattering was shown by the test, their variation coefficient reaching only 12,17%. Among the swiftness indices, a huge scattering was shown by hand movement duration data ($V=48,64\%$), whereas the 10-s movement frequency and 100-m running data scattering was low ($V=8,25\%$ and $6,74\%$).

A very large scattering was shown by the data of a 360° - rotation jump ($V=56,48\%$), in which the evaluation varied from 0,00 to 15,00 units.

However, the largest scattering was observed in the forward-bending test. Some of the test subjects could not reach the base with their fingertips, lacking up to 13 cm, while others reached even 27 cm below the base plane and were very supple.

The data of jump in squares showed a medium scattering. This test is rather complicated in the sense of co-ordination.

Table 1.

Physical preparedness indices in the study group

Indices	Trunk (cm)	Standing long jump (cm)	Jumps in squares per 10s (times)	360° rotating jumps (points)	PR at rest (times)	RI (times)	3000m running (s)	Movement frequency per 10 s (times)	Simple psycho- motor response (cm)	Hand move- ment duration (cm)	100m running (s)	Force of both hands (kg)	Right hand force (kg)	Left hand force (kg)	Both hands force- body mass index (%)	Pull ups (times)	Sit lie downs per 30 s (times)
X	7,34	241,12	32,81	6,13	75,10	8,73	764,30	72,47	16,89	22,43	13,77	49,97	46,82	91,45	108,62	11,92	33,08
S	7,08	18,03	3,93	3,46	8,79	3,06	91,41	5,98	2,66	3,85	0,93	9,11	9,67	12,15	14,27	4,08	4,20
Sx	0,65	1,66	0,36	0,32	0,81	0,28	8,41	0,55	0,25	0,35	0,09	0,84	0,89	1,12	1,31	0,38	0,39
V	96,42	7,48	11,97	56,48	11,70	34,99	11,96	8,25	15,77	17,16	6,74	18,24	20,66	13,29	13,14	34,22	12,70
Min	-13,00	200,00	24,00	0,00	48,00	2,40	610,00	57,00	10,67	12,67	12,00	30,00	28,00	62,00	74,40	2,00	20,00
Max	27,00	280,00	40,00	15,00	96,00	16,30	1010,00	85,00	23,67	32,00	17,40	78,00	77,00	125,00	153,85	20,00	45,00

Long jump is very popular in testing physical fitness. The data of this test differed not much ($V=7,48$), the scattering area varying within 200-280 cm; about 68 % were within 233,64-248,60 cm.

Most of data on the functional capacity of aerobic power and circulatory system were within an insignificant area of scattering, while data on the Roufrier index were strong circulation, while there were also guards with a very low capacity of their circulatory system.

Table 2 present data of an intercorrelative study. They show that the rate of psychomotor response, hand movement frequency per 10 s and the rate of hand movement exhibited no close correlation. This finding is in agreement with the data of other authors (Защурский, 1966; Dadeliene, 2003). Thus, these tests show the manifestation level of separate forms of swiftness and provide information on separate aspect of a guard's fitness, therefore neglecting one of them would result in an incomplete information on such a universal feature as swiftness. A weak correlation was observed only between the psychomotor response rate and movement frequency, which may be regarded as reflecting the functioning of the central nervous system.

The 100-m running speed is modified by all three manifestation forms of swiftness, as well as by anaerobic alactic endurance. It has no relation with movement rate and psychomotor response indices. Only a weak correlation was found with movement frequency, which reflects the CNS liability. Thus, the 100-m running test is specific, showing the ability of a guard to run quickly, to run down the disturber and to detain him. It may be designated as the running speed test.

Analysis of the force indices showed a very strong correlation between the right and left hand force ($r=0,81$). The correlation of these indices with the index of the both hands pressing force was lower ($r=0,58$ and $r=0,59$), however, its reliability is very high ($p<0,001$). Thus, while measuring the guards' hand force, on test when the dynamometer is pressed with the leading

hand is sufficient.

To have a more comprehensive information on the ability to press both hands simultaneously, acceptable is the relative index of the hand force and body mass ratio. It shows a reliable correlation ($p < 0,001$) with the index of pressing the dynamometer with both hands simultaneously (Table 2).

Table 2.
Intercorrelation of physical preparedness indices in guards of the study cohort

Indices	Trunk	Standing long jump	Jumps in squares per 10s	360° rotating jumps	PR at rest	RI	3000m running	Movement frequency per 10 s	Simple psychomotor response	Hand movement duration	100m running	Force of both hands	Right hand force	Left hand force	Both hands force - body mass index	Pull ups	Sit lie downs per 30 s
Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	1,00																
2	0,34	1,00															
3	0,08	0,35	1,00														
4	0,12	0,35	0,15	1,00													
5	0,22	0,11	0,15	0,01	1,00												
6	0,18	0,20	0,16	0,07	0,63	1,00											
7	0,21	0,33	0,20	0,09	0,41	0,55	1,00										
8	-0,08	0,19	0,18	0,01	0,07	-0,06	-0,08	1,00									
9	0,04	-0,05	0,23	0,01	0,00	-0,12	0,04	0,21	1,00								
10	-0,08	0,04	-0,11	0,09	0,02	0,09	0,04	0,11	-0,10	1,00							
11	0,28	0,66	0,27	0,31	0,13	0,18	0,45	0,26	0,07	0,07	1,00						
12	0,02	0,20	0,22	-0,07	-0,22	-0,23	-0,16	0,11	0,07	-0,12	0,03	1,00					
13	0,05	0,19	0,03	-0,02	-0,07	-0,11	-0,17	0,06	0,01	0,00	-0,06	0,58	1,00				
14	0,10	0,15	-0,01	0,00	-0,09	-0,12	-0,15	-0,04	0,01	-0,05	-0,06	0,59	0,81	1,00			
15	0,08	0,29	0,35	0,09	-0,20	-0,09	0,09	0,06	0,06	-0,08	0,24	0,66	0,19	0,22	1,00		
16	0,19	0,24	0,18	0,18	0,01	0,12	0,32	-0,03	0,07	-0,11	0,26	0,11	-0,01	0,09	0,37	1,00	
17	0,30	0,35	0,24	0,16	0,12	0,11	0,24	0,19	0,10	0,14	0,40	0,25	0,10	0,04	0,30	0,38	1,00

The indices of pulling up on a horizontal bar showed a reliable connection with the sit-lying indices and with the relative index of both hands' force and body mass ratio, but no correlation with the force of separate hands. Indices of the sit-lying test were related to the relative index of the both hands' force and body mass ratio. The indices of these three tests are interrelated, but reflect the different characteristics of separate group. In more comprehensive examinations they can be applied together, however, in narrower programmes of study one of them is sufficient. In testing males, pulling-up on a bar is best accessible.

Three tests were applied to examine aerobic capacity, endurance and the functional capacity of the circulatory system. The pulse rate at rest index is strongly related to the Roufier test indices ($r = 0,63$; $p < 0,001$). There are reasonable grounds to maintain that in narrower programmes of examination one of them may be rejected. Pulse rate at rest provides reliable information

on the functional state of the circulatory system (Волков, 1974; Bloomfield et al., 1992; Hartz et al., 1993). 3000-m running results are correlated with the pulse rate ($r=0,55$). Thus, this test of physical fitness, well reflecting aerobic capacity and running endurance, is acceptable for testing guards or guard candidates. The 3000-m running result is indicative of the $VO_{2,max}$ potential (Carstedt, 1995).

3000-m running indices are correlated with 100-m running indices ($r=0,45$; Table 2). Although these processes are influenced by different biochemical processes in the muscles, their correlation is predetermined by the biomechanical similarity of their motions. Individuals with a better developed running technique are capable of covering more quickly both long and short distances. The correlation was weaker with the local force endurance indices, pull-ups ($r=0,32$), sit-lie test ($r=0,25$), implying that at such level of physical preparedness there is a correlation between the aerobic endurance under a long-lasting load and a local endurance of the force of separate groups of muscles. Knowing the different physiological and biochemical mechanisms of such actions, we cannot maintain that with the capacity increasing up to high sports results will increase also the local endurance of the muscular force of hands and the abdomen. This correlation can be noted only in groups of low and medium fitness when exercises of general physical training prevail.

Analysing the indices of different physical qualities, we noted a correlation between the suppleness index in forward bending with long jump, equilibrium and sit-lie test indices; no reliable correlation was found with the other indices, implying that this is a separate quality which changes only insignificantly with other indices. Its training requires specific means and methods.

Long jump indices, which reflect single muscular contraction power, exhibit correlations with numerous other test indices such as 100-m running ($r=0,66$), sit-lie ($r=0,35$), 3000-m running ($r=0,33$), agility ($r=0,35$), equilibrium ($r=0,35$), both hands' force ($r=0,24$) and pull-ups ($r=0,24$). Thus, this test is highly informative about the guards' physical preparedness, and in examination programmes it should be regarded as one of the most important tests.

Agility indices (jumps in squares) exhibited a moderate but reliable correlation with psychomotor response rate ($r=0,23$), relative force of both hands ($r=0,35$), sit-lie test ($r=0,24$) and 100-m running ($r=0,27$) indices, implying this test to reflect a number of qualities, and it should be regarded as an integrated test.

The 360°-rotating jump is ranked among equilibrium tests (Kalina,

Nawrocki, 2002), was related to only standing jump and 100-m running indices ($r=0,35$ and $0,31$) and showed no reliable relation to the other physical fitness indices.

Thus, the correlative calculations of guards' physical fitness indices obtained by wide-scope tests and measurements and analysis of the data revealed a close correlation among some of the indices, whereas there were also indices that showed nearly no correlation with the indices of the other physical qualities. Some of tests can be omitted in case of necessity to restrict the investigation programme without loss in its informativeness. In examining aerobic endurance and the functional capacity of the circulatory system, sufficient information is provided by 3000-m running. There is a close relation between the force of each separate hand and their pressing together, therefore it is reasonable to choose only one test of pressing the dynamometer with the leading hand. From the sit-lie and pull-up tests, only one can be selected; the pull-up test is recommendable because of its simplicity. The three forms of swiftness manifestation (psychomotor response rate, 10-s movement frequency, motion rate) have very different psychobiological mechanism and cannot replace one another. The standing jump test is informative not only of single muscular contraction power, but also of many other qualities, therefore it is one of the universal tests for the evaluation of physical preparedness.

Conclusions

1. Compiling the guards' examination programme and adapting it for practical purposes, it is reasonable to rely upon a significantly smaller number of tests.
2. In aerobic endurance examination, rather informative is the 3000-m running test, which provides also reliable information on the functional capacity of the circulatory system.
3. Evaluating hand force, it is sufficient to apply one test of squeezing the dynamometer with the leading hand.
4. The local endurance of muscular force can be assessed by using only the pull-up test.
5. The standing jump test is informative of single muscular contraction power, but also provides much more information about the physical fitness of an individual.
6. Psychomotor response time, 10-s movement frequency and single movement rate are based on different functional mechanism and cannot replace one another.
7. The 100-m running speed is only insignificantly influenced by separate

forms of swiftness manifestation and should be regarded as the running speed measurement test but not as a universal test of assessing the physical quality of swiftness.

References

1. Bloomfield J., Fricker P. A., Fitch K. D. Textbook of science and medicine in sport. – Boston, 1992. 469 p.
2. Carlstedt J. Tester for idrottare. – 1995. P. 38.
3. Dadelo S. Próba klasyfikacji czynników determinujących kompetencje pracownika ochrony//Sporty ekstremalne w przygotowaniu żołnierzy i formacji antyterrorystycznych. Tom 6. Red. A. Rakowski i dr. – Warszawa, 2003 S. 73 – 81.
4. Dadelo S. The Professional competence aspects in guards//Direction of development of scientific research in sports training. –Czenstochowa, 2004. S 41-46.
5. Giddens A. Modernybe ir asmens tapatumas. Asmuo ir visuomene velyvosios modernybes amziuje. Vilnius, 2000.
6. Hartz A., Deber R., Bartholomew H. Physic an characteristics affecting referral decisions following an exercise tolerance test. Arch. Fam. Med. 1993, 2. p. 513-519.
7. Johnson B. L., Nelson J. K. Practical measurements for evaluation in physical education (four edition). –Burgess Publishing (USA): 1986. – 480 s.
8. Kalina R.-M., Nawrocki W. Zdolnosc rownowagi zolnierzy kawalerii powietrznej w roznych okresach sluzby wojskowej//Kultura fizyczna w wojsku w dobie przemian. – Poznan, 2002. 60 – 70 s.
9. Kauffman S. A. Investigations. Oxford University Press. 2000.
10. Nowicki Z.-T. Ochrona osób i mienia. –Toruń: 1999. 330 S.
11. Prigone J. The and of certainty. Time, Chaos and New Rows of Nature. The Free Press, 1997.
12. Sagan C. The Damon – Haunted: Science as a Candle in Dark. Headline Book Publishing. 1997.
13. Skurvydas A. Naujoji mokslo paradigma//Sporto mokslas. 2001, 4(26). P. 2-6.
14. Skurvydas A., Mamkus G. Kodel negalima tiksliai prognozuoti biologiniu sistemu elgsenos//Tarptautines mokslines konferencijos “Biologine inzinerija” medziaga. – Kaunas, 1999. P. 11-15.
15. Волков Н. И. Проблемы утомления в теории и практике спорта//Теор. и практ. физ. культ. и спорта. 1974. No. 8. –С. 60-63.
16. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. –Москва, 1966.
Came to edition 22.02.2005.

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 - щоденно;

pedagogy@mail.ru - щоденно;

Web-сторінка:

www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;

www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi.html- архів статей за 1996-2004рр.

<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.

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” (бюл. 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 невирішених 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.

Результати дослідження.

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.nbuu.gov.ua/articles/khhpi/

ЗМІСТ

Копчикова С. Г. Індивідуалізація підготовки спортсменів високого класу	3
Котелевський В.І. Удосконалений метод психокорекції хворих на функціональну патологію хребта та остеохондроз	10
Кудряшов Є.В. Організація тренування юних волейболісток в річному циклі підготовки	16
Кузьомко Л.П., Кузьомко Л.М., Гавриленко Т.Л. До проблеми адаптації та виховання студентів педагогічних університетів	21
Лисяк В.М. Модель оптимізації процесу формування інтересу до фізичної культури і спорту	27
Литовченко Г.О., Кузьменко М.Г., Соломко О.А., Колодяжна Т.П., Дерябкіна Т.В. Підвищення рухової активності студентів – один з важелів підготовки фахівця високої кваліфікації в технічних вузах	34
Пліско В.І., Ємчук О.І. Методи навчання правоохоронців на основі використання результатів негативного досвіду реальних ситуацій	40
Сембрат С.В. Особливості формування швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку (6-9 років)	47
Тьорло О.І. Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості та спеціальної фізичної працездатності курсантів-жінок та студенток	53
Шкрібтій Ю.М. Побудова програм, спрямованих на розвиток силових якостей і гнучкості у кваліфікованих плавців	60
Бизин В.П., Матковский Ю.С., Прибыльнов Д.В. Методика формування воєнно-прикладних двигательних навчальних у навчаних в лицее с повышенной воєнно-фізической підготовкою	67
Кужотковски Дариуш. Kompleksowe przygotowanie do badań nad zachowaniem pływaków w strefie finiszowej	74
Tadeusz Jasicki. Nasilenie lęku piłkarzy piłki ręcznej klubu sportowego PKN «Orlen» zróżnicowanych doświadczeniem sportowym	79
Stanislav Dadelo. Intercorrelation analysis of physical preparedness indices in guards	89
Вимоги до статей	97
Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1	97
“Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”	97
Структура статті.	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:
pedagogy@ic.kharkov.ua

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

Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.

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

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

Підп. до друку 17.03.05. 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.