

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№ 9 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

№9

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. - №9. - 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.

ПЕРЕПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ЯК ВИМОГА СУЧАСНОГО РИНКУ ПРАЦІ В УКРАЇНІ

Воробйов М.І., Мічуда Ю.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті розглянуто особливості функціонування перепідготовки як компонента системи післядипломної освіти у сфері фізичної культури і спорту, визначено шляхи її вдосконалення з урахуванням вимог сучасного ринку праці в Україні.

Ключові слова: система післядипломної освіти, перепідготовка.

Аннотация. Воробьев М.И., Мичуда Ю.П. Переподготовка специалистов по физическому воспитанию и спорту как требование современного рынка труда в Украине. В статье рассмотрены особенности функционирования переподготовки как компонента системы последиplomного образования в сфере физической культуры и спорта, определены пути ее совершенствования с учетом требований современного рынка труда в Украине.

Ключевые слова: система последиplomного образования, переподготовка.

Annotation. Vorobjov M.I., Michuda Y.P. Retraining of the experts on physical education and sports as the requirement of the modern market of work in Ukraine. In clause the features of functioning of retraining as component of system afterdiplom education in sphere of physical culture and sports are considered, the ways of its perfection are determined in view of the requirements of the modern market of work in Ukraine.

Key words: the system of afterdiplom education, retraining.

Вступ.

Цільовою комплексною програмою „Фізичне виховання – здоров’я нації” визначені основні складові системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту. Однією з них є запровадження мобільної системи перепідготовки і підвищення кваліфікації спеціалістів, формування її методичного та інформаційного забезпечення відповідно до сучасних вимог [9]. Питання перепідготовки фахівців залишаються вельми актуальними й у наступні роки, що випливає з положень Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28 вересня 2004 року [6].

Така постановка проблеми цілком закономірна, оскільки з розвитком ринкових відносин перепідготовка стає усе вагомішим чинником кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту. Ефективність її виявляється у можливості за відносно короткий період з меншими витратами коштів ліквідувати дефіцит фахівців з вищою освітою, які користуються підвищеним попитом на галузевому ринку праці.

Активне застосування перепідготовки у системі галузевої вищої освіти потребує відповідного наукового обґрунтування. Водночас мож-

на говорити про існування протиріччя між потребами становлення та розвитку перепідготовки та відсутністю необхідних науково-методичних передумов розв'язання задач, пов'язаних з цим напрямом діяльності вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Нечисельні дослідження, проведені, головним чином, зарубіжними авторами [3, 4, 5], носять переважно постановочний характер і не дають відповіді на більшість принципових питань перепідготовки фахівців. Принциповим недоліком їх є те, що в них не висвітлюється досвід перепідготовки фахівців з фізичного виховання і спорту, накопичений вищими навчальними закладами України та інших країн, які трансформують системи післядипломної підготовки відповідно до вимог ринку.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – визначити особливості функціонування перепідготовки як компонента системи післядипломної освіти у сфері фізичної культури і спорту та шляхи її вдосконалення з урахуванням вимог сучасного ринку праці в Україні.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувались наступні методи: аналіз літературних джерел та документів; системний аналіз. Дослідження проводились на базі факультету підвищення кваліфікації та післядипломної підготовки Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Результати дослідження та їх обговорення.

Перепідготовка являє собою одержання нової спеціальності або нового освітньо-кваліфікаційного рівня в межах одного напрямку чи нової кваліфікації, спеціальності на основі раніше здобутої освіти та досвіду практичної роботи. Необхідність розвитку системи перепідготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту в Україні обумовлена низкою факторів, які віддзеркалюють стан ринку праці.

Однією з його характерних ознак є динамічне розширення окремих сегментів ринку фізкультурно-спортивних послуг під впливом зростання попиту на них. Це насамперед стосується сегменту фізкультурно-оздоровчих та спортивно-оздоровчих послуг. Становлення в країні „середнього” класу з його позитивним ставленням до здорового способу життя спричинило швидкий розвиток фітнес-індустрії. Остання, в свою чергу, сформувала стійкий попит на відповідних фахівців на ринку праці. На противагу, пропозиція на таких фахівців є вкрай низькою, оскільки профільні вищі навчальні заклади країни лише розпочинають їх підготовку. Єдино прийнятним способом вирішення цього протиріччя є

підготовка таких фахівців за відносно короткі терміни. Перепідготовка якраз і надає таку можливість.

Слід взяти до уваги й інший фактор, який сприяє розвитку системи перепідготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. Останніми роками галузевий ринок праці активно поповнюється за рахунок осіб з непрофільною вищою освітою, які як діючі або колишні спортсмени отримали практичні навички з різних видів спорту, що дозволяють їм досить успішно працювати на посадах тренерів чи інструкторів у структурах фітнесу й інших фізкультурно-спортивних організаціях. Проте їхня професійна діяльність є незаконною. Як відомо, Законом України „Про фізичну культуру і спорт” встановлено норму, згідно з якою право вести педагогічну, учбово-тренувальну та оздоровчу роботу в сфері фізичної культури і спорту мають громадяни виключно із спеціальною освітою або підготовкою та за наявності диплому, посвідчення (сертифіката), виданих акредитованими навчальними закладами [2]. Фізкультурно-спортивні організації, які мають у штаті таких фахівців, не можуть отримати ліцензію на право провадження

Все це спонукає як самі фізкультурно-спортивні організації, так і їх працівників віднаходити шляхи відносно швидкого отримання профільної вищої освіти, а отже, звертатись до вищих навчальних закладів, які здійснюють перепідготовку фахівців з фізичного виховання і спорту.

Сьогодні в Україні функцію перепідготовки кадрів з фізичного виховання і спорту покладено на вищі навчальні заклади галузі. Вони мають забезпечувати цей вид освітньої діяльності, керуючись відповідними нормативно-методичними документами - „Положенням про систему перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичної культури і спорту” (1999 р.) та „Типовим положенням про перепідготовку фахівців з напрямку 0102 „Фізичне виховання і спорт” (2002 р.) [7, 8]. Останнім, зокрема, визначено, що для осіб, які мають почесні звання („Майстер спорту”, „Майстер спорту міжнародного класу”, „Заслужений майстер спорту”, „Заслужений тренер України”), підготовлених спортсменів високого класу, багаторічний досвід роботи і непрофільну вищу освіту, термін перепідготовки становить один рік, а загальний обсяг аудиторного навчального часу – не менше ніж 360 годин. Для інших осіб термін перепідготовки становить два роки, а загальний обсяг аудиторного навчального часу – відповідно 720 годин. Прийом слухачів на перепідготовку здійснюється на договірній основі [8].

Перепідготовка є органічною складовою частиною системи післядипломної освіти. Вона має здійснюватись відповідно до принципів

функціонування системи післядипломної освіти, таких як доступність, гнучкість форм навчання, достатня вмотивованість, обов'язковість та ін. [1]. Слід відзначити, що вказані принципи реалізуються у практиці перепідготовки далеко не повною мірою. Якщо вартість перепідготовки більш-менш влаштовує кандидатів на отримання другої вищої освіти, то вибір навчального закладу пов'язаний з досить серйозними складнощами. Незважаючи на те, що право на здійснення перепідготовки отримали усі вищі навчальні заклади фізичного виховання і спорту, фактично цей вид освітньої діяльності освоєно лише головним навчальним закладом галузі - Національним університетом фізичного виховання і спорту України.

У цьому вищому навчальному закладі перепідготовка здійснюється з 2000 року. За цей період перепідготовкою було охоплено 76 чол. Дипломи спеціалістів отримали 29 чол., продовжують навчання 47 чол. За першою вищою освітою вони розподілились наступним чином: гуманітарна, економічна, медична освіта – 38 чол.; технічна освіта – 30 чол.; військова освіта – 8 чол.

Потреба у отриманні ними фізкультурної освіти була обумовлена різними обставинами. Переважна частина вступників відділення перепідготовки зробила свій вибір, виходячи з необхідності привести свій фактичний професійний статус у відповідність до чинного законодавства. Ними переважно було обрано спеціальність „Олімпійський та професійний спорт” зі спеціалізацією „Теорія та методика викладання вибраного виду спорту і фізичного виховання”, а також спеціальність „Фізичне виховання (рекреація, оздоровча фізична культура)”.

Іншим мотивом отримання фізкультурної освіти стало бажання започаткувати власний бізнес у сфері фізичної культури і спорту. Такі вступники обрали спеціалізацію „Менеджмент і маркетинг у фізичному вихованні і спорті”.

Ще частина претендентів на отримання другої вищої освіти при вступі на відділення перепідготовки керувалась тим, що фізкультурна освіта може знадобитись їм у майбутньому.

Розподіл слухачів відділення перепідготовки за вибраними спеціальностями та спеціалізаціями в цілому віддзеркалює характер попиту на вітчизняному ринку праці (табл.1). Тому зовсім не випадковим є те, що найпопулярнішими серед вступників на відділення перепідготовки стали спеціальність „Фізичне виховання (рекреація, оздоровча фізична культура)” (22% загального числа вступників), а також спеціалізації „Менеджмент і маркетинг у фізичному вихованні і спорті” (22%), спортивні танці (7%), теніс (7%), фітнес (5%).

Таблиця 1

Розподіл слухачів відділення перепідготовки факультету заочного навчання та післядипломної підготовки НУФВСУ за спеціальностями, спеціалізаціями та видами спорту (2002-2005 рр.)

Спеціальність	Спеціалізація	Вид спорту	Кількість, чол.
Олімпійський та професійний спорт	Теорія та методика викладання вибраного виду спорту і фізичного виховання	Аеробіка	1
		Айкідо	2
		Більярд	2
		Бодібілдинг	2
		Бокс	1
		Боротьба	3
		Дзюдо	1
		Йога	2
		Кікбоксинг	1
		Легка атлетика	1
		Настільний теніс	1
		Пейтбол	2
		Плавання	1
		Рукопашний бій	1
		Спортивні танці	5
		Східні єдиноборства	2
		Теніс	5
Триатлон	1		
Фігурне катання	1		
Фітнес	4		
Футбол	1		
	Художня гімнастика	1	
Олімпійський та професійний спорт	Менеджмент і маркетинг у фізичному вихованні і спорті		17
Фізичне виховання (рекреація, оздоровча фізична культура)			17
Фізична реабілітація			1

Важливо відзначити, що наведена структура та рівні попиту на освітні послуги склались переважно стихійно у результаті індивідуального вибору вступників. Водночас слід усвідомлювати, що в формуванні та регулюванні такого попиту мають бути не меншою мірою зацікавлені суспільні інститути, які відповідають за розвиток видів спорту, включаючи їх кадрове забезпечення. Мова йде про спортивні федерації. Сьогодні вони фактично ухиляються від вирішення проблеми кадрового забезпечення видів спорту, використовуючи можливості системи перепідготовки. У підсумку вкрай малим є число бажаючих отримати другу вищу освіту з таких потенційно популярних спеціалізацій, як футбол, легка атлетика, більярд, бодібілдинг та ін.

Істотно ускладнює формування системи перепідготовки фахівців з фізичного виховання і спорту відсутність бази даних про стан попиту на ті або інші спеціальності та спеціалізації з боку осіб з непрофільною

вищою освітою. Можна з упевненістю припустити, що потенціальний попит на другу вищу фізкультурну освіту досить високий. На сьогодні лише трохи більше 600 суб'єктів господарської діяльності у сфері фізичної культури і спорту мають ліцензії на провадження фізкультурно-оздоровчої діяльності та діяльності з підготовки професіоналів та аматорів до змагань, хоча їх число у багато разів більше. Відповідно досить великою є кількість фахівців-практиків, які працюють у цих організаціях, не маючи профільної освіти. Маючи вичерпну інформацію про наявність дипломованих фахівців, можна було б більш цілеспрямовано будувати систему перепідготовки кадрів галузі.

Зважаючи на короткі терміни та заочну форму навчання, істотно знижає ефективність перепідготовки відсутність регулярних контактів зі слухачами. Негативним моментом слід вважати і те, що сьогодні профільні вузи України діють розрізнено, фахівці не обмінюються досвідом організації перепідготовки. Це ускладнює пошуки шляхів подальшого розвитку цього важливого напрямку освітньої діяльності.

Висновки.

В сучасних умовах перепідготовка є перспективним напрямом освітньої діяльності вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Її розвиток стане важливим фактором поліпшення кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту з урахуванням вимог сучасного ринку праці.

Завершення формування в Україні системи перепідготовки фахівців з фізичного виховання і спорту та її подальше вдосконалення потребує послідовних дій з боку учасників фізкультурно-спортивної діяльності. Потрібно об'єднати зусилля вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту та фізкультурно-спортивних організацій, які зацікавлені у перепідготовці фахівців з непрофільною вищою освітою. Активну роль тут мають відіграти федерації з видів спорту. Було б доцільним укладання ними довгострокових договорів з вищими навчальними закладами фізичного виховання і спорту. У них можна було б передбачити різні напрями ділового співробітництва між сторонами. Одним із таких напрямів могла б стати перепідготовка фахівців. Федерації взяли б на себе зобов'язання формувати щорічне замовлення на перепідготовку або виступати посередниками між спортивними організаціями та навчальними закладами.

Важливим завданням є об'єднання зусиль навчальних закладів фізичного виховання і спорту щодо вирішення проблем перепідготовки. першим кроком у цьому напрямі могло б стати проведення всеукраїнсь-

кої науково-практичної конференції, на якій доцільно було б розглянути принципи питання перепідготовки.

Література

1. Воробійов М.І., Мічуда Ю.П. Передумови та шляхи формування сучасної системи післядипломної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. ХППІ, 2004. - № 21. - С. 3–8.
2. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. - К., 1993. - 22 с.
3. Кузнецов В.К., Каширцев Ю.А., Федотова В.Г. Подготовка и переподготовка кадров в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 8. - С. 9–12.
4. Курчаба Т.М. Соціально-економічні проблеми кадрового забезпечення в сфері фізичної культури // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, 1998. - № 12. - С.3–5.
5. Миляева Л. Партнерство предприятий и вузов в подготовке кадров // http://www.ptpu.ru/Issues/3_97/пу3_6.htm.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004. - К.: Держкомспорт України, 2004.- 16 с.
7. Положення про систему перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичної культури і спорту, затверджене 17 травня 1999 року.
8. Типове положення про перепідготовку фахівців з напрямку 0102 „Фізичне виховання і спорт”, затверджене 10 липня 2002 року.
9. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації». Затверджена Указом Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98.

Надійшла до редакції 29.03.2005р.

КОРЕКЦІЯ ПСИХО-ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ

Микола Горбенко

Переяслав – Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди

Анотація. В статті розглядається проблема підвищеної тривожності дітей шкільного віку і шляху її подолання. Дитячий туризм є одним з найефективніших засобів психо-емоційного стану дитини.

Ключові слова: психо-емоційний стан, діти шкільного віку, засоби туризму.

Аннотация. Горбенко Н.И. Коррекция психо-эмоционального состояния детей школьного возраста средствами туризма. В статье рассматривается проблема повышенной тревожности детей школьного возраста и пути её преодоления. Детский туризм является одним из наиболее эффективных средств психо-эмоционального состояния ребенка.

Ключевые слова: психо-эмоциональное состояние, дети школьного возраста, средства туризма.

Annotation. Gorbenco N.I. Correction of the psychologic emotional state of children of school age by facilities of tourism. In the article the problem of the promoted anxiety of children of school age and way of its overcoming is considered. Child's

tourism is one of the most effective facilities of the psychologic emotional state of child.

Keywords: the psychologic emotional state, children of school age, facilities of tourism.

Вступ.

Під час підготовки до туристської подорожі ми, зазвичай, цікавимося наявністю інвентарю, харчових продуктів, підготовкою відповідних документів, здоров'ям дітей, рівнем їхньої фізичної підготовки та інше. А як часто ми думаємо про психічний стан дітей, про їхню готовність до випробувань як в подорожі, так і в житті? Але дана проблема є недостатньо висвітленою в науково-методичній літературі, питання психічного виховання дітей молодшого шкільного віку під час туристських подорожей, а особливо питання запобігання і подолання дитячої тривожності.

Більшість дітей психологічно не готові до життя. Це пов'язано з проблемами становлення особистості дитини: вікові кризи, сімейні та суспільні конфлікти, внутрішні протиріччя, невідповідність реальних обставин мріям та бажанням дітей, боязнь за можливі невдачі. Ці проблеми повторюються і не вирішуються, сприяючи утворенню тривожності.

Дослідженню тривожності, як окремого стилю особистісного реагування присвячені праці Д. Карнегі [2]; як риси особистості – Н. Бастун [1]; як передумови розвитку неврозу – В. Мясичев [4]. У будь-якому випадку тривожність гальмує процеси саморозвитку та самореалізації особистості. Дитині важко самій подолати ці “негативи” із-за недостатнього життєвого досвіду. Тому, педагог повинен взяти на себе відповідальне завдання – виявити дітей з підвищеною тривожністю та допомогти їм власними зусиллями боротися з тривожністю. І саме туристська подорож є тим потужним засобом, який допоможе організувати вчителю психолого-педагогічний вплив на слабких дітей.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Переяслав – Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашого дослідження є аналіз та узагальнення результатів наукових досліджень і методичної літератури щодо діагностування і корекції такого психо-емоційного стану як тривожність у дітей молодшого шкільного віку засобами туризму.

Результати дослідження.

Тривога – відчуття небезпеки. Вона більшою мірою притаманна людям з розвинутими особистими якостями, почуттям свого стану і

визначення серед тих, хто їх оточує. У зв'язку з цим тривога виступає як пройняття турботою почуття відповідальності за своє життя і добробут, а також до життя і добробуту близьких людей.

Причини виникнення тривожного стану можуть бути різні. Одні діти тривожаться з будь-яких причин, вони ніби “настроєні” на цей стан, інші переживають його так стосовно певних об'єктів, ситуацій. Стан тривоги свідчить про недостатню пристосованість організму до змін навколишнього середовища, неспроможність швидко і адекватно реагувати на них. Тривожність вчені [2;3] розглядають як переживання емоційного дискомфорту пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям певної небезпеки. Таким чином тривога – неприємний психічний стан, спричинений передчуттям неясності небезпеки чи загрози, яку суб'єкт не здатний чітко усвідомити чи уявити.

Поняття “тривожність у психології розглядають в тісному зв'язку з таким поняттям як “тривога”, “страх”, “хвилювання”, “боязнь”, “фобія”, хоча вони мають відмінності,

Страх – “перша похідна” тривоги. Тривога є найважливішим джерелом агресивної поведінки. Принизивши інших, агресивний підліток звільняється від власного почуття невпевненості, від усвідомлення свого приниження, недостатності жити так, як хотілося б. Найбільша чутливість до страхів у 6 – 7 років, і найменша у 8 – 15 років, тобто з віком страхів у дітей становиться менше.

Тривожність, як риса особистості може стати передумовою розвитку неврозу. Така риса формується при достатньому накопиченні невдалих, неадекватних способів подолання страху тривоги. Невротичні зрушення можуть сприйматися як нав'язливі психічні стани, які можуть супроводжуватись повторюваними рухами, образами, однотипними мовленнєвими реакціями. Напруження при цьому зростає, загострюючи почуття відчуженості, неприймання, незахищеності. Важливо вчасно відчути такий стан дитини і надати адекватну допомогу у відповідності до її вікових та індивідуальних особливостей (переклювати увагу, зацікавити новим об'єктом, стимулювати сенсорно тощо)

Для того, щоб виявити тривожних дітей педагог повинен оволодіти експресивними вираженнями емоцій і почуттів для формування здібностей сприймання й розуміння різноманітних форм і відтінків вираження переживань, уміння їх розпізнавати. Так, виникнувши, емоційне збудження охоплює весь організм. Об'єктивними показниками тривожності та хвилювання є прояви підвищеного напруження, тремтіння, збліднення, зміни в мові та інше. Підвищена напруженість, скелетних м'язів, значна пітливість долонь та чола, зміни уваги, мислення, втрата

голосу, тремтіння пальців, почервоніння щік, розлад шлунку і підвищена частота пульсу – всі ці ознаки можуть вказувати на наявність тривожності.

Отже, сформувавши групу юних туристів та виявивши в ній тривожних дітей (хоч їх кількість може збільшитись під час подорожі), керівник розпочинає свій “урок”.

Для ефективного психолого-педагогічного впливу на дітей йому допоможуть словесний, прикладний та практичний методи.

Враховуючи, що для більшості дітей характерна дещо підвищена тривожність, нервова збудливість, під час туристської подорожі слід створити умови психологічного комфорту, розкомплексованості, допомогти дитині пізнати себе очима товаришів, викликати бажання і волю до самовдосконалення напрямків самокорекції. Важливо допомогти дитині пізнати свої слабкі сторони, накреслити програму та реальні шляхи до самотворення.

Важливе місце займає індивідуальний підхід до дітей, який базується на встановленні емоційного контакту, стосунків довір'я між дитиною та педагогом. Лише відчуваючи, що вчитель її не скривдить, дитина стає більш розкутою, спокійною і, відповідно, досягає більших успіхів у житті, розкриваючи свій реальний розумовий та фізичний потенціал.

Необхідно також створювати ситуацію успіху – хвалити молодого туриста перед усією групою спочатку навіть за найскромніші успіхи у розпалюванні вогнища, орієнтуванні на місцевості та інше. Це суттєво підвищує самооцінку невпевненої дитини.

Найкращим для створення дружньої атмосфери в колективі, душевної розмови є місце біля вогнища. Тут кожен може поділитися своїми потаємними мріями. Надайте дітям можливість визначити їхні страхи. Обговоріть з ними різноманітні випадки, які продемонстрували б: те, чого вони бояться, насправді зовсім не страшне [1]. Проведіть дискусію на тему “Наше життя є те, що ми думаємо про нього”. Насправді ж, якщо ми думаємо про щастя, ми відчуваємо себе щасливими. Якщо в наших думках присутній смуток, ми боїмось. Якщо ми думаємо про хвороби, цілком можливо, що ми захворіємо.

Ключову роль у позитивному емоційному стані відіграє переживання радості. Радість, яка систематично повторюється, збільшує стійкість до стану тривоги, роздратування від незадоволення певної потреби, підвищує здібність справлятися з болем, досягати складних цілей. Створюйте умови, що сприяють встановленню та розвитку дружніх, приязних стосунків між дітьми (профілактика страху самотності, страху

конфлікту). Проведіть гру, “ланцюжок компліментів”: педагог говорить комплімент одному з учасників гри, той дякує і говорить комплімент наступному гравцю. В такий спосіб кожна дитина зможе потренуватися в умінні знаходити в людях, які її оточують, гарні риси: щиро їм про це говорити [3].

Ефективним заходом є проведення конкурсу саморобок. Це вимагає від дітей емоційного піднесення, міркування, залучення фантазій. Адже, тривожність досягається тоді, коли ми зайняті діяльністю, пов’язаною з плануванням та міркуванням. Це пояснюється одним із найосновніших законів, виявлених психологією: для будь-якого людського розуму неможливо в один і той же проміжок часу думати більше ніж про одну річ. Звичайно, теж саме відбувається і в сфері емоцій. Ми не можемо відчувати бадьорість духу, ентузіазм з приводу інтересної справи і одночасно бути в пригніченому стані. Один вид емоцій витісняє іншого [2].

Висновки.

У корекції тривожності велике значення для дитини мають особистісні якості педагога. Якщо він буде завжди веселий, бадьорий, ввічливий, життєрадісний, то мимовільно діти будуть наслідувати, закріплювати й присвоювати ці якості, як власні.

Керівник повинен навчити дітей елементам аутотренінгу. Адже, щоб бути впевненим у собі, настроюватись на позитивні думки, позбутися страху, тривожності потрібно постійно нагадувати собі: “Я впевнений у своїх силах”. Я сьогодні не буду хвилюватися із – за малих та великих дрібниць. Я зроблю сьогодні багато добрих справ”. Ці слова потрібно промовляти їм відразу ж після сну.

Отже, усвідомивши свій страх, дитина починає з ним боротися. І що гостріша ця боротьба, то сильніше почуття задоволення від потреби працювати над собою. Це, зрештою, зміцнює в дитині моральні основи, викликає приємні спогади про подорож.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем корекції психо-емоційного стану дітей шкільного віку засобами туризму.

Література.

1. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю // Психолог. – 2003 - № 33. – с. 17 – 19.
2. Карнегі Д. Как перестань волноваться и начать жить. – К.: Абрис, 1992 – 224с.
3. Карпенко Н. Профілактика дитячих страхів // Дошкільне виховання – 2003. - № 9 . с. 14 – 15.
4. Мясищев В.М. Личность и неврозы. Л.: ЛГИ, 1960. – с. 130.

Надійшла до редакції 22.03.2005р.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Долинний Ю.О., Дегтярьова Н.В., Лосік В.Г.,
Цимбал В.П., Лоновенко В.В.
Донбаська державна машинобудівна академія

Анотація. У статті розглядаються питання впливу рухової активності на серцево-судинну систему студентів, що мають відхилення у стані здоров'я.

Ключові слова: рухова активність, спеціальне медичне відділення (СМВ), серцево-судинна система (ССС).

Аннотация. Долинный Ю.А., Дегтярева Н.В., Лосик В.Г., Цымбал В.П., Лоновенко В.В. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему студентов специального медицинского отделения. В статье рассматриваются вопросы влияния двигательной активности на сердечно-сосудистую систему студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: двигательная активность, специальное медицинское отделение (СМО), сердечно-сосудистая система (ССС).

Annotation. Dolunnyj U.A., Degtjarjova N.V., Losik V.G., Simbal V.P. Lonowenko V.V. Influencing of a motor performance on a cardiovascular system of the students of special medical abjoining. In clause questions of professionally applied physical preparation of students of the future engineers having a deviation in a state of health are considered.

Key words: professionally applied physical preparation, specially medical branch.

Вступ.

Дослідження у сфері медицини і соціології дають нам можливість зробити висновки, що в останні роки ХХ сторіччя і початку ХХІ сторіччя в Україні існує тенденція різкого погіршення здоров'я людей і особливо молоді. Усе це обумовлюється багатьма причинами. Одна з найважливіших причин – це зниження рухової активності населення й особливо молоді; друга причина – зріст шкідливих звичок серед молоді; третя – різке погіршення екологічного середовища у світі.

За даними статистичних досліджень виявлено, що найбільша кількість захворювань виникає в юнацькому віці. Якщо вчасно не почати лікування виниклих захворювань, то з часом хвороба розвивається, що погіршує функціональний і фізіологічний стан людини у цілому. Часто одне запущене захворювання викликає вторинні відхилення у здоров'я людей.

Неправильне відношення до свого здоров'я, яке сформувалося у молоді роки, зберігається надовго, що збільшує процеси виникнення і розвитку захворювання організму в цілому.

Найбільш розповсюджені захворювання, що зустрічаються при недостатній фізичній активності, це захворювання серцево-судинної системи, що, як правило, пов'язані з ожирінням організму людини. При малій фізичній активності погіршується пристосовність серцево-судинної системи навіть до легких навантажень.

Свідоме відношення до здорового й активного способу життя, до збереження свого здоров'я й усунення передумов до захворювань повинне формуватися саме у студентському віці.

Питанням фізичного виховання студентської молоді, підвищенням рівня здоров'я студентів, рухової активності, вихованням, формуванням позитивного морального і психофізичного клімату в суспільстві займалися Ільїнін В.І., Матвеев Л.П., Головін В.А., Маслякова В.А., Коробкова А.В., Барчуков І.С., Вайнбаум Я.С., Попов С.Н., Васильєва В.Е., Дубровський В.І., Дударев І.Л., Путильський І.І., Душанін А.А., Пирогова С.А., Іващенко Л.Я., Тарнавський Ю.Б., Ткачев Ф.Т. і т.д.

Автори звертають увагу на особливості проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення у розвитку. Дають рекомендації до занять фізичним вихованням, показують засоби і методи, що поліпшують рухову активність людини, дають систематизовані знання з питань психофізіологічної і психофізичної підготовки, розвитку базових фізичних якостей, практичних умінь і навичок, необхідних для продуктивної роботи в обраній ними професії [2].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Донбаської державної машинобудівної академії.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження. Визначити вплив рухової активності на серцево-судинну систему студентів спеціального медичного відділення у період навчання у вищому навчальному закладі.

Визначення впливу рухової активності студентів СМВ з захворюваннями серцево-судинної системи проводилося за допомогою поставлених *задач*:

- у динаміку педагогічного експерименту виявити показник фізичної підготовленості студентів СМВ з захворюваннями серцево-судинної системи;

- у результаті репрезентативної вибірки визначити вплив рухової активності на серцево-судинну систему студентів спеціального медичного відділення.

Для реалізації поставлених задач були проведені: перегляд літературних джерел, анкетування, тестування, педагогічні спостереження, статистична обробка даних.

Результати дослідження.

Рішення основних задач, що ставилися на навчальних заняттях у СМВ, було спрямовано на підвищення психофізичної і психофізіологічної підготовки за допомогою занять циклічними видами спорту, що використовуються у програмі фізичного виховання нашого відділення.

Особлива роль у підвищенні рухової активності приділялася спортивним і рухливим іграм, легкій атлетиці і заняттям у парку (весна, осінь), запланованим у програмі фізичного виховання.

При цьому велика увага приділялася програмам проведення самостійних занять циклічними видами спорту в спортивних залах, а по можливості – на свіжому повітрі, що необхідні студентам із захворюванням ССС для підтримки необхідного рівня здоров'я, високій працездатності і продуктивності на навчальних заняттях.

У результаті проведених досліджень була отримана об'єктивна інформація:

- визначений масштаб відносин студентської молоді до занять фізичним вихованням;

- виявлені цільові мотиви, причини і механізми, необхідні для реалізації потреби до самостійних занять за індивідуальними програмами фізичної підготовки;

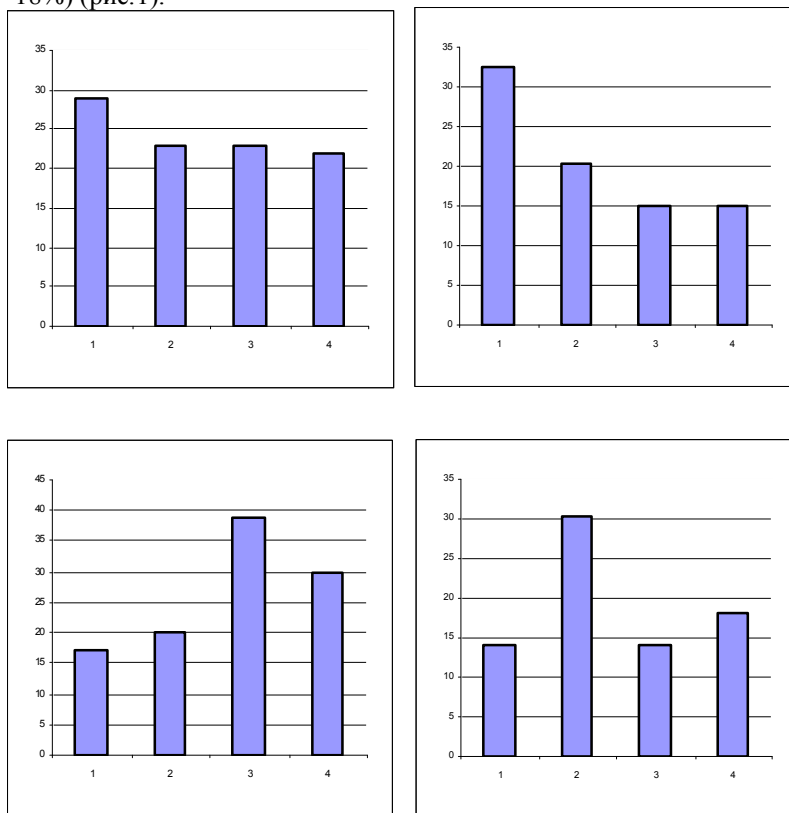
- установлені критерії оцінки ефективності учбово-фізкультурно-оздоровчої роботи програми фізичного виховання.

За допомогою статистичної обробки отриманих даних про захворюваність у СМВ студентів Донбаської державної машинобудівної академії визначено, що найбільша кількість у процентному відношенні захворювань студентів 2-4 курсів СМВ припадає на серцево-судинну систему – 24% і опорно-руховий апарат – 27%; центральну нервову систему – 22%; ендокринну систему – 19%.

Використання на заняттях з фізвиховання циклічних видів спорту за програмою нашого СМВ, спортивні і рухливі ігри, легка атлетика і заняття у парку (весна, осінь) помітно підвищили психофізичну і психофізіологічну підготовку студентів із захворюванням ССС, що визначалася за допомогою тестування на початку і наприкінці навчального року.

Аналіз показників змін, що відбулися у стані здоров'я студентів на основі реалізації програми фізичного виховання нашого СМВ у період навчання на 2, 3, 4 курсах, указує на те, що дана програма занять фізичним вихованням СМВ сприяла зниженню захворювань серцево-судинної системи (на 2 курсі – 23%, 3 курсі – 23%, 4 курсі – 22%), центральній нервовій системі (на 2 курсі – 20%, 3 курсі – 15%, 4 курсі –

15%), опорно-рухового апарата (на 2 курсі – 20%, 3 курсі – 39%, 4 курсі – 30,6%) і ендокринної системи (на 2 курсі – 30%, 3 курсі – 14%, 4 курсі – 18%) (рис. 1).



Системи: Серцево-судинна, Центр. Нервова, Опорно-рух. апарат, Ендокринна

Рис. 1. Показники змін, що відбулися у стані здоров'я студентів на основі реалізації програми фізичного виховання.

Отримані показники тестування дають нам можливість сказати, що регулярна фізична активність збільшує працездатність серцевого м'яза, створює можливість серцево-судинній системі працювати у найбільш сприятливому режимі, що особливо важливо при фізичних і нервових перевантаженнях. Регулярні фізичні заняття сприяють кращо-

му кровопостачанню всіх органів і тканин, включаючи і сам серцевий м'яз. Постійне фізичне навантаження сприяє тренуванню механізмів, що регулюють згортаючу й антизгортаючу системи, що є своєрідною профілактикою закупорки судин тромбами – ведучої причини інфаркту міокарда; поліпшують регуляцію артеріального тиску; попереджає порушення ритму серцевої діяльності.

Висновки:

1. Упровадження ППФП у практику фізичного виховання студентів створює передумови для зменшення часу професійної адаптації, збільшення професійної працездатності.
2. ППФП впливає на зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму до різних захворювань.
3. Організація занять ППФП зі студентами СМВ впливає на поліпшення спеціальної психофізіологічної і психофізичної підготовленості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем впливу рухової активності на серцево-судинну систему студентів спеціального медичного відділення.

Література

1. Александров А.А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте. – М.: Медицина, 1987. – 80 с.: ил. (Научно-попул. мед. литература. Сердечно - сосудистые заболевания).
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учеб. пособие. – М.: Высш.школа, 1985. – 137с.: ил.
3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. // Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 1999. – С.380-432.
4. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: Метод. пособие/ В.А.Кабачков, С.А.Полиевский. – М.: Высш. школа, 1991. – 222 с.: ил.

Надійшла до редакції 15.03.2005р.

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У БАСКЕТБОЛІСТОК РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О., Цапенко В.О., Хабарова М.О.

Запорізький державний університет
Баскетбольний клуб “Козачка-ЗАЛК”

Анотація. В роботі висвітлено особливості структури навчання техніко-тактичним діям у баскетболісток різної кваліфікації на основі анкетного опитування тренерів і власних педагогічних спостережень.

Ключові слова: баскетбол, структура, навчання, техніко-тактичні дії
Аннотация. Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О., Цапенко В.О., Хабарова М.О. Особенности структуры обучения технико-тактическим действиям у баскетболистов разной квалификации. В работе освещены особенности структуры обучения технико-тактическим действиям у баскетболистов различной квалификации на основе анкетного опроса тренеров и собственных педагогических наблюдений.

Ключевые слова: баскетбол, структура, обучение, технико-тактические действия
Annotation. Doroshenko E.Yu., Kirichenko R.O., Tsapenko V.O., Habarova M.O. Singularities of frame of education to equipment tactical operations for basketball-players of miscellaneous proficiency. The features of structure of teaching to technical-tactical actions at the basketball-players of a different qualification on the basis of the questionnaire questioning and own pedagogical supervisions are lighted up in work.
Keywords: basketball, structure, teaching, equipment tactical actions.

Вступ.

В процесі навчання ігровим прийомам тренер повинен використовувати відповідні методи, форми і засоби навчально-тренувальної роботи з урахуванням специфічних особливостей баскетболу, вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменок. Змагальна діяльність у баскетболі характеризується складністю та непередбачуваністю. Постійно змінюються умови виконання техніко-тактичних дій: гравці своєї команди та команди суперника постійно рухаються, змінюється ігрова ситуація на майданчику. Спортсменкам необхідно постійно переробляти великі обсяги інформації на фоні значних фізичних навантажень. Ця обставина потребує застосування таких методів навчання при вивченні або удосконаленні ігрових дій баскетболістками різної кваліфікації, які б дозволяли у порівняльно короткий час засвоїти техніку ігрових дій і навчитися застосовувати її у змагальній діяльності.

Процес навчання техніко-тактичним діям у баскетболі має комплексний характер – одночасно засвоюються техніка, тактика, удосконалюються психофізичні властивості. Спроби їх розподілу та подальшого послідовного засвоєння часто малоефективні, тому що рухові взаємодії мають комплексний характер.

Навчання техніко-тактичним діям у баскетболі не є новим питанням у проблематиці досліджень з фізичного виховання та спорту вищих досягнень. Основи теорії навчання руховим діям людини закладені у фундаментальних працях Н.А.Бернштейна [1]. Стосовно фізичного виховання і спортивного тренування ідеї Н.А.Бернштейна отримали творчий розвиток у роботах А.А. Тер-Ованесяна [2]. Докторські дисертації Н.Г. Сучіліна [3] та В.Н. Болобана [4] присвячені вивченню питань систематизації навчання руховим діям у складних умовах підтримання ста-

динамічної рівноваги та удосконаленню технічної майстерності спортсменів засобами вправ з прогресуючою складністю. Саме ці чинники є одними з провідних у структурі навчання техніко-тактичним діям у баскетболі. Це обумовлено особистостями змагальної діяльності у спортивних іграх – постійною зміною ситуації, необхідністю набуття варіативних навичок техніко-тактичних дій та ін. Суто педагогічні аспекти навчання техніко-тактичним діям наведені в роботах В.А. Булкіна [5] та О.П. Топишева [6]. Різноманітним аспектам навчання техніко-тактичним діям у баскетболі присвячені дисертаційні дослідження М.М. Шестакова [7] та С.С. Стонкуса [8]. Наше дослідження присвячене застосуванню різних засобів та методів навчання в структурі навчально-тренувальної роботи з баскетболістками різної кваліфікації – груп початкової підготовки, навчально-тренувальних груп, груп спортивно-педагогічного удосконалення, баскетболісток команд майстрів.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання Запорізького національного університету “Оптимізація навчально-тренувальної та змагальної діяльності зі спортивних ігор” (затверджено на засіданні кафедри спортивних ігор, протокол №7 від 05.02.2004 року; вченою радою факультету фізичного виховання, протокол № 11 від 23.02.2004 року, науково-технічною радою ЗДУ, протокол № 7 від 19.02.2004 року). Напрямок дослідження відповідає тематиці Зведеного плану науково-дослідних робіт Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки за наступними напрямками - 1. “Оптимізація учбово-тренувального процесу спортсменів різного віку і кваліфікації у спортивних іграх”, номер державної реєстрації 0101U006471; 2. “Підвищення ефективності змагальної діяльності у спортивних іграх”, номер державної реєстрації 0101400G307.

Формулювання цілей статті.

Визначити особливості структури навчання техніко-тактичним діям у баскетболісток різної кваліфікації на основі анкетного опитування тренерів і власних педагогічних спостережень.

Результати дослідження.

Навчання техніко-тактичним діям у баскетболі – це педагогічний процес послідовного оволодіння ігровими руховими діями в конкретних ситуаціях змагальної або навчально-тренувальної діяльності. Кожна ситуація може розглядатися як окремий самостійний техніко-тактичний комплекс (ситуаційний ігровий руховий навик), в якому виділяють зовнішній (техніка) і внутрішній (тактика) боки, які тісно пов’язані з конкретною реалізацією цього навика, створенням і удосконаленням

структури морфофункціональної спеціалізації організму спортсменки до умов змагальної діяльності у баскетболі.

Навчання руховим діям у баскетболі пов'язане з набуттям теоретичних відомостей і спеціальних знань. Рівень оволодіння руховими діями змінюється під впливом систематичних занять спеціальними фізичними вправами. При цьому розрізняють три послідовних ступеня: формування рухових умінь, формування рухового навичку, формування рухових умінь вищого ступеня.

Під руховим умінням розуміється здатність вирішувати рухову задачу послідовною концентрацією уваги на кожному елементі рухової дії.

Під руховим навичком прийнято розуміти здатність виконувати рухову дію без контролю уваги за її компонентами.

Під руховим умінням вищого ступеня розуміється здатність ефективно використовувати придбані рухові навички в змаганнях і реальних умовах життя. У таблиці 1 представлені результати дослідження особливостей навчання техніко-тактичним діям в баскетболісток різної кваліфікації стосовно застосування рухових умінь, рухових навичок, рухових умінь вищого ступеня.

Таблиця 1

Особливості навчання техніко-тактичним діям у баскетболісток різної кваліфікації стосовно застосування рухових умінь, рухових навичок, рухових умінь вищого ступеня, %

№	Кваліфікація	Опитування тренерів			Власні педагогічні спостереження		
		1	2	3	1	2	3
1.	Початкової підготовки	66,67	33,33	0	75	25	0
2.	Навчально-тренувальні	33,33	66,67	0	41,66	58,34	0
3.	Спортивного удосконалення	41,66	41,66	16,68	41,66	29,17	29,17
4.	Команди майстрів	0	66,67	33,33	10,42	58,34	31,24

Примітка: 1 - уміння; 2 - навик; 3 - уміння вищого порядку.

Аналіз даних таблиці 1 дозволяє констатувати, що при навчанні техніко-тактичним діям у баскетболісток простежується наступна тенденція: чим вище рівень спортивної кваліфікації баскетболісток, тим менше часу в структурі навчально-тренувального заняття відводиться на формування елементарних умінь і, навпаки, для груп початкової підготовки характерною особливістю є формування елементарних рухових умінь в структурі навчально-тренувального заняття. Існують також якісні відмінності: для гравців команд майстрів при навчанні техніко-тактичним діям наголос робиться на відточування конкретних прийомів, удос-

коналення взаємозв'язків, виконання прийомів в ускладнених умовах: на фоні стомлення, при активній протидії суперника та ін. Для займаючихся у групах початкової підготовки основна увага приділяється цілісному виконанню прийому, без урахування дрібних погрішностей і недоліків. Для навчально-тренувальних груп і груп спортивного удосконалення характерні проміжні позиції із збереженням загальної тенденції.

Звертає на себе увагу, що тренери команд при відповіді на питання анкети одностайно поставили для команд майстрів відсутність формування елементарних умінь. Наші педагогічні спостереження свідчать, що у практиці навчально-тренувальної діяльності гравцям команд майстрів доводиться мати справу з елементарними руховими вміннями. Наприклад, при зміні функцій гравця визначеної спеціалізації, змінах в правилах змагань, навчанні новій техніко-тактичній дії. За даними наших педагогічних спостережень, на навчання елементарним руховим вмінням в командах майстрів відводиться до 10,42 % часу в структурі навчально-тренувального заняття, присвяченого навчанню техніко-тактичним діям.

За іншими показниками результати анкетного опитування тренерів і дані власних педагогічних спостережень не мають значних розбіжностей.

Оволодіння техніко-тактичними діями у баскетболі - досить складний і тривалий педагогічний процес. Баскетболістам необхідно вивчати не тільки окремі рухи або дії, а цілу суму мікроструктурних компонентів ігрової діяльності, що забезпечує досягнення переваги над суперником на змаганнях.

Темп оволодіння вміннями і навиками індивідуальний і багато в чому залежить від методів, засобів та елементів навчання, при виборі яких необхідно враховувати особливості віку, статі і конкретні умови, в яких проходить навчання.

Методи завжди повинні відповідати задачам навчання, специфіці навчального матеріалу, підготовленості займаючихся і забезпечувати освітній і виховуючий характер процесу навчання.

У таблиці 2 наведено результати педагогічних спостережень у процесі навчання техніко-тактичним діям у баскетболісток різної кваліфікації.

Аналіз даних таблиці 2 свідчить, що в структурі навчання техніко-тактичним діям у баскетболісток різної кваліфікації існують значні відмінності. Цю закономірність або тенденцію можна сформулювати таким чином: чим вище кваліфікація баскетболісток, тим менша кількість

елементів процесу навчання використовується в структурі навчально-тренувального заняття; чим нижче кваліфікація спортсменів, тим більша кількість елементів процесу навчання використовується в навчально-тренувальному занятті.

Таблиця 2

Особливості структури навчання техніко-тактичним діям баскетболістками різної кваліфікації

№	Кваліфікація	Елементи навчання
1.	Початкової підготовки	1,2,3*,4*,5,6,7
2.	Учбово-тренувальні	1*,2**,3*,4*,5,6,7
3.	Спортивного вдосконалення	1**,3*,4**5,6,7
4.	Команди майстрів	3**,4**,5,6,7*

Примітка: використання - * - часто; ** - зрідка.

1 - обдумування майбутньої роботи; 2 - показ прийому, що вивчається; 3 - пояснення, яке в необхідних випадках супроводжується сповільненим показом; 4 - пробне виконання прийому; 5 - розподіл займаючихся за підгрупами і визначення місця для кожної з них; 6 - виконання завдання; 7 - вказівки тренера і виправлення помилок.

Звертає на себе увагу, що окремі елементи використовуються постійно, на всіх етапах спортивного вдосконалення. Це стосується наступних: 5 - розподіл займаються по підгрупах і визначення місця для кожної з них; 6 - виконання завдання; 7 - вказівки тренера і виправлення помилок. Інші елементи використовуються епізодично, частіше в групах баскетболісток більш низької кваліфікації: 1 - обдумування майбутньої роботи; 2 - показ прийому, що вивчається; 3 - пояснення, яке в необхідних випадках супроводжується сповільненим показом.

У таблиці 3 представлений матеріал, що створює уявлення про вживання різних методів у структурі навчання техніко-тактичним діям баскетболістками різної кваліфікації.

Аналіз даних таблиці 3 свідчить, що вживання різних методів в структурі навчання техніко-тактичним діям баскетболістів різної кваліфікації має істотні відмінності. Простежується наступна тенденція: в заняттях з висококваліфікованими баскетболістками домінують практичні методи цілісного і комплексного характеру (6,7); на заняттях з баскетболістками груп початкової підготовки превалює вживання практичних методів навчання (розчленованого засвоєння, частково регламентованої вправи, регламентованої вправи - 3,4,5) з групою допоміжних методів (1,2).

Таблиця 3

Особливості застосування різних методів у структурі навчання техніко-тактичним діям у баскетболісток різної кваліфікації

№	Кваліфікація	Методи навчання
1.	Початкової підготовки	1,2,3,4,5*,6**
2.	Учбово-тренувальні	1,2,3,4,5,6*
3.	Спортивного вдосконалення	1,2**,3**,4,5**,6*,7*
4.	Команди майстрів	1,2**,3**,4*,6,7

Примітка: використання - * - часто; ** - зрідка.

1 - словесні; 2 - наочного сприйняття; 3 - практичні (частково регламентованої вправи); 4 - практичні (регламентованої вправи); 5 - розчленованого засвоєння; 6 - цілісного засвоєння; 7 - комплексного засвоєння.

Висновки.

Структура навчання техніко-тактичним діям у баскетболісток різної кваліфікації має значні відмінності: простежується тенденція – чим вищий рівень кваліфікації баскетболісток, тим більша доля методів і елементів комплексного характеру застосовується в навчально-тренувальному процесі. У баскетболісток більш низької кваліфікації преvalюють методи регламентованих вправ з групою допоміжних методів і значно простіші елементи навчання - пояснення, яке в необхідних випадках супроводжується сповільненим показом і пробне виконання прийому однією з спортсменок. Для закріплення і удосконалення вивчених техніко-тактичних дій найбільш ефективні ігри: навчальні, двосторонні, товариські, контрольні. Тільки в процесі гри можна одержати практику використання вивченого матеріалу в реальній обстановці змагання. Щоб одержати найбільший ефект, необхідно дотримуватися наступних умов: 1) кожна баскетболістка одержує свою задачу і місце дії; 2) дозволяється використовувати тільки раніше вивчені прийоми; 3) ступінь протидії на початку занять носить умовний характер; 4) гра постійно спрямовується керівником.

Подальші дослідження планується провести в напрямках, які дозволять оптимізувати процес навчання техніко-тактичним діям баскетболісток різної кваліфікації – груп початкової підготовки, навчально-тренувальних груп, спортивного удосконалювання, команд майстрів. Найбільш актуальними, на наш погляд є наступні:

- методичні особливості навчання та удосконалювання техніко-тактичних дій у баскетболісток різної кваліфікації;

- моделювання процесу навчання техніко-тактичним діям у баскетболісток різної кваліфікації в системі багаторічної підготовки.

Література:

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. – 349 с.
2. Тер-Ованесян А.А. Спорт (обучение, тренировка, воспитание). – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.
3. Сучилин Н.Г. Становление и совершенствование технического мастерства спортсменов в упражнениях прогрессирующей сложности: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – М.: 1989. – 42 с.
4. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – К.: 1990. – 42 с.
5. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – М.: 1987. – 40 с.
6. Топышев О.П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – М.: 1989. – 42 с.
7. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – М.: 1992. – 44 с.
8. Стоккус С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – М.: 1987. – 40 с.

Надійшла до редакції 30.03.2005р.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ДЛМ (ДИХАЛЬНА ТЕРАПІЯ, ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ, МАНУАЛЬНА ТЕРАПІЯ) У КОМПЛЕКСНІЙ ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПАТОЛОГІЮ ХРЕБТА ТА ОСТЕОХОНДРОЗ

Котелевський В.І.

Сумський державний педагогічний університет

Анотація. Дослідження застосування методики ДЛМ (дихальна терапія, лікувальний масаж і мануальна терапія) у комплексній реабілітації хворих із функціональною патологією хребта та остеохондрозом у 33 пацієнтів засвідчило її високу ефективність у зниженні больового синдрому, нормалізації м'язового тонуусу і функціонального стану хребта.

Ключові слова: хребет, остеохондроз, реабілітація.

Аннотация. Котелевский В.И. Применение методики ДЛМ (дыхательная терапия, лечебный массаж, мануальная терапия) в комплексной физической реабилитации больных на функциональную патологию позвоночника и остеохондроз. Исследование применения методики ДЛМ (дыхательная терапия, лечебный массаж и мануальная терапия) в комплексной реабилитации больных с функциональной патологией позвоночника и остеохондрозом у 33 пациентов показало

его высокую эффективность в снижении интенсивности болевого синдрома, нормализации мышечного тонуса и функционального состояния позвоночника.

Ключевые слова: позвоночник, остеохондроз, реабилитация.

Annotation. Kotelevskiy V.I. Application of procedure DLM (respiratory therapy, medical massage, manual therapy) in a complex physical aftertreatment ill on a functional pathology of a column and osteochondrosis. The research of application a method BTM (breathing therapy, treatment massage and manual therapy) in complex of rehabilitation of the patients with a functional pathology of a vertebral column and osteochondrosis with 33 patients has shown its significant efficiency in the reduction of pain syndrom intensity, normalization of the condition of muscle tonus and functional condition of a vertebral column.

Key words: vertebral column, osteochondrosis, rehabilitation.

Вступ.

Фізична реабілітація при дегенеративно-деструктивному ураженні хребта (ДДУХ) та функціональній патології хребта становить одну з найбільш складних, багатопланових та остаточно не вирішених проблем сучасної науки. Адже, за даними медичної статистики, на цю патологію страждає 40-80% населення земної кулі, і її не даремно іноді називають епідемією двадцятого сторіччя [6]. Система надання допомоги при даних захворюваннях повинна базуватися на детальному вивченні їх етіопатогенезу [3,6]. З нашої точки зору кожний етап патогенетичного процесу розвитку остеохондрозу хребта має свої особливості і потребує застосування різних методів реабілітації. У зв'язку з цим ми вважаємо доцільним умовно виділити три основні аспекти генезису остеохондрозу.

1. Психосоматичний аспект, пов'язаний з дією стресових факторів на коркові центри головного мозку: це рівень психологічної проблеми, яка виникає у людини. Він потребує застосування психокорекційних, психотерапевтичних методів [1].

2. Механічний аспект, є наслідком дії зовнішніх факторів або компенсаторної реакції старіння організму. Корегується частіше за всього за допомогою різних методик лікувального масажу та манульної терапії [2, 3, 6].

3. Нутрицептивний аспект характеризує процеси обміну речовин у сполучній тканині різній локалізації. Він тісно пов'язаний з біомеханічними змінами у хребті та регулюється за допомогою раціонального харчування.

Якісна корекція функціональних порушень хребта, профілактика дегенеративно-дистрофічних захворювань хребта можлива лише за умови реабілітації з урахуванням усіх трьох аспектів патогенезу. Але у літературі недостатньо висвітлюються ті методики реабілітації у яких

під час одного сеансу здійснюється вплив на всі ланки патогенезу дегенеративно-деструктивних змін у хребті.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Сумського державного педагогічного університету.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашого дослідження було удосконалення існуючих методик комплексної реабілітації хворих на функціональну патологію хребта та початкові неврологічні прояви остеохондрозу хребта за рахунок спільного застосування психокорекції, лікувального масажу та мануальної терапії в одному сеансі реабілітації; вивчення можливості та ефективності застосування цієї методики на практиці. Удосконалену методику було вирішено назвати методикою ДЛМ (дихальна терапія, лікувальний масаж, мануальна терапія). Термін “дихальна терапія” був узятий для позначення психокорегуючого компоненту цієї методики, який здійснювався за допомогою дихання. Для досягнення згаданої мети поставлені наступні *завдання*:

1. Визначити основні принципи удосконаленої методики ДЛМ для застосування у реабілітаційному процесі у хворих із функціональною патологією хребта та при початкових проявах остеохондрозу.
2. Вивчити особливості поетапної корекції (спочатку психологічної, а потім мануальної) функціональних порушень різних відділів хребта.
3. Визначити ефективність застосування методики ДЛМ (дихальна терапія, лікувальний масаж, мануальна терапія) у реабілітації хворих із функціональною патологією хребта і при остеохондрозі.

Досліджування здійснювалося згідно з планом НДР Сумського державного педагогічного університету.

Робота складалася з двох етапів. На першому етапі вивчалися основні особливості психологічного статусу обстежуваних і проводилася діагностика функціональних блокад у різних відділах хребта, на другому застосовувалася комплексна реабілітація двох груп пацієнтів із функціональною патологією хребта та початковими неврологічними проявами остеохондрозу.

Методи досліджень. Обстежено та проведено реабілітацію 67 пацієнтів віком 19-20 років, які періодично відзначали наявність неврологічних проявів функціональної патології та остеохондрозу хребта. Серед обстежуваних було 15 чоловіків та 52 жінки.

Психологічний статус пацієнтів оцінювався на підставі прове-

дених із пацієнтами бесід, спрямованих на виявлення їх звичного стилю реагування, наявності в їх, житті психотравмуючих ситуацій, психодіагностичних методів визначення акцентуації характеру особистості на основі концепції К. Леонгарда, а також визначення способу реагування особистості на стресову ситуацію за допомогою, створеного нами опитувальника “Марафон стресів”[2].

При дослідженні опорно-рухового апарату пацієнтів ми користувались загальноприйнятими методиками обстеження пацієнтів (скарги, збір анамнезу, огляд, пальпаторне обстеження, діагностика зон шкіряної гіперстезії, тригерних зон та функціональних блокад хребцево-рухливих сегментів хребта (ХРС), специфічних неврологічних симптомів, проявів остеохондрозу і т.ін.). Проводився огляд пацієнтів лікарем–реабілітологом до початку курсу реабілітації та після нього. Досліджувався стан паравертебральних м’язів, наявність гіпертонусу, м’язових ущільнень, міологенозів, об’єм пасивних і активних рухів у хребцево-рухових сегментах. Функціональні блокади хребцево-рухливих сегментів визначались за загальноприйнятими в ортопедії та мануальній терапії методами.

Результати досліджень та їх обговорення.

Із загальної кількості обстежуваних вісім пацієнтів висували скарги на періодичні невиражені болі у шийному відділі хребта та оніміння деяких пальців верхньої кінцівки, вісімнадцять пацієнтів скаржились на періодичні пекучі болі та відчуття дискомфорту у міжлопатковій ділянці, у двадцяти шести пацієнтів превалювали скарги на біль або почуття дискомфорту у попереково-крижовому відділі хребта з іррадіацією болі в нижні кінцівки. Усі пацієнти мали невиражений ступінь вертебрального больового синдрому.

При об’єктивному обстеженні практично в усіх випадках клінічні прояви неврологічної симптоматики корелювали з локалізацією функціональних блокад відповідних хребцево-рухливих сегментів. Найчастіше зустрічались функціональні блокади шийно-грудного переходу, рідше – попереково-крижового переходу і ще рідше – у грудно-поперековому відділі хребта. Слід відзначити, що при наявності емоційного типу реагування на стресову ситуацію переважали функціональні блокади шийно-грудного переходу (С6-С7, С7-Th1), середньо-грудного (Th3-Th4), нижньо-грудного (Th9-Th12) відділу хребта).

Для визначення ефективності застосування методики ДЛМ (дихальна терапія, лікувальний масаж, мануальна терапія) у комплексній фізичній реабілітації хворих на функціональну патологію хребта та остеохондрозу пацієнти були поділені на дві групи. Для першої групи 34

пацієнтів (51%) проводились реабілітаційні заходи за загальноприйнятими методами масажу та мануальної терапії. Ці пацієнти увійшли в контрольну групу обстежуваних. Основну групу становили 33 хворих на функціональну патологію хребта та остеохондроз, до яких застосовувалась удосконалена методика реабілітації. Обидві групи були рівноцінними за вираженістю та локалізацією неврологічної патології.

У процесі фізичної реабілітації нами не використовувалися фізіо-бальнеологічні фактори. Удосконалена система реабілітації включала до себе такі елементи, як психокорекцію за допомогою “дихальної терапії”, лікувальний масаж та мануальну терапію, які застосовувались послідовно й поступово змінювали один одного в кожному окремому сеансі. Особлива увага приділялася перехідним ключовим ділянкам хребта (атланта-окципітальне сполучення, шийно-грудний, торако-поперековий та попереково-крижовий відділи хребта), зважаючи на найбільш часту локалізацію в них патологічних змін та їх анатомо-функціональні властивості. Другою особливістю даної системи було неухильне дотримання трьох основних принципів. Це, по-перше, принцип психосоматичної спрямованості, по-друге, принцип мануальних дій “від поверхні у глибину” та, по-третє, біомеханічний принцип “руху по спіралі”. Дамо їм коротку характеристику.

Принцип психосоматичної спрямованості. Базується на так званій “стресовій” теорії виникнення дегенеративно-дистрофічних змін у хребті, згідно з якою стрес є первинною ланкою патогенетичних змін, які призводять до остеохондрозу [4]. Тому реабілітація хворих на функціональну патологію хребта та неврологічними проявами остеохондрозу, із нашої точки зору, повинна починатися з психокорекції. Аналізуючи психологічні особливості пацієнтів із неврологічними проявами остеохондрозу та, проводячи порівняльну характеристику ефективності психотерапевтичних методик (медитація, аутогенне тренування, холотропне дихання), ми дійшли висновку, що найбільш ефективними методиками психокорекції слід вважати методики трансперсональної психології (холотропне дихання, ребеофінг, вей-вейшин) [4, 5]. Але ці системи мають і певні недоліки. Вони громіздкі, займають дуже багато часу, іноді спричиняють переживання дуже глибоких почуттів, які болісно сприймаються пацієнтами, і тому не всі пацієнти охоче йдуть на повторні сеанси [5]. Ми застосовували “дихальну терапію” – 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.

Принцип мануальних дій “від поверхні у глибину”. За даними наших досліджень, простежувалася певна закономірність: у більшості випадків кількість виявлених рефлекторних зон шкіряної гіперстезії перевищувала кількість тригерних зон, які, у свою чергу, за кількістю переважували над виявленими функціональними блокадами хребта в обстежуваній групі пацієнтів [4]. З огляду на це було зроблено висновок про те, що спочатку повинні корегуватись більш поверхневі рефлекторні зони, тобто зони шкіряної гіперстезії Захар’їна-Геда, потім м’язові тригерні зони і в останню чергу суглобні та кісткові компоненти рефлекторних змін, тобто повинні ліквідуватися функціональні блокади хребцево-рухових сегментів.

Біомеханічний принцип “руху по спіралі”. З погляду загальної біомеханіки хребет разом з особливим розташуванням м’язів навколо себе утворює кінематичний ланцюг із великою кількістю ступенів свободи. Експериментально встановлено, що найбільш оптимальною та фізіологічною формою руху при такій анатомічній та функціональній будові даної системи є рух по спіралі, який включає в себе при об’ємних рухах елементи тракції і ротації. Різні кутові форми рухів у даній системі найчастіше всього слід вважати антифізіологічними. З огляду на це всі прийоми лікувального масажу в нашій методиці мали спіралевидний напрямок, у той самий час, здійснюючи розтягування й зміщення контрактильних пучків шкіри, сполученно-тканинних структур та м’язів. Застосування цього принципу на суглобах хребта робило прийоми мануальної терапії гармонічнішими, менш травматичними і в цілому більш ефективними при усуненні функціональних блоkad хребцево-рухових сегментів. Найчастіше ці спіралевидні рухи являли собою сполучення ротаційних компонентів із тракцією хребта.

Курс реабілітації складався із шести-десяти сеансів по півтори години, після яких давались відповідні рекомендації щодо лікувальної фізкультури та здорового способу життя. Наприкінці кожного курсу реабілітації проводилось контрольне психологічне, ортопедичне та неврологічне обстеження, що давало змогу визначати ефективність проведеного курсу реабілітації. Ефективність застосування удосконаленої методики комплексної реабілітації визначалась за ступенем зниження больового синдрому в різних відділах хребта, та покращення його функціонального стану. З метою оцінки ефективності комплексної реабілітації виділяли повне зникнення больового синдрому, помірне зменшення больового синдрому (коли зменшувалася частота та інтенсивність болів у спині) та стан без змін. (табл 1).

Таблиця 1

Зміни больового синдрому після проведеного курсу реабілітації

Зміни больового синдрому після проведеного курсу реабілітації	% вираженості больового синдрому після курсу реабілітації за звичайною методикою	% вираженості больового синдрому після курсу реабілітації за методикою ДМЛ
повне зникнення больового синдрому	18(53%)	28(85%)
помірне зменшення больового синдрому	15(44%)	4(12%)
без змін	1(3%)	1(1%)

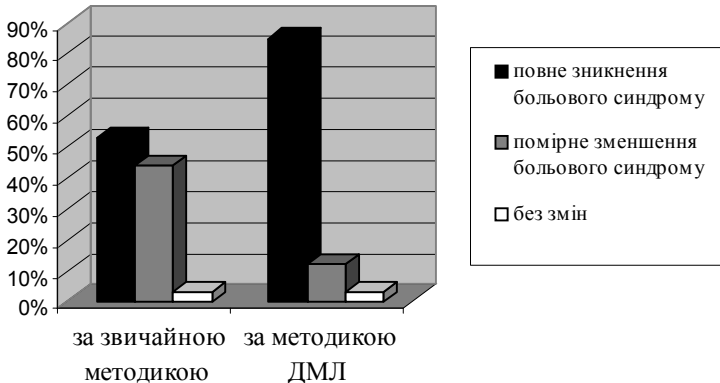


Рис. 1. Зміни больового синдрому після проведеного курсу реабілітації.

Пацієнти наприкінці сеансів завжди відзначали почуття розслабленості, приємного тепла, легкості та бадьорості. Дещо відрізнялись зміни тонуусу паравертебральних м'язів в обох обстежуваних групах. Якщо після проведення курсу реабілітації за звичайною методикою спостерігалось значне зменшення гіпертонуусу було виявлено лише у 6 (18%) пацієнтів, то при застосуванні удосконаленої методики у 13 (39%). Помірне зменшення гіпертонуусу паравертебральних м'язів було виявлене у 28 (82%) пацієнтів при застосуванні звичайної методики й у 20 (61%) при застосуванні удосконаленої методики. При аналізі ефективності боротьби з функціональними блокадами хребта ми зосереджували увагу на тих функціональних блокадах хребцево-рухових сегментів (ХРС), обмеження руху в яких призводило до клінічної симптоматики (скарги на болі у ділянці спини, оніміння кінцівок і т.ін.). При цьому ми виділяли повне усунення функціональної блокади, коли повністю відновлювався об'єм руху суглоба, часткове усунення функціональної блокади при частковому відновленні функції й стан без змін. (табл.2)

Таблиця 2

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

Зміни функціональних блокад уражених хребцево-рухових сегментів	% змін функціональних блокад після курсу реабілітації за звичайною методикою	% змін функціональних блокад після курсу реабілітації за методикою ДМЛ
повне усунення функціональної блокади	16(47%)	25(76%)
часткове усунення функціональної блокади	17(50%)	8(24%)
без змін	1(3%)	0(0%)

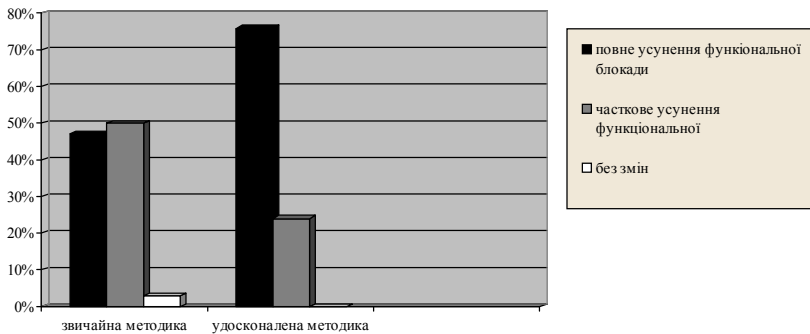


Рис. 2. Зміни функціональних блокад уражених хребцево-рухових сегментів після проведення курсу реабілітації.

Висновки.

Порівняльний аналіз даних наведених таблиць та діаграм дає можливість впевнено стверджувати, що проведення реабілітації за удосконаленою методикою ДМЛ (дихальна терапія, лікувальний масаж, мануальна терапія) більш ефективно впливає на загальний стан хворої людини, сприяє зникненню або зменшенню больового синдрому в різних відділах хребта, нормалізації тонуусу паравертебральних м'язів, а іноді і ліквідації функціональних блокад хребта.

Отже, наведене вище дозволяє зробити висновок про те, що застосування удосконаленої методики ДМЛ у комплексній реабілітації при функціональній патології хребта та неврологічних проявах остеохондрозу різних відділів хребта, яка приділяє особливу увагу перехідним ділянкам хребта, базується на принципах психосоматичної спрямованості, мануальних дій "від поверхні у глибину", біомеханічного принципу "руху по спіралі", підвищує ефективність проведених реабілітаційних дій при цих захворюваннях.

Подальші дослідження застосування цієї методики передбачається проводити на базі ортопедичних та неврологічних стаціонарних відділень лікувальних та реабілітаційних закладів при різноманітних клінічних синдромах неврологічних проявів остеохондрозу хребта на основі клініко-рентгенологічних та лабораторних методів досліджень.

Література

1. Григорьева В.Н., Куликова О.А., Корнилова Л.Е. Сочетанное применение психотерапии и кинезотерапии в нейрореабилитации с хроническими болевыми синдромами // ЛФК и массаж.- 2003.- № 5. - С.39-43.
2. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Средства лечебной физической культуры в терапии атипичных болевых (моторных) паттернов при миофасциальных синдромах // Вестн. травматол. и ортопед. — 2000.- № 2. — С. 41—43.
3. Епифанов В.А., Ролик И.С. Средства физической реабилитации в терапии остеохондроза позвоночника.— М., 1997.
4. 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(ХХП), 2004. - № 21. – С. 34-44.
5. Котелевський В.І. Удосконалений метод психокорекції хворих на функціональну патологію хребта і остеохондроз //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред.С.С. Єрмакова - Харків: ХДАДМ(ХХП), 2005. - № 7. – С. 10-16.
6. Ходарев С.В., Гавришев С.В. и др. Принципы и методы лечения больных с вертеброневрологической патологией. – Ростов-на-Дону, 2001.- 605 с.

Надійшла до редакції 01.04.2005р.

НЕОБХІДНИЙ РІВЕНЬ ЗНАНЬ ПРО ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Литовченко Г.О., Кондратенко П.Б.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. В даній роботі розглядаються і пропонуються шляхи вирішення проблем практичного залучення широких верств населення до занять фізичними вправами.

Ключові слова: проба, визначення, серцево-судинна.

Аннотация. Литовченко Г.А., Кондратенко П.Б. Что необходимо знать о своём физическом состоянии организма перед тем, как начать занятия физическими упражнениями. В данной работе рассматриваются и предлагаются пути решения проблем привлечения широких слоёв населения до занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: проба, определение, сердечно-сосудистая.

Annotation. Lytovchehko G.O., Kondratenko P.B. What one had to know about physical state his organism before studying. The practical ways of solving problems of practical involving into physical exercising are studied and offered in this article.

Key words: sample, determination, cardio-vascular system.

Вступ.

Більшість людей розуміють, що фізичне навантаження корисне для здоров'я, але майже не мають уявлення про дозування фізичного навантаження. Погано орієнтуються і в простих методах самоконтролю.

За даними Інституту геронтології АМН СРСР, під впливом активного рухового режиму в літніх людей значно покращується самопочуття, помітно зменшується вираженість больових відчуттів і частота їх проявлення. Через 6 місяців занять різко зменшується скарги на слабкість, роздратованість, головний біль, болі в серці, порушенню сну і апетиту.

Багаточисленні дослідження тривалості пам'яті, уваги у тренуваних і нетренуваних людей дозволяє вченим зробити висновок про пряму залежність розумової діяльності від рівня фізичної підготовки. Колись гадали, що старча інволюція людини неминучий процес, котрий розвивається по мірі зносу організму [3]. Але тоді виходило, що люди, які займаються фізичними вправами повинні старіти швидше, чим ті, що ведуть малорухомий спосіб життя. Однак дослідження показують зворотнє. Процеси старіння у регулярно займаючихся фізичними вправами людей не тільки не прискорюються, а навпаки, гальмуються [1].

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

Формування цілей статті.

Вибираючи засоби оздоровлення людина може самостійно але часто їй необхідна консультація лікаря, або спеціаліста по фізичному вихованню.

Головною метою наших досліджень являється – виявити фактори, які допоможуть людям, які займаються фізичними вправами, в вирішенні своїх завдань.

Методи, організація досліджень. Нами було протестовано 458 людей у віці 26-64 років обох статей, які вирішили займатись в групі здоров'я. Весь контингент тестувалися за одними й тими показниками, з використанням однакової техніки та однаковими шкалами визначення.

Завданням нашої роботи було - визначити рівень підготовленості контингенту, що вивчається.

Результати дослідження.

Перед тим, як розпочинати заняття, необхідно знати свій пульс в спокої: вранці, лежачи в ліжку, отримуються самі низькі показники, сидячи – більші, стоячи – ще більші. По пульсу в положенні сидячи вже можна приблизно оцінити фізичний стан серцево-судинної системи.

Якщо у чоловіків він лише 55 уд/хв – відмінно, менше 70 добре, 70-80 задовільно, більше 80 – погано. У жінок і юнаків ці показники приблизно на 10 уд/хв більші.

Висхідна тренованість визначалась по рівню працездатності серцево-судинної і дихальної систем. Одна із найпростіших попередніх оцінок – дати навантаження на 15-20 секунд і спостерігати за своїм диханням. Це може бути і інтенсивна пробіжка, глибокі присідання і т.д.

Якщо дихання легке і а ви відчуваєте, що резерв є – добре, можна йти далі.

Якщо ж з'явилась задишка, повторіть цю вправу через декілька годин і, обов'язково, поррахуйте пульс. Якщо пульс менше 100 уд/хв – відмінно, менше 120 – добре, менше 140 – задовільно, більше 140 – погано. Якщо ви отримали оцінку “погано”, то більше ніяких тестів не проводить, починати треба тренуватися практично з нуля.

Визначення рівня тренованості серця.

Проба з присіданням. Встаньте в основну стійку. Порахуйте пульс. В невеликому темпі зробіть 20 присідань. Літнім і не тренованим, присідаючи, можна триматись за стілець. Порахуйте пульс. Збільшення частоти пульсу після цієї вправи на 25 % і менше – рахується відмінним, на 25-30 % - добрим, на 50-70 – задовільним, більше 75 % - незадовільним. Задовільні і незадовільні оцінки засвідчують те, що ваше серце майже не треноване.

Проба з підскоками. Попередньо поррахувавши пульс, встаньте в основу стійку, руки на пояс. М'яко на носках протягом 30 сек. зробіть 60 підскоків, підскакуючи над пологою на 5-6 см. Потім знову поррахуйте пульс. Оцінюйте пробу так, як і попередню. Проба дає достатнє навантаження, тому її необхідно використовувати людям середнього віку або людям, які постійно займаються фізичною працею.

Якщо у вас були коли-небудь неприємності з боку серцево-судинної системи, то перед тим, як приступити до випробувань, проконсультуйтеся з лікарем.

Правда, можна й не перестрашуватись але, в такому разі, спочатку зробіть половину навантаження – 10 присідань або 30 підскоків, і якщо ваш пульс підніметься не більше ніж на 50 %, сміливо виконуйте тест в повній мірі.

Тепер, визначивши свій рівень підготовки, ви можете сміливо приступати до занять фізичними вправами. Самий доступний вид фізичних вправ – ходьба. Особливо корисна людям, які ведуть малоактивний (в фізичному плані) спосіб життя. При ходьбі тренуються м'язи, серцево-судинна і дихальна системи. Якщо ви ще й хочете схуднути, то можна

ходити й одразу після прийняття їжі. Початківцям, які розпочали тренування з ходьби, можна дати декілька порад. Зовсім перестати користуватися ліфтом, а також на роботу ходити пішки, а якщо далеко, то хоча б частину дороги.

Необхідно навчитися правильно ходити. Рухатись треба виносячи стегно вперед так, щоб стегновий суглоб повертався на своїй осі. Пам'ятайте, що ходьба корисна тільки в тому разі, коли ви йдете швидким кроком. Тренувальний ефект від ходьби буде тоді, коли ви зробите біля 10000 кроків в день (7 км) [3].

Розпочинаючи тренування з ходьби тривалістю 10 хвилин, а в кінці третього місяця до 50-60 хв. Якщо відчуєте втому під час ходьби, переходьте на більш повільну або взагалі закінчіть тренування.

Перед початком тренування пульс повинен бути не більше 80-90 уд/хв, в середині дистанції 120-140, а в кінці 90-110 уд/хв. Якщо ваші показники вищі приведених, необхідно знизити темп ходьби, якщо нижчі – збільшити. Через два-три місяці тренувань можна переходити до бігу.

В результаті регулярних занять бігом укріплюється серцевий м'яз, зменшується рівень холестерину в крові, змінюється структура стінок кровеносних судин, підвищується киснева ємкість крові, покращується загальний обмін речовин.

Як показали дослідження, біг допомагає позбутися від багатьох хвороб серцево-судинної, дихальної та інших систем [3]. Людина, яка займається бігом, енергійна, дієздатна. Але біг, як і ліки потребують точного наукового обґрунтованого дозування.

Велике значення мають фізичні вправи, дія яких направлена на конкретні органи. Так, наприклад, при плоскостопії пропонується катати ступнями по підлозі гімнастичну палицю, пляшку.

Поруч з фізичними вправами використовується масаж і само-масаж.

Наслідком малорухомого способу життя являється гіпоксія, яка може стати причиною багатьох захворювань, знижує здатність організму і його резервних можливості в боротьбі з втомою і дією несприятливих факторів навколишнього середовища.

Найбільш вразлива до гіпоксії кора головного мозку, дуже страждає серцево-судинна система. Непрацюючий м'яз потребує мало кисню. Як бачимо, нестача кисню приводить до самоотруєння організму, старіння клітин.

Фізичні тренування вдосконалюють кровообіг, збільшують вміст гемоглобіну і міоглобіну, швидкість віддачі кисню крові, значно розширюють можливості організму в споживанні кисню, створюючи основу

для ліквідації гіпоксичних явищ в органах і клітинах [2].

Тренований організм збільшує свою м'язову масу (при цьому зменшуючи жирову) і переходить на більш високий функціональний рівень. Він стає більш працездатним.

Необхідно також засвоїти прості методи самоконтролю. Умовно вони відносяться на суб'єктивні і об'єктивні. До перших відносяться оцінка самопочуття, настрою, сну, апетиту, больових відчуттів. До других – спостереження за масою тіла, ємкістю легень, частотою пульсу і дихання. Дані самоконтролю бажано занотовувати, щоб час від часу їх порівнювати. Такі показники, як самопочуття, пульс, дихання, необхідно враховувати під час занять, після окремих його частин і обов'язково після інтенсивної частини уроку.

Самопочуття, як правило, добре відображає вплив на організм занять фізичними вправами. Воно може бути відмінним, задовільним і поганим.

На початковому етапі занять фізичними вправами, як правило, задовільне або погане. Необхідно пам'ятати, що в таких випадках загальна слабкість являється захисною функцією організму під дією навантажень, які виникли в результаті неправильно спланованих занять. Перевтома може викликати безсоння або навпаки – сонливість. Під дією спеціально направлених занять фізичними вправами апетит може підвищуватись або знижуватись. При задовільному самопочутті зниження апетиту лякати вас не повинно. Також можуть з'явитися больові відчуття в м'язах і суглобах [4].

В результаті надмірного фізичного навантаження, а також при порушенні режиму можуть з'явитись больові відчуття в області серця, головні болі. Це ознаки не відновлення організму. Правильно направлене тренування супроводжується емоційним забарвленням.

Краще займатися в групі. По-перше, навантаження, які пропонуються, складені із врахуванням фізичної підготовки і віку; по-друге, у вас буде можливість порівняти свій рівень тренуваності по відношенню до інших.

Результати досліджень показали, що виконуючи пробу з присіданнями ми отримали такі результати:

- 1) відмінним – 4 %;
- 2) добрим – 11 %;
- 3) задовільним – 28 %;
- 4) незадовільним – 57 %.

Проба з підскоками:

- 1) відмінним - 7 %;

- 2) добрим – 10 %;
- 3) задовільним – 22 %;
- 4) незадовільним – 63 %.

Висновки.

Опрацьовані результати тестувань показали, що більша частина контингенту мають незадовільний стан тренованості серцево-судинної системи, що в деякій мірі і явилось поштовхом для прийняття рішення – зайнятись фізичними вправами.

Подальші дослідження можуть передбачити проведення у напрямку вивчення інших проблем, вирішення яких може сприяти залучення широких верств населення до ведення здорового способу життя.

На наш погляд, результати досліджень показують велику недовідченість більшості контингенту нами протестованих про свій фізичний стан, а це якраз і вказує на низьку фізичну культуру.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем формування рівня знань про функціональний стан організму перед початком самостійних занять фізичними вправами.

Література

1. Ганушкова И., Шмолик П. Худеем с помощью движений: Пер. с чешск. /Предисл. З.Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 39 с.
2. Каменский М.И., Рогозкин В.Л. Биохимия мышечной деятельности. – К.: Здоровья, 1989. – 241 с.
3. Николаев Ю.С., Нилов Е.Н. Простые и полезные истины. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 49 с.
4. Фомин Н.А. В сб. Проблемы физического воспитания. Челябинск, 1966. – 86, 88 с.

Надійшла до редакції 25.03.2005р.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ КОМПОНЕНТІВ ТЕХНІКИ УДАРІВ У СТРУКТУРІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ КОМБІНАЦІЇ ЯК ОБ'ЄКТИВНИЙ КРИТЕРІЙ ОЦІНКИ РІВНЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ВІДЧУТТЯ БОКСЕРА

Нікітенко С.А.

Львівська комерційна академія

Анотація. У статті розглядається новий підхід щодо визначення рівня спеціалізованого відчуття у боксерів, який ґрунтується на застосуванні кореляційного взаємозв'язку між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів у структурі дво-триударної комбінації.

Ключові слова: спеціалізоване відчуття, координаційні здібності, рухова навичка, фізичні якості, швидкісно-силові компоненти, щільність взаємозв'язку.

Аннотация. Никитенко С.А. Взаимосвязь скоростно-силовых компонентов техники ударов в структуре индивидуальной комбинации как объективный критерий

рий оцінки урівня спеціалізованого почування боксера. В статті розглядається новий підхід до визначення урівня спеціалізованого почування у боксера, який ґрунтується на використанні кореляційної взаємозв'язку між швидко-силовими компонентами техніки ударів в структурі двох-трьохударної комбінації.

Ключевые слова: спеціалізоване почування, координаційні здібності, руховий навик, фізичні якості, швидко-силові компоненти, щільність взаємозв'язку.

Annotation. Nikitenko S.A. Interrelation between speed-power components of impacts technique in the structure of individual impacts combination as objective criterion of an estimation of boxer's special sense. In article the new approach to definition of a level of boxer's special sense, which is based on use the correlation interrelations between speed-power components of impact technique in structure of two or three impacts combination is considered.

Keywords: special sense, coordination abilities, impellent skill, physical qualities, speed-power components, narrowness of interrelation.

Вступ.

Найвищі досягнення в спорті мають атлети, які володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних властивостей, що проявляється у досконалості спеціалізованих відчуттів, таких як відчуття суперника, дистанції, часу, м'язових зусиль тощо. На сучасному етапі в спорті існує проблема контролю за рівнем розвитку спеціалізованих відчуттів у спортсменів на основі, саме, об'єктивних критеріїв [1].

У теорії спорту зазначено, що спеціалізовані відчуття здійснюють вплив на рівень координаційних здібностей, а саме, визначають вміння спортсмена керувати своїми рухами [2, 3]. Так, В. М. Платонов розглядає спеціалізовані відчуття як різновид координаційних здібностей [1]. На погляд автора, координованість рухів тісно пов'язана, в першу чергу, із властивістю до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. При цьому важливим є формування м'язово-суглобового відчуття, яке базується на широкій варіативності динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Саме за цими характеристиками рухів доцільно здійснювати постійний контроль [1, 2]. На думку Л. П. Матвєєва [3], в єдиноборствах висувуються особливо високі вимоги до координаційних здібностей, в тому числі до спроможності нагально і точно оцінювати просторово-часові умови і параметри дій, вправно регулювати просторові, часові, динамічні характеристики рухів. Існує думка, що здібність керувати тілом та його частинами за просторово-часовими та динамічними характеристиками є ознакою спритності [4, 5]. Фахівці з боксу вдосконалення спеціалізованих відчуттів пов'язують із розвитком спритності [6]. Принцип розвитку

спеціалізованих відчуттів полягає в постійному їх диференціюванні, ступені м'язового напруження і розслаблення, керуванні дистанцією до суперника [7].

Рівень розвитку спеціалізованих відчуттів у спортсменів, з одного боку, проявляється в їх динаміці на етапах багаторічної підготовки, а з іншого боку залежить від ступеня володіння руховою навичкою. Чим вищий рівень підготовленості спортсмена, тим вищий рівень розвитку спеціалізованого відчуття. В процесі опанування руховою навичкою спеціалізовані відчуття м'язових зусиль стають більш виразні [8]. Цей процес відбувається паралельно розвитку координації рухів.

Психологи визначають такі етапи оволодіння руховою навичкою [9]:

- активна статична (тонічна) фіксація зайвих ступенів свободи з'єднань (неекономічний і втомлюючий етап, пов'язаний із перенапруженням зайвих м'язів);

- надсилання коротких фазових імпульсів, що йдуть в потрібний момент до певного м'язу (в рухах починають з'являтися ознаки координаності);

- використання реактивних сил, що сприяють руху (рухова навичка виконується координовано та економічно).

У спеціальній літературі з фізичного виховання і спорту недостатньо висвітлюються фактори визначення рівня володіння руховою навичкою на основі об'єктивних критеріїв.

При розгляді спеціалізованих відчуттів враховуються нижченаведені чинники [8]:

- спеціалізація розрізнявальної функції аналізаторів (або одного з них);

- особливості оточуючого середовища;

- просторове розташування суперників (партнерів);

- лабільність (нестійкість) спеціалізованих відчуттів;

- високий рівень розвитку спеціалізованого відчуття пов'язаний з високим рівнем тренуваності спортсмена.

Останній з вищевказаних чинників дозволяє припускати, що спеціалізовані відчуття набувають високого рівня розвитку при оптимальному поєднанні рухових фізичних якостей сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації рухів.

У цілому аналіз спеціальної літератури свідчить про недостатню увагу дослідженню засобів і методів для визначення рівня розвитку та динаміки спеціалізованих відчуттів у різні періоди підготовки. Недостатньо виявлено закономірності формування спеціалізованих відчуттів

у спортсменів, що ґрунтуються на об'єктивних критеріях і які можна застосовувати у практичній діяльності тренерами й спортсменами на різних етапах підготовки.

Дана стаття написана у відповідності до теми 1.2.10 «Формування компонентів підготовленості кваліфікованих єдиноборців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки Державного комітету у справах молоді, спорту і туризму України.

Формулювання цілей роботи.

Метою роботи було визначення об'єктивного критерію оцінки рівня спеціалізованого відчуття у боксерів при виконанні індивідуальних комбінацій ударів.

Результати дослідження.

Представлена робота здійснює новий підхід, який дозволяє визначити рівень спеціалізованого відчуття при дослідженні динамічних і часових параметрів ударних рухів боксерів із використанням методу хронодинамометрії [10]. Цей підхід передбачає визначення рівня кореляційного взаємозв'язку між показниками сили та часу ударів у структурі певної індивідуальної дво-триударної комбінації при виконанні досліджуваним боксером у трихвилинному раунді 30-35 спроб даного сполучення ударів по спеціалізованому снаряду, поєднаному з хронодинамометром. До того ж, режим виконання ударів максимально наближений до змагального: боксер виконує удари не з максимальним проявом сили і швидкості, а саме так, як застосовує у змаганнях. Тобто, рівень прояву сили і часу ударів характеризує особливості виконавчої майстерності боксерів. В дослідженні прийняло участь 35 боксерів: високої кваліфікації – 18, середньої кваліфікації – 17.

Зростання рівня спеціалізованого відчуття в боксерів обумовлюється поступовим створенням більш високої організації рухів, що можна спостерігати за показниками взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів у структурі комбінацій в боксерів високої та середньої кваліфікації. Щільність взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів у структурі комбінації на різних етапах макроциклу підготовки має динамічний характер: з підвищенням підготовленості боксера спостерігається посилення щільності цих взаємозв'язків. Після відновлюючих мікро- та мезоциклів, у яких мало уваги надається вдосконаленню швидкісно-силових компонентів техніки ударів, щільність взаємозв'язків знижується. В змагальному періоді щільність цих взаємозв'язків у кожного боксера найвища. До того

ж, у боксерів високої кваліфікації щільність взаємозв'язків швидкісно-силових компонентів техніки ударів у структурі комбінації вища, ніж у боксерів середньої. Так, у боксерів середньої кваліфікації з підвищенням підготовленості відбувається посилення щільності взаємозв'язків швидкісно-силових компонентів техніки ударів у структурі зазначеної комбінації (табл. 1).

Таблиця 1

Щільність взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки триударної комбінації (прямі лівою-правою, збоку лівою) у боксерів середньої кваліфікації (n=17) в підготовчому періоді

Взаємозв'язки між компонентами техніки ударів у структурі комбінації, r	Підготовчий період			P
		Початок	Кінець	
Між силою ударів	Від	0,367 (P<0,05)	0,415 (P<0,05)	<0,01
	До	0,675 (P<0,001)	0,798 (P<0,001)	
	\bar{x}	0,437	0,594	
	V%	25	19	
Між інтервалами часу ударів	Від	0,422 (P<0,05)	0,426 (P<0,05)	<0,05
	До	0,591 (P<0,001)	0,717 (P<0,001)	
	\bar{x}	0,474	0,573	
	V%	17	14	

У боксерів високої кваліфікації, при виконанні індивідуальної двоударної комбінації у різні періоди підготовки, щільність взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів має динамічний характер (табл. 2).

Таблиця 2

Щільність взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки індивідуальної двоударної комбінації у боксерів високої кваліфікації (n=18) в різні періоди підготовки

Взаємозв'язки між компонентами техніки ударів у структурі комбінації, r	Періоди підготовки			
		Підготовчий	Змагальний	Перехідний
Між силою ударів	Від	0,420	0,370	0,093*
	До	0,544	0,714	0,384
Між силою та часом ударів	Від	0,385	0,433	0,368
	До	0,688	0,958	0,560

Примітка. P<0,05 – 0,001, * P>0,05

У боксерів високої кваліфікації спеціалізовані відчуття, за показниками взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів у структурі індивідуальних комбінацій, знаходяться на більш високому рівні, ніж у боксерів середньої кваліфікації. У боксерів високої кваліфікації встановлюються взаємозв'язки між показниками сили і часу ударів, у боксерів середньої кваліфікації – окремо тільки між показниками сили, або тільки між показниками часу ударів у структурі комбінації.

Висновок.

Встановлено новий підхід, який можна ефективно застосовувати з метою педагогічного контролю за рівнем підготовленості боксерів на певному етапі підготовки. Контроль ґрунтується на застосуванні кореляційного взаємозв'язку між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів у структурі дво-триударної комбінації: чим вищий рівень підготовленості спортсмена, тим вища щільність взаємозв'язків.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем взаємозв'язку швидкісно-силових компонентів техніки ударів у структурі індивідуальної комбінації.

Література

1. Платонов В.Н. Общая теория и методика подготовки спортсменов в олимпийском спорте.– К.: Олимпийская литература, 1997.– С. 300-309.
2. Теория спорта / Под ред. проф. В. Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – С. 153-154.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.– К.: Олимпийская литература, 1999.– 319 с.
4. Романенко В. А.. Двигательные способности человека. - Донецк: «Новый мир», УКЦентр, 1999. – С. 51-58.
5. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я. М. Коца. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – С. 211.
6. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксёров. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – С. 77-78.
7. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – С. 102-107.
8. Психология: Учебник для техникумов физкультуры / Под ред. А. Ц. Пуни. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – С.191-194.
9. Психологический словарь. / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др.; Науч.-исслед. институт общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – Москва: Педагогика, 1983. – С. 163-164.
10. Савчин М.П. Програмування роботи хронодинамометричних приладів для наукових досліджень в області боксу // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали Всеукр. науково-практ. конф.– Львів, 1993.– С. 242-243.

Надійшла до редакції 01.04.2005р.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ, ЯКІ ЗАЛУЧАЮТЬСЯ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольховий О.М

Харківський університет Повітряних Сил

Анотація. В статті розглядається ефективність дії модульно-рейтингової системи, впровадженої в процес підготовки офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки.

Ключові слова: підготовка керівників занять, модульна програма.

Аннотация. Ольховой О.М. Эффективность применения модульно-рейтинговой системы организации педагогического процесса подготовки офицеров, которые привлекаются к проведению занятий по физической подготовке. В статье рассматривается эффективность действия модульно-рейтинговой системы, внедренной в процесс подготовки офицеров-руководителей занятий по физической подготовке.

Ключевые слова: подготовка руководителей занятий, модульная программа.

Annotation. Ol'hovoy O.M. Operational effectiveness modular rating of a system of architecture of the pedagogical process of training of the officers, which one are attracted in holding occupations from physical training. The article deals with efficiency of action module rating system inculcating in process of preparation officers instructors of lessons in physical culture.

Key words: teaching of lesson instructors, module program.

Вступ.

Проведення занять в період первинної військово-професійної підготовки (ПВПП) з предметів загальновійськової підготовки, в тому числі і з фізичної підготовки (ФП) покладається на командирів курсантських підрозділів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) та особовий склад навчальних центрів, які залучаються до навчання курсантів.

Тому, однією з головних цілей системи підготовки керівників занять з фізичної підготовки є забезпечення вдосконалення їх організаторських здібностей, теоретичних знань та методичної майстерності з урахуванням їх перспективного посадового призначення [2,3,4,5].

Дослідно-експериментальна робота, спрямована на перевірку педагогічних умов впровадження в систему підготовки військових фахівців модульно-рейтингового навчання, проводилась протягом трьох років та залучила офіцерів 141 навчального центру, викладачів, курсових офіцерів (35 чол. в КГ і 34 чол. в ЕГ) і курсантів Харківського військового університету (ХВУ) - усього понад 791 особи.

Аналіз останніх досягнень і публікацій щодо розв'язання питання доцільності та ефективності використання модульного навчання при підготовці військових фахівців свідчить про те, що сформована на сьогодні система підготовки вже діє з визначеним ступенем ефективності [1,4,5].

Зарубіжні військові педагоги, з метою більш повної індивідуалізації навчання, ввели вивчення ряду дисциплін в загальному обсязі до 40% від кількості обов'язкових предметів в вигляді факультативних, тьюторських занять, впроваджено нові методики модульного навчання. Фахівці ВВНЗ зарубіжних армій за модуль вважають навчальну одиницю, яка містить матеріали, необхідні для вивчення, опис дій, спрямованих на засвоєння теоретичних знань, методичних умінь та навичок, та засоби діагностики (тести об'єктивного контролю рівня засвоєння матеріалів модулів)[6]. При модульному навчанні слухачі військових навчальних закладів зарубіжних армій отримують для проведення самостійної роботи, так звані, "пакети знань", які складаються з дидактичних матеріалів, організаційно-методичних вказівок та засобів діагностики досягнутого рівня [6,7,8].

Робота виконана згідно перспективного плану наукової та науково-технічної діяльності Департаменту кадрової політики та військової освіти Міністерства оборони України в рамках науково-дослідної роботи "Дослідження модульно-рейтингової системи організації педагогічного процесу з метою підвищення його ефективності щодо підготовки військових фахівців", шифр "Модуль".

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: визначення ефективності застосування модульно-рейтингової системи організації педагогічного процесу при підготовці офіцерів, які в подальшому залучаються до проведення занять з ФП з курсантами в період ПВПП.

Результати досліджень.

Експериментальне дослідження ми здійснювали поетапно. На етапі основного експерименту проведено діагностуючу і формуючу серії (стадії). На першій стадії, на підставі розробленої автором структурно-логічної схеми технологічної послідовності побудови системи підготовки офіцерів, розроблено поетапну модель, модульну програму підготовки офіцерів, проведено перевірку властивостей розроблених модульних елементів їх впорядкування, коригування та вдосконалення, визначено ефективність впровадження у навчальний процес модульного навчання. У ході експерименту, враховуючи існуючу ситуацію (реформування ЗС України, перехід на контрактну основу), вважається доцільним добір

найбільш підготовлених кандидатів для їх підготовки в якості керівника занять з курсантами. Тому завдання визначення вимог до граничного рівня індивідуальних якостей, знань і організаторсько-методичних умінь майбутнього слухача зборів по підготовці керівників занять з курсантами в період ПВПП набуло актуальності.

Другий етап передбачав перевірку ефективності всього комплексу визначених і частково перевірених на першому етапі педагогічних умов функціонування системи підготовки керівників занять.

На протязі 2001 року за результатами заліку на контрольних заняттях у системі командирської підготовки було сформовано (за принципом однорідності) ЕГ і КГ з числа офіцерів, командирів взводів, які були притягнуті до навчання на зборах. Середній бал рівня теоретичної підготовленості офіцерів ЕГ і КГ 2002 року до початку експерименту показав, що він приблизно однаковий та склав: в ЕГ – $3,33 \pm 0,28$ бали; КГ – $3,33 \pm 0,21$ бали, при $P > 0,05$. Методична підготовленість до початку експерименту знаходилася на рівні: ЕГ – $3,25 \pm 0,22$ бали; КГ – $3,25 \pm 0,25$ бали, при $P > 0,05$.

В процесі проходження зборів офіцери КГ займалися за діючою програмою підготовки, що функціонує протягом останніх двох років без характерних змін, а офіцери ЕГ- за модульною програмою.

По завершенню навчання на зборах, проводилося контрольне заняття, на якому оцінювався рівень методичної, теоретичної і фізичної підготовленості. У період проведення ПВПП в 2002 році, в ході контролю занять керівним складом ХВУ за чіткістю дій офіцерів-керівників занять, нами зроблено висновок щодо рівня сформованості у них навичок керівництва і проведення різних форм фізичної підготовки.

У 2003 і 2004 роках формування КГ і ЕГ проходило так само, як і в 2002 році, з тією лише різницею, що оцінка рівня індивідуальних якостей, знань і організаторсько-методичних умінь, результатів діяльності командирів проводилось з врахуванням значимості (коефіцієнта вагомості) кожної складової діяльності.

Аналіз результатів експертної оцінки після проведених занять у період зборів показав, що рівень засвоєння програми навчання в КГ і ЕГ різний (табл. 1).

При цьому як у КГ, так і в ЕГ є офіцери, які одержали незадовільні оцінки за навчання. Причиною цього, на наш погляд, було наступне: по-перше, низький рівень сформованості знань з основ організації і проведення різних форм фізичної підготовки в слухачів до початку експерименту; по-друге, слабке володіння вправами програми навчання; по-третє, рівень функціонального стану і фізичного розвитку офі-

церів, що одержали незадовільні оцінки був дуже низьким.

Таблиця 1

*Рівень підготовленості офіцерів до і після експерименту у 2002 році
(експертна оцінка у балах, n=24)*

Вид готовності, що оцінюється	КГ $\bar{X} \pm m$			ЕГ $\bar{X} \pm m$		
	до	після	P	до	після	P
Теоретичної підготовленості	3,33±0.28	3,58±0,15	>0,05	3,33±0.21	4,25±0,22	<0,001
Методичної підготовленості	3,25±0.25	3,58±0,19	<0,05	3,25±0.25	3,91±0,25	<0,05
Фізичної підготовленості	3,25±0.3	3,33±0,26	>0,05	3,17±0.27	4,08±0,19	<0,001

У таблиці 2 надано розподіл залежності рівня засвоєння програми навчання тими, кого досліджували від їх фізичного стану та функціонального розвитку, з чого видно, що найбільш питома вага офіцерів з низьким рівнем засвоєння програми навчання в групі з незадовільним рівнем фізичного стану - 60%, та фізичного розвитку - 80%, у той час як в усій вибірці осіб з такою ж підготовкою 20,8%. Значення помилки імовірності $m=0,18$ або 18%.

Таблиця 2

Залежність рівня засвоєння програми навчання тими, кого досліджували від їх фізичного стану та функціонального розвитку

Рівень		Групи тих, кого досліджували в залежності від рівня засвоєння програми навчання				Всього
		"Відмінно"	"Добре"	"Задовільно"	"Незадовільно"	
Фізичного стану	"Відмінно"	-	1	1	-	2
	"Добре"	1	4	2	-	7
	"Задовільно"	-	1	7	2	10
	"Незадовільно"	-	1	1	3	5
	Всього	1	7	11	5	24
Фізичного розвитку	"Відмінно"	1	1	-	-	2
	"Добре"	-	4	3	-	7
	"Задовільно"	-	2	6	2	10
	"Незадовільно"	-	1	1	3	5
	Всього	1	7	11	5	24

Проведений аналіз результатів навчання дозволив зробити наступні висновки про необхідність: введення модульної програми навчання вже на стадії занять у системі командирської підготовки; при вхідному контролі оцінювати додатково рівень функціонального стану, фізичного розвитку, уміння виконувати програмні вправи для 1 курсу; проведення експертної оцінки складових діяльності офіцера для уточненої оцінки діяльності і визначення рейтингу кожного.

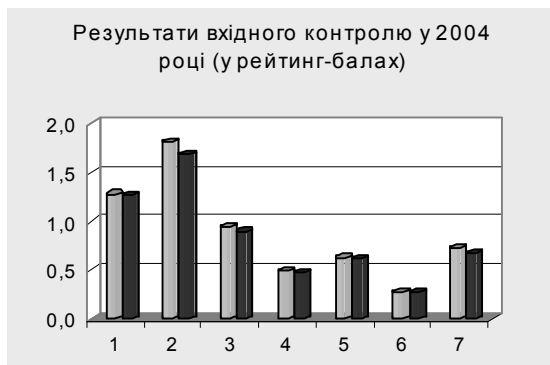
Як наслідок цього, при проведенні експерименту в 2003, 2004 роках було уточнено на основі декомпозиції і експертної оцінки діяльності керівника занять модульну програму навчання, при оцінці вхідного контролю стали враховуватись показники функціонального стану і фізичного розвитку офіцерів, уміння виконувати програмні вправи для 1 курсу.

Формування КГ і ЕГ в 2003 і 2004 роках проходило також за результатами контрольних занять в системі командирської підготовки. Формуючою серією другого етапу експерименту були охоплені офіцери в кількості КГ-23 і ЕГ-22 особи. Однак, вже результати вхідного контролю (по завершенню першого етапу підготовки) показали, що за час навчання в системі командирських занять в ЕГ спостерігається тенденція до змін в кращу сторону рівня підготовки в порівнянні з КГ (рис. 1). Причому, якщо в 2003 році у рівні підготовки офіцерів достовірних розходжень не виявлено (крім володіння програмними вправами), то в 2004 році достовірне розходження спостерігається і в теоретичній підготовці.

Середні показники вхідного контролю рівня фізичної підготовки офіцерів в КГ у 2003 році дорівнювали 2,5 рейтинг-бала, в ЕГ – 2,58 рейтинг-бала відповідно; теоретичної підготовленості - 3,25 рейтинг-бала в ЕГ, 3,16 рейтинг-бала в КГ; методичної підготовленості - 3,16 рейтинг-бала в ЕГ, 3,08 рейтинг-бала в КГ; фізична підготовленість була оцінена на 2,75 рейтинг-бала в ЕГ і на 2,91 рейтинг-бала в КГ. Рівень фізичного стану та фізичного розвитку дорівнював відповідно 3,66 і 3,58 рейтинг-бала в ЕГ, та 3,75 і 3,5 рейтинг-бала в КГ. Володіння програмними вправами в ЕГ - 3,98, а в КГ - 2,53 рейтинг-бала.

У 2004 році середні показники рівня фізичної підготовки офіцерів в КГ відповідно дорівнювали 2,63 рейтинг-бала, в ЕГ – 2,6 рейтинг-бала; теоретичної підготовленості - 3,45 рейтинг-бала в ЕГ, 4,25 рейтинг-бала в КГ; методичної підготовленості - 3,16 рейтинг-бала в ЕГ, 3,08 рейтинг-бала в КГ; фізична підготовленість була оцінена на 2,75 рейтинг-бала в ЕГ і на 2,91 рейтинг-бала в КГ. Рівень фізичного стану та фізичного розвитку дорівнював відповідно 3,66 і 3,58 рейтинг-бала в ЕГ, та 3,75 і 3,5 рейтинг-бала в КГ. Володіння програмними вправами в

ЕГ - 3,98, а в КГ- 2,53 рейтинг-бала.



- Рівень готовності експериментальної групи
- Рівень готовності контрольної групи

1. Фізичної підготовки. 2. Теоретичної підготовленості. 3. Методичної підготовленості. 4. Фізичної підготовленості 5. Фізичного стану. 6. Фізичного розвитку. 7. Володіння програмними вправами

Рис. 1. Результати вхідного контролю рівня готовності офіцерів.

Контрольні заняття по закінченню зборів показали, що у досліджуваних групах за всіма показниками пройшли зміни в кращу сторону, проте в ЕГ ці зміни набагато вищі, ніж в КГ (табл. 3,4).

Відповідно до експертної оцінки, в ЕГ (2003) рівень теоретичної підготовленості офіцерів підвищився на 0,44 рейтинг-бали, при $P < 0,001$; в КГ – на 0,25 рейтинг-бали, при $P > 0,05$. В 2004 році рівень теоретичної підготовленості офіцерів ЕГ підвищився на 0,48 рейтинг-

бали, при $P < 0,001$; в КГ – на 0,04 рейтинг-бали, при $P > 0,05$. З цього видно, що розходження середніх показників теоретичної підготовленості офіцерів виявилися статистично достовірними.

Таблиця 3

Експериментальна оцінка підготовленості офіцерів ЕГ і КГ у процесі педагогічного експерименту 2003 року (у рейтинг-балах)

Групи	До початку занять (рейтинг-бал)	Після проведення занять (рейтинг-бал)	Рівень значимості
Теоретична підготовленість			
ЭГ	1,72±0,14	2,16±0,1	$P < 0,001$
КГ	1,67±0,11	1,94±0,08	$P > 0,05$
Рівень значимості	$P > 0,05$	$P > 0,05$	
Методична підготовленість			
ЭГ	0,92±0,05	1,15±0,07	$P < 0,01$
КГ	0,95±0,08	0,99±0,06	$P > 0,05$
Рівень значимості	$P > 0,05$	$P > 0,05$	
Фізична підготовленість			
ЭГ	0,46±0,03	0,52±0,03	$P > 0,05$
КГ	0,49±0,04	0,56±0,04	$P > 0,05$
Рівень значимості	$P > 0,05$	$P > 0,05$	
Фізична підготовка			
ЭГ	3,11±0,19	3,68±0,18	$P < 0,01$
КГ	3,12±0,16	3,49±0,11	$P < 0,05$
Рівень значимості	$P > 0,05$	$P > 0,05$	

Рівень методичної підготовленості офіцерів зріс також в основному в ЕГ у 2004 році, де розходження виявилися найбільш вираженими.

Разом з тим, офіцери відзначають, що в процесі занять за модульною програмою ними засвоєно не тільки корисні знання за методикою проведення фізичної підготовки, але і придбано нові, насамперед: вміння керувати ФП; організувати планування; організувати підготовку помічників керівників занять; організувати контроль та облік; організувати забезпечення ФП.

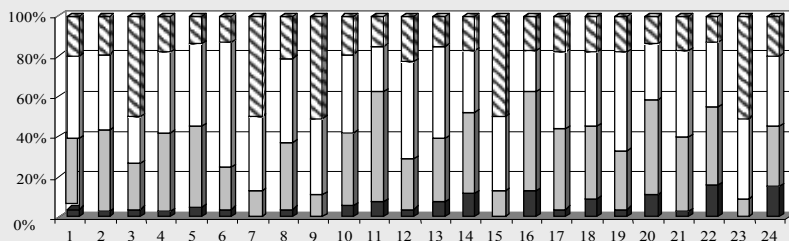
Більш висока теоретична, методична і практична підготовленість офіцерів ЕГ дає підставу вважати, що розроблена експериментальна методика з навчання керівників фізичної підготовки в системі командирських занять є досить ефективною і може надалі використовуватися при складанні програм для командирського навчання офіцерського складу. Правильність обраного підходу до підготовки керівників фізичною підготовкою в системі командирських занять підтверджують результати

перевірки курсантських підрозділів, якими керували офіцери КГ і ЕГ (рис.2).

Таблиця 4
Експериментальна оцінка підготовленості офіцерів ЕГ і КГ у процесі педагогічного експерименту 2004 року (у рейтинг-балах)

Групи	До початку занять (рейтинг-бал)	Після проведення занять (рейтинг-бал)	Рівень значимості
Теоретична підготовленість			
ЭГ	1,69±0,17	2,17±0,12	P<0,001
КГ	1,83±0,19	1,87±0,1	P>0,05
Рівень значимості	P>0,05	P>0,05	
Методична підготовленість			
ЭГ	0,9±0,06	1,11±0,07	P<0,01
КГ	0,95±0,05	1,03±0,07	P>0,05
Рівень значимості	P>0,05	P>0,05	
Фізична підготовленість			
ЭГ	0,47±0,04	0,53±0,04	P>0,05
КГ	0,49±0,04	0,54±0,03	P>0,05
Рівень значимості	P>0,05	P>0,05	
Фізична підготовка			
ЭГ	3,07±0,23	3,84±0,21	P<0,001
КГ	3,28±0,22	3,45±0,15	P>0,05
Рівень значимості	P>0,05	P>0,05	

Оцінка фізичної підготовленості курсантських підрозділів, в яких проводили заняття офіцери експериментальної (1-12) та контрольної (13-24) груп у 2004 році після проведення ПВПП



- відсоток оцінок «відмінно»
- відсоток оцінок «добре»
- відсоток оцінок «задовільно»
- відсоток оцінок «незадовільно»

Рис.2 Оцінка фізичної підготовленості курсантських підрозділів, в яких проводили заняття офіцери КГ і ЕГ у 2004 році.

Як у 2003 році так і у 2004 достовірних розходжень у рівні фізичної підготовки підрозділів не виявлено. Але, показники якості та успішності навчання в групах курсантів, у яких проводили заняття офіцери ЕГ вищі, ніж у курсантів, у яких проводили заняття офіцери КГ і дорівнювали 78%, 75% в ЕГ та 65%, 62% у КГ відповідно. Отримані результати в черговий раз свідчать про ефективність експериментальної методики навчання.

Висновки:

1. Аналіз отриманих у ході основного педагогічного експерименту даних показав, що заняття за розробленою нами модульною програмою підготовки офіцерів у період ПВПП сприяють вдосконаленню у військовослужбовців організаторських здібностей, теоретичних знань та методичної майстерності з врахуванням їх перспективного посадового призначення, що мають вирішальне значення при проведенні навчальних занять з курсантами.

2. Дані, отримані в результаті педагогічного експерименту і їх математична обробка, всебічний аналіз і узагальнення дозволили зробити висновки щодо ефективності експериментальної методики навчання. Досягнута ефективність експериментальної методики стала можливою за рахунок цілеспрямованого удосконалення системи навчання керівників фізичної підготовки в процесі командирських занять.

3. Перевірка, в період проведення ПВПП, показує, що показники якості керівництва та організації фізичної підготовки у підрозділах офіцерів ЕГ були оцінені вище, ніж у підрозділах офіцерів КГ. Рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, в яких командирами взводів були офіцери ЕГ, вищий ніж у військовослужбовців, в яких командирами взводів були офіцери КГ.

Таким чином, розроблена нами система підготовки офіцерів ВВНЗ дозволяє значно підвищити її ефективність у порівнянні з існуючими підходами, оскільки забезпечує оптимальне сполучення педагогічних підходів, індивідуальних особливостей офіцерів і існуючих умов військово-професійної підготовки у ВВНЗ України.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем застосування модульно-рейтингової системи організації педагогічного процесу підготовки офіцерів, які залучаються до проведення занять з фізичної підготовки.

Література:

1. Юцявічене П.А. Принципи модульного навчання. / Радянська педагогіка, - 1990 - №1, - №2.
2. Илевский В.А., Шаповалов Н.В. Важная форма обучения офицеров; к занятиям в

- системе командирской подготовки. М.: Воениздат. 1987. - №9. – 66-69с.
3. Сапожницкий В.А. Профессиональная подготовка офицеров ВС РФ // Военная мысль. – 1993. - №9. – С.48-52.
 4. Піддубний О.Г., Ольховий О.М., Смірнов Б.П., Лисак Г.Г. Аналіз існуючої системи підготовки офіцерів та вимог до керівників, що залученні до проведення занять в період первинної військово-професійної підготовки. // Збірник наукових праць: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту Харків-2004-. №1- С.41-49.
 5. Піддубний О.Г., Ольховий О.М., Смірнов Б.П., Лисак Г.Г. Модульна програма самостійної підготовки офіцерів, що залучені для проведення занять з курсантами в період початкової військово-професійної підготовки. // Збірник наукових праць: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків-2004- №5- С. 53-58.
 6. Army Training and Evaluation Program No. 17-237-10-MTP: Mission Training Plan for the Tank Platoon: Headquarters Department of Army 25.09.1996. – Washington, DC, 1996. – 401 p.
 7. Tradoc Pamphlet 600-4: Soldier's Handbook: United States Army Training and Doctrine Command: Headquarters Department of Army 01.10.1999. – Fort Monroe, Virginia. – 1999. – 161 p.
 8. Ory John C., Ryan Katherine E. Tips for improving testing and grading. – N.Y.: International Educational and Professional Publisher. – 1993. – 139 p.

Надійшла до редакції 13.03.2005р.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА СТАН КАРДІО-РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК 25-34 РОКІВ

Сологубова С.В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотация. В статті розглядається вплив розробленої методики організації занять оздоровчим фітнесом, спрямованої на корекцію фігури з урахуванням індивідуальних особливостей, на стан кардіо-респіраторної системи жінок 25-34 років. Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки, кардіо-респіраторна система.

Аннотация. Сологубова С.В. Влияние занятий оздоровительному фитнесом на состояние кардио-респираторной системы женщины 25-34 лет. В статье рассматривается влияние разработанной методики организации занятий оздоровительным фитнесом, направленных на коррекцию фигуры с учетом индивидуальных особенностей, на состояние кардио-респираторной системы женщины 25-34 лет. Ключевые слова: оздоровительный фитнес, женщины, кардио-респираторная система.

Annotation. Sologubova S.V. Influencing of occupations improving fitness on a state of a cardio-respiration system of the women 25-34 years. In clause influence of the developed technique organization of employment by the improving fitness, directed on development of state of cardio-respiration system and correction of a figure of women of 25-34 years is considered in view of specific features.

Keywords: improving fitness, women, cardio-respiration system.

Вступ.

Інтенсивність адаптації людини до тренувального навантаження обмежена і не може бути форсованою. На одне і теж тренувальне навантаження кожна людина реагує по своєму, тому що те, що може бути надмірно для одної людини, здається недостатнім для іншої. Вивчаючи вплив тренування, слід зазначити, що індивідуальна різниця обумовлює коливання реакції жінок на тренувальну програму. Не усі реагують однаково на ідентичну програму. У більшій степені коливання реакції обумовлені генетичними факторами. Важко визначити енергетичну вартість аеробних танців через різницю інтенсивності рухів. Дві жінки, які займаються одночасно в групі, по витратам енергії можуть відрізнитися дуже значно [4,8].

Розвиток витривалості пов'язано головним чином з удосконаленням функціональної стійкості різних систем організму, і в першу чергу ФСД, що обслуговується органами дихання, кровообігу, дихальною функцією крові, тканинними механізмами, відповідальними за процеси окисного фосфорилування, тобто всією системою, що забезпечує доставку й утилізацію кисню в організмі людини [3].

Тренування на витривалість збільшують кількість мітохондрій і капілярів у м'язах, при цьому усі активні м'язові волокна починають краще утилізувати кисень, викликає збільшення об'єму шлуночків серця без значного збільшення товщини їх стінок. Більш сильне серце і наявність більшого об'єму крові обумовлює збільшення систолічного об'єму у відпочинку, а також при субмаксимальному і максимальному навантаженні після тренувальної програми, спрямованої на розвиток витривалості [8,9].

Частота дихання ? значний функціональний показник. В стані спокою здорова людина звичайно здійснює 16-20 циклів дихання. Під впливом регулярних занять фізичними вправами глибина дихання збільшується, а частота зменшується, доходючи у тренуваних людей до 8-10 циклів за хвилину. Вентиляція збільшується прямо пропорційно інтенсивності виконання роботи до моменту зниження її ефективності [1,8].

До засобів виховання загальної витривалості також відносять дихальні вправи, а також доцільну синхронізацію дихальних актів з фазами рухових дій. Наприклад, акцентування видиху під час м'язової роботи великої інтенсивності. В процесі виховання загальної витривалості застосовують більшість різновидностей методів строгого регламентування вправ, а також метод кругового тренування. Аеробне навантаження також сприяє збільшенню витривалості [5,6,8].

Фізичне навантаження середньої інтенсивності збільшує щільність кісток у жінок. Найбільш ефективними, з цієї точки зору, є заняття силової спрямованості. Тренування аеробної спрямованості призводить до зниження артеріального тиску у людей з середньою гіпертензією. Регулярні заняття значно знижують ймовірність серцевого приступу [8,10].

Після тренування на витривалість ЧСС зменшується, ударний об'єм крові збільшується у стані спокою і при роботі з субмаксимальним навантаженням; максимальний ХОК збільшується, оскільки збільшується максимальний ударний об'єм крові при відсутності змін або при незначних змінах ЧСС [9].

Фізична культура являє собою незамінний засіб розрядки і нейтралізації негативних емоцій, що викликають хронічне нервово-напруження. Особливо важливі, в цьому плані, вечірні тренування, які знімають негативні емоції, накопичені за день, та спалюють залишки адреналіну, що виділяється у результаті стресів. Заспокійливий вплив тривалого фізичного навантаження помірної інтенсивності посилюється дією гормонів гіпофізу (ендорфінів), які виділяються у кров при роботі на витривалість. Ендорфіни викликають стан ейфорії, відчуття безпричинної радості, фізичного та психічного щастя, угамовуючи відчуття голоду та болі, покращуючи настрій [2,9].

Збільшується врівноваженість і рухомість нервових процесів, робоздатність нервових центрів, вдосконалюється діяльність аналізаторів. Покращується пам'ять, знижується роздратованість, нормалізується сон. Психіатри багато років використовують фізичні вправи в якості антидепресанту, як стандартну процедуру [1,2].

Усе вищесказане яскраво свідчить про нічим не замінимий, різноманітний та багатогранний вплив оздоровчого фітнесу на організм людини.

Робота виконується у відповідності до плану науково-дослідницької роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України, зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. за темою: "Формування, розвиток і функціонування сучасної системи фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм". Шифр теми 2.1.17, № 0103U003021.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: визначити вплив розробленої методики на кардіо-респіраторні показники організму жінок 25-34 років, що займаються оздоровчим фітнесом.

Задачі дослідження:

1. Дослідити функціональний стан кардіо-респіраторної системи жінок 25-34 років, що вирішили займатися оздоровчим фітнесом.
2. Визначити функціональний стан кардіо-респіраторної системи організму жінок 25-34 років в контрольній та експериментальній групах після завершення експерименту.
3. Порівняти показники кардіо-респіраторної підготовленості жінок 25-34 років в контрольній та експериментальній групах після завершення експерименту та проаналізувати зміни, які відбулися в експериментальній групі під впливом впровадженої методики.
4. Визначити інтенсивність навантаження під час проведення занять в контрольній та експериментальній групах на початку та в кінці експерименту.

Методи та організація дослідження.

Вплив розробленої нами методики на функціональний стан кардіо-респіраторної системи жінок було досліджено за допомогою виміру артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, частоти дихання, життєвої ємкості легенів, проб Штанге і Генча (табл.1).

Таблиця 1.

Порівняння показників кардіо-респіраторної системи експериментальної і контрольної групи.

№	Назва показнику	Експериментальна група		Контрольна група		t розрах.
		M±m	σ	M±m	σ	
До експерименту:						
1	АТ систолічне	119±1,5	11,54	116,1±1,22	7,59	1,52*
2	АТ діастолічне	76,1±0,87	6,68	74±0,9	5,6	1,73*
3	ЧСС спокою	76,52±0,78	5,99	75,1±0,65	4,07	1,41*
4	ЧД на початку тренування	16,1±0,19	1,43	16,03±0,12	0,77	0,42*
5	ЧД після тренування	17,2±0,18	1,38	17,29±0,14	0,89	0,38*
6	ЖСЛ	2771,67±54,49	418,57	2870±66,49	415,22	1,16*
7	Проба Штанге	30,37±1,26	9,69	30,15±1,81	11,33	0,1*
8	Проба Генча	16,78±0,46	3,54	16,03±0,82	5,14	0,81*
Після експерименту:						
1	АТ систолічне	109,17±1,22	9,36	105,88±1,18	7,38	1,96*
2	АТ діастолічне	71,2±0,74	5,67	70,43±0,87	5,42	0,69*
3	ЧСС спокою	70,12±0,53	4,04	73,05±0,63	3,94	3,61**
4	ЧД на початку тренування	14,33±0,18	1,41	15,6±0,15	0,93	5,42**
5	ЧД після тренування	15,25±0,14	1,05	16,05±0,16	1,01	3,81**
6	ЖСЛ	3200±39,97	306,98	2870±65,44	408,69	4,35**
7	Проба Штанге	50,03±1,21	9,26	35±1,57	9,81	7,68**
8	Проба Генча	34,77±0,53	4,09	20±0,75	4,69	16,23**

* - різниця невіргодна ($\rho > 0,01$); ** - різниця вірогідна ($\rho < 0,01$).

Було досліджено 100 жінок 25-34 років, що займаються фітнесом на базі СК «Тандем» м. Дніпропетровська, яких в залежності від

обраної методики занять, було розподілено на експериментальну, що надалі займалася за розробленою нами методикою (60 жінок) та контрольну (займалася за традиційною методикою, 40 жінок) групи.

Розроблена нами методика, що раціонально сполучила різні види фітнесу і об'єднала найкращі їх позитивні риси, дає можливість оптимально підбирати засоби оздоровчого фітнесу в залежності від рівня підготовленості, варіанту конституції, фаз овуально-менструального циклу та інших індивідуальних особливостей жінок зрілого віку [7].

Результати дослідження та їх обговорення.

Порівняння показників контрольної та експериментальної груп до експерименту здійснювалося за допомогою t критерію Стьюдента. Оскільки t розраховане менше t критичного, з вірогідністю 99,9%, то за показниками, що характеризують кардіо-респіраторну систему контрольна та експериментальна група ідентичні (табл. 1).

При порівнянні показників контрольної та експериментальної груп після експерименту (табл. 1) слід зауважити, що всі показники, крім артеріального тиску, мають істотну різницю (t розраховане > t критичного).

Під час виконання стандартного навантаження (наприклад проба Руф'є) пульс у експериментальній групі був нижчим, ніж у контрольній, що свідчить про кращу адаптацію системи кровообігу до фізичного навантаження та покращення процесів відновлення. Це дало можливість індивідуального збільшення навантаження у експериментальній групі в результаті чого було зафіксовано більш високі показники пульсу у основній частині заняття. (Табл. 2).

Таблиця 2.

Порівняння показників контрольної та експериментальної груп.

№	Назва показнику	Експериментальна група		Контрольна група		t розрах.
		M±m	σ	M±m	σ	
До експерименту:						
1	ЧСС спокою	76,52±0,78	5,99	75,1±4,07	4,07	1,41*
2	ЧСС за 15"після стандартного навантаження	29,37±0,2	1,5	29,63±0,22	1,37	0,813*
3	ЧСС під час основної частини заняття	137,22±0,76	5,87	133,7±2,04	12,77	1,63*
4	ЧСС в кінці заняття	90,48±0,83	6,35	87,1±0,76	4,78	3,03*
5	Відсоток інтенсивності заняття	53,44±0,66	5,03	51,13±1,63	10,02	1,33*
Після експерименту:						
1	ЧСС спокою	70,12±0,53	4,04	73,05±0,63	3,94	3,61**
2	ЧСС за 15"після стандартного навантаження	24,95±0,15	1,17	27,18±0,2	1,22	9,093**
3	ЧСС під час основної частини заняття	144,5±0,58	4,42	120,78±1,7	10,6	13,41**
4	ЧСС в кінці заняття	80,97±0,64	4,95	80±0,6	3,75	1,08*
5	Відсоток інтенсивності заняття	62,06±0,46	3,56	40,86±1,35	8,41	15,07**

* - різниця невірогідна ($\rho > 0,01$); ** - різниця вірогідна ($\rho < 0,01$).

Для визначення інтенсивності навантаження на заняттях в екс-

периментальній та контрольній групах ми використовували модифіковану нами формулу Карволена:

$$(220 - \text{вік} - \text{ЧССпокою}) * \frac{\text{інтенсивність}[\%]}{100\%} + \text{ЧССпокою} = \text{ЧССназанятті} [8];$$

$$\Rightarrow \text{інтенсивність} [\%] = \frac{\text{ЧССназанятті} - \text{ЧССпокою}}{220 - \text{вік} - \text{ЧССпокою}} * 100\% .$$

Згідно з цими формулами інтенсивність занять на початку експерименту в експериментальній та контрольній групах була майже однаковою (середні показники: 53% та 51% відповідно).

В кінці ж експерименту жінки у експериментальній групі займались з інтенсивністю близько 62%, а у контрольній – 40%.

Зниження пульсу в основній частині свідчить про те, що з часом у контрольній групі жінки адаптувалися до однотипного тренувального навантаження.

Показники пульсу після закінчення заняття в експериментальній та контрольній групах не мають істотної різниці, що свідчить про більш гарні процеси відновлення у експериментальній групі.

Висновки:

1. Розроблена методика позитивно впливає на функціональний стан кардіо-респіраторної системи, достовірність чого підтверджують данні статистичних досліджень.
2. За впливом на показники артеріального тиску, між розробленою та існуючими методиками не має великої різниці: в обох групах за період експерименту тиск достовірно знизився.
3. Розроблена методика дає можливість підтримувати навантаження в цільовій зоні згідно з рівнем підготовленості.
4. Розроблена нами методика більш ефективно впливає на фізичний розвиток та функціональний стан жінок зрілого віку ніж існуючи, що дає підставу для її втілення в практику занять оздоровчим фітнесом.
5. Завдяки впровадженню нової методики організації занять оздоровчим фітнесом в тренувальний процес УІ ТОВ ІІ „ЕЙС-Україна” та СК Тандем міста Дніпропетровську було вдосконалено побудову індивідуальних фітнес-програм, що позитивно вплинуло не тільки на функціональний стан організму, а й на зовнішній вигляд, стан м'язового апарату та самовідчуття жінок зрілого віку.

Перспективою подальших досліджень є визначення кореляційного взаємозв'язку між показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану жінок 25-34 років в експериментальній та контрольній групах.

тальній та контрольній групах на початку та в кінці експерименту.

Література:

1. Івашенко ЛЯ, Страпко Самостійні заняття фізичними вправами Київ Здоров'я 1998 С 9
2. Как похудеть: 500 и 1 совет. М.: Вече, 2001. ? 320 с. С 226
3. Колчинская А.З. Биологические механизмы повышения аэробной и анаэробной производительности спортсменов// Теория и практика физ. Культуры.–1998.–№3.– С. 2–7.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия М.: ФиС, 1989
5. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури: підручник для ІФК. – М.: ФиС, 1991.-542с.
6. Михайлова В.В. «Дихання спортсмену». М., ФиС, 1983
7. Сологубова С.В. Новий підхід до методики організації занять оздоровчим фітнесом с жінками 25-34 років. // Збірник наукових праць “Педагогика, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.: 2004 р. - №15. - С 128-135.
8. Уілмор Джек Х., Костілл Девід Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2001.-502с.
9. Хоулі Едвард Т., Френкс Б. Дон Оздоровчий фітнес. – К.: Олімпійська література, 2000.-367с.
10. Suominen H. (1993) Bone mineral density and long term exercise. Sports Med. 16: 316-330.

Надійшла до редакції 22.03.2005р.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ

Шинкарук О.А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В статі розглянута динаміка показників підготовленості спортсменів протягом річного циклу на прикладі веслування на байдарках і каное, механізм становлення спортивної форми. Показано, що, різному ступені інерційності розвитку та реалізації, показники підготовленості можуть мати різну потенційну частоту виходу на максимальний рівень протягом року.

Ключові слова: підготовленість, річний цикл підготовки, становлення спортивної форми, відбір.

Аннотация. Шинкарук О.А. Динамика показателей подготовленности спортсменов в годичном цикле подготовки с учетом закономерностей становления спортивной формы. В статье прослежена динамика показателей подготовленности спортсменов в течение годичного цикла на примере гребли на байдарках и каноэ, рассмотрен механизм становления спортивной формы. Показано, что, обладая разной степенью инерционности развития и реализации, показатели подготовленности имеют разную потенциальную частоту выхода на максимальный уровень в течение года.

Ключевые слова: подготовленность, годичный цикл подготовки, становление спортивной формы, отбор.

Annotation. Shynkaruk O.A. Dynamics of indices of athletes' fitness during annual preparation cycle with account for regularities of sport form development. The paper deals with dynamics of athletes' fitness indices during annual cycle on the example of kayaking and canoeing and mechanism of sport form development. It is demonstrated that possessing different degree of the inertia of development and realization, the indices of fitness are characterized by different potential frequency of reaching maximal level during a year.

Keywords: fitness, annual preparation cycle, sport form development, selection.

Вступ.

Проблематика річного циклу підготовки спортсменів у циклічних видах спорту знаходиться в полі зору фахівців з теорії і методики спортивної підготовки [1-5]. Це можна пояснити по декілька причинам.

По-перше, річний цикл являє собою логічно завершений великий етап підготовки спортсмена протягом якого послідовно вирішуються завдання придбання спортивної форми, її стабілізації та тимчасової втрати. Виходячи з цього, в річному циклі підготовки відображено всі загальні і часткові завдання спортивного тренування, тобто використовуються усі відомі теорії і практики засоби і методи тренування, присутні всі існуючі підструктури тренувального процесу, мають місце засоби відновлення, стимуляції працездатності, реабілітації. [4, 6]

По-друге планування річного циклу підготовки найбільш тісно ув'язано з логікою підведення спортсмена до головних змагань сезону як з погляду арсеналу засобів і методів підготовки, так і з погляду ретельної прив'язки всіх компонентів тренувальної і змагальної діяльності до календаря змагань.

По-третє, необхідність періодичної участі у відповідальних змаганнях диктує необхідність пошуку нових можливостей планування тренування в річному циклі таким чином, щоб спортсмен міг виходити на стан оптимальної готовності стільки разів, скільки це потрібно відповідно його кваліфікації та календаря змагань. Останнє положення особливе актуально стосовно до спортсменів високого класу, які найчастіше повинні однаково успішно виступати в змаганнях протягом усього року.

Зростання спортивних досягнень у різних видах спорту і пов'язана з цим інтенсифікація тренувального процесу змінили і підходи до річного планування. Постійне збільшення обсягу змагальних навантажень і розширення змагальної практики на високому рівні призвели до практично повного зникнення «сезонності» видів спорту, що у свою чергу буквально змусило теоретиків і практиків спорту розробляти усе більш і

більш складні і напружені варіанти побудови річного циклу підготовки. Так з'явився двохцикловий варіант річного планування, потім трьохцикловий і, нарешті варіанти зазначених у виді здвоєного і потрійного циклу підготовки. Таким чином, у стиснутому і найбільш інтенсифікованому варіанті побудови річного циклу підготовки спортсмен знаходиться в стані спортивної форми протягом трьох проміжків часу тривалістю в середньому до 4-7 тижнів, розділених періодами придбання спортивної форми по 8-12 тижнів. [1-2,4-5].

Будучи на визначеному етапі розвитку спорту найбільш складним варіантом планування і посильним до реалізації тільки для спортсменів високого класу, навіть цей варіант на сьогоднішній день не цілком задовольняє запити спортсменів, що виступають на напівпрофесійному рівні. Напружений календар змагань цих спортсменів і необхідність стартувати на високому рівні велику кількість разів через короткі проміжки часу змушує задуматися над наступними питаннями: як часто можна виводити спортсмена на пік спортивної форми протягом року, яка мінімальна тривалість підготовчого періоду підготовки протягом якого можна домогтися реального приросту рівня підготовленості, які тренувальні засоби і методи будуть сприяти найбільш швидкому розвитку й удосконалюванню рухових і інших здібностей спортсмена.[3]

Це обумовило актуальність даної роботи і проведення спеціально організованих досліджень, спрямованих на визначення темпів удосконалювання окремих загальних і локальних здібностей спортсменів, тривалості періоду трансформації тренувальних впливів у реальні зміни структури змагальної діяльності тощо.

У зв'язку з цим першочерговим завданням, що вимагає свого рішення в зв'язку з зазначеними проблемами, є питання про динаміку показників підготовленості спортсменів у річному циклі при найбільшій його організації - одноцикловому способі планування.

Дослідження виконано відповідно до Зведеного Плану НДР Держкомспорту України у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр., тема 1.2.5. «Вдосконалення системи багаторічного відбору і орієнтації спортсменів у різних видах спорту»

Формулювання цілей роботи.

Мета досліджень – дослідити динаміку показників підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное, протягом річного циклу з урахуванням закономірностей становлення спортивної форми.

Організація і методи досліджень. У дослідженнях взяли участь спортсмени, що мають кваліфікацію від третього спортивного розряду

до кандидатів у майстра спорту (спортсмени збірної команди України – юнацький склад, ДЮСШ м. Києва). Усього обстежено 256 чоловік – 142 юнаків, 114 дівчат.

У дослідженнях використані наступні методи: анкетне опитування, аналіз планів підготовки і щоденників спортсменів за останній рік тренувань (річний обсяг спеціальної підготовки в кілометрах; середній і максимальний обсяг тренувальних і змагальних навантажень за одне заняття в кілометрах; і хід виконання розрядних нормативів), ергометрія (спортсмени виконували дві тестові навантаження на весловому ергометрі, що відповідають проходженню відрізка 250 м і змагальної дистанції 500 м), газоаналіз видихуваного повітря, пульсометрія, антропометрія, педагогічне тестування.

Протягом року проводилися чотири однотипних серії експериментів, тривалістю відповідно початку і кінцю підготовчого періоду, середині змагального періоду і початку перехідного періоду. Після проведення обстежень матеріали оброблялися на ПЕВМ із використанням загальноприйнятих методів математичної статистики і програм «Statistika», «Excel».

Результати досліджень та їхнє обговорення.

У результаті досліджень нами було використане коло інформативних показників, які ми використовували у процесі відбору спортсменів і що дозволяють оцінити їхні можливості.

Аналіз результатів проведених досліджень показав, що практично всі досліджувані показники підготовленості мають виражену динаміку в річному циклі підготовки. Серед цих показників абсолютний і відносний кисневий борг, кисневий пульс, питоме максимальне споживання кисню, споживання кисню в спокої, абсолютна і відносна потужність двохвилинної роботи, відношення максимального споживання кисню до критичної потужності, сила тяги при імітації гребкового зусилля на весловому ергометрі.

Поряд з цим існують показники, що мають певне значення для ефективної змагальної діяльності, і практично не змінюються протягом року. Серед них у першу чергу варто назвати лактатну анаеробну потужність (демонструється в однохвилинній роботі максимальної інтенсивності), коефіцієнт збільшення споживання кисню на 30-й секунді навантаження стосовно стану спокою, кисневий запит, величина відносної сили тягових зусиль, точність відтворення силових зусиль.

Звертає на себе увагу і факт досягнення показників свого максимуму в різні періоди річного циклу. Логічно щоб усі показники виходили б на максимальні величини у змагальному періоді. Однак це не

так. Частина показників, і саме абсолютна і відносна сила тяги досягає максимуму вже до кінця підготовчого періоду (рис.1), інші, як споживання кисню в спокої, максимальна частота серцевих скорочень, величина абсолютного і питомого кисневого боргу, відношення максимального споживання кисню до потужності роботи досягають свого максимуму в середині змагального періоду (рис.2). Третя група показників: максимальне споживання кисню (МСК), механічна потужність двоохвилинної роботи, кисневий пульс, характерна тим, що максимальні значення їх приходилися на початок перехідного періоду (рис.3-4) .

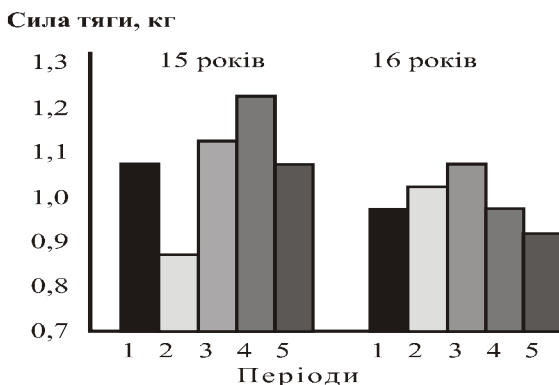


Рис. 1. Динаміка показників максимальної сили тяги при імітації гребка на 1кг маси тіла в річному циклі підготовки. Умовні позначення: 1 – середньорічне значення, 2 – початок підготовчого періоду, 3 – кінець підготовчого періоду, 4 – змагальний період, 5 – перехідний період.

Очевидно, що динаміка тих чи інших показників підготовленості протягом року чи макроциклу безпосередньо зв'язана зі спрямованістю тренувального процесу, співвідношенням засобів різної переважної спрямованості й інших факторів. У зв'язку з цим не виглядає дивним пік спеціальних силових проявів наприкінці підготовчого періоду, тому що в ньому і повинна бути сконцентрована робота такої спрямованості. Досить швидко виведені на максимум здібності, так само швидко опускаються до вихідного рівня у змагальному періоді і навіть нижче вихідного в перехідному.

Високий рівень абсолютного і відносного кисневого боргу, що відзначені у змагальному періоді можна пояснити великими обсягами швидкісної роботи і роботи, пов'язаної зі швидкісною витривалістю. Найбільші показники максимальної частоти серцевих скорочень у цьо-

му періоді теж легко з'ясовні: тренувальні і змагальні навантаження виконуються із субмаксимальною і максимальною інтенсивністю і знову, різке зниження показників до перехідного періоду.

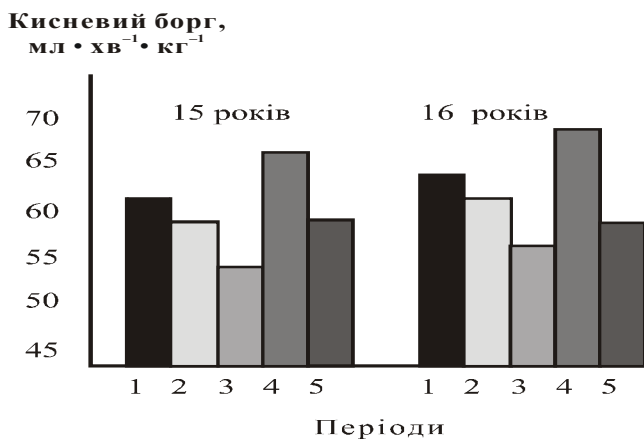


Рис. 2. Динаміка показника питомого кисневого боргу в річному циклі підготовки. Умовні позначення: 1 – середньорічне значення, 2 – початок підготовчого періоду, 3 – кінець підготовчого періоду, 4 – змагальний період, 5 – перехідний період.

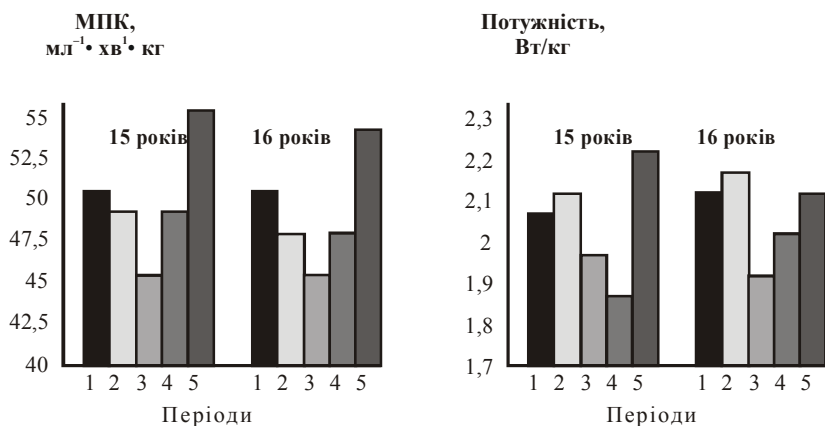


Рис. 3-4. Динаміка показників максимального споживання кисню та механічної потужності 2-х хвилинної роботи в річному циклі підготовки. Умовні позначення: 1 – середньорічне значення, 2 – початок підготовчого періоду, 3 – кінець підготовчого періоду, 4 – змагальний період, 5 – перехідний період.

Трохи по іншому поводить ся динаміка абсолютного і питомого споживання кисню, кисневий пульс, механічна потужність в абсолютних відносних величинах. Максимум цих параметрів приходить ся на перехідний період макроциклу. Крім того, усі показники мають стрибкоподібну динаміку зростання при переході від підготовчого до змагального періоду. Сполучення цих двох рис динаміки дозволяють судити про велику інерційність розвитку і прояву цих параметрів. Фактично основний обсяг роботи, спрямованої на підвищення аеробних здібностей сконцентрованої у першій половині підготовчого періоду. Результати ж цієї підготовки позначаються тільки к середині змагального періоду і виходять на максимум у момент, коли в них уже немає необхідності.

Висновки.

Таким чином, ми дійшли висновку про те, що володіючи різним ступенем інерційності розвитку і реалізації різні показники підготовленості можуть мати різну потенційну частоту виходу на максимальний рівень протягом року. Це має принципове значення як при проведенні заходів щодо відбору, так і при плануванні річного циклу. Отримані дані дозволяють в подальшому сформува ти систему відбору спортсменів в різних видах спорту з урахуванням зміни показників підготовленості протягом року.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовленості спортсменів в річному циклі підготовки з урахуванням закономірностей становлення спортивної форми.

Література.

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К., Здоровья, 1988. – 186 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С.221-258.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С.464 - 491.
5. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 147 с.
6. Bouchard C. Genetic Determinants of Endurance Performance // Endurance in Sport. — Blackwell Scientific Publications, 1992. — P. 149—159.

Надійшла до редакції 29.03.2005р.

ОЦЕНКА НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ РЕАКТИВНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Путро Л.М., Земцова И.И., Осипенко А.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье представлены данные об изменении показателей неспецифической реактивности организма спортсменов в зависимости от специализации и микроклиматических условий мест занятий.

Ключевые слова: реактивность организма, спортсмены, фагоцитарная активность, бактерицидность.

Анотація. Путро Л.М., Земцова І.І., Осипенко Г.А. Оцінка неспецифічної реактивності організму спортсменів різних спеціалізацій в процесі тренувальних занять. У статті подані дані щодо змін показників неспецифічної реактивності організму спортсменів залежно від виду спорту та мікрокліматичних умов місць занять.

Ключові слова: реактивність організму, спортсмени, фагоцитарна активність, бактерицидність.

Annotation. Putro L., Zemtsova I., Osypenko G. The assessment of non-specific reactivity of sportsmen's organism of different specialization in the processes of training exercise. The paper considers the date about change non-specific reactivity of athlete's body depending on sports event and microclimatic conditions of training.

Keywords: reactivity of body, sportsman, phagocytal activity, bactericidal properties.

Введение.

Анализ данных литературы показал, что систематические занятия физической культурой и спортом стимулируют иммунологическую реактивность организма, снижают общую и инфекционную заболеваемость, повышают устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды [1, 3, 5, 7]. Однако при интенсивных физических тренировках, как указывают авторы [8, 9], отмечается повышение заболеваемости спортсменов разной квалификации, то есть повышение иммунологического риска.

Для выявления интенсивности протекающих защитных реакций, оценки реактивности организма на его аутофлору немаловажным является изучение общих защитных сил организма, состояния барьерных функций у спортсменов, что определяется по интенсивности фагоцитоза, содержанию лизоцима в крови, степени бактерицидности крови и др. [3 – 5].

Данные литературы свидетельствует об изменении иммунологической реактивности организма спортсменов [1, 3, 6, 9]. Однако, в

настоящее время, вопросы состояния неспецифической, естественной защиты организма спортсменов в зависимости от специализации, микроклиматических условий мест занятий, квалификации и т.п. изучены недостаточно. Не выявлены основные причины снижения иммунологической реактивности спортсменов различных специализаций, влияния условий проведения тренировочных занятий. Это не позволяет научно обосновать пути повышения резистентности организма спортсменов к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Формулирование целей работы

Цель работы: изучить фагоцитарную активность циркулирующих лейкоцитов периферической крови и бактерицидные свойства сыворотки крови у спортсменов различной специализации в разных условиях тренировочных занятий. Данные показатели в определенной степени могут характеризовать состояние неспецифической защиты организма спортсменов.

Методы и организация исследований. Фагоцитарную активность циркулирующих нейтрофильных лейкоцитов крови определяли по методике, приведенной в работах [2, 11]. Субстратом для фагоцитоза служила культура стафилококка. Интенсивность фагоцитарной реакции оценивали по двум показателям: по проценту фагоцитирующих клеток на 100 лейкоцитов – фагоцитарное число (ФЧ) и фагоцитарному показателю (ФП), т.е. среднему числу стафилококков, захваченных одной лейкоцитарной клеткой. Нижней границей нормы первого показателя считали 50 %, второго – 3 микробные клетки.

Степень бактерицидности сыворотки крови определяли по микрометодике [2, 10]. Бактерицидность сыворотки крови оценивали разведением, при котором еще наблюдалось стерилизующее действие ее на стафилококк. Высшей границей бактерицидности сыворотки крови было принято разведение ее 1: 512, нижней – 1: 16.

Исследования проведены во время двухнедельного тренировочного сбора на 45 спортсменах различной квалификации (разрядники, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта), обоего пола в возрасте от 17 до 24 лет, которые специализировались: легкая атлетика, гребля, бокс и фехтование. Забор крови из пальца производили утром до тренировочного сбора и после него.

Результаты исследований и их обсуждение.

Нами установлено, что более высокие показатели фагоцитоза и бактерицидности сыворотки крови выявлены у гребцов и легкоатлетов по сравнению с таковыми у боксеров и фехтовальщиков как до, так и после двухнедельного сбора (табл. 1 и 2).

Таблица 1
Фагоцитарная активность лейкоцитов крови спортсменов различной специализации

Вид спорта	Количество обследуемых	Число фагоцитирующих клеток, %		Фагоцитарный показатель	
		До сбора	После сбора	До сбора	После сбора
Гребля	12	78,2±1,1	79,7±0,8	4,2±0,6	4,4±0,8
Легкая атлетика	11	77,4±0,8	76,8±0,9	4,0±0,3	4,3±0,6
Бокс	12	68,0±0,7	73,4±0,6	3,2±0,2	3,7±0,2
Фехтование	10	70,0±0,9	74,0±0,6	3,1±0,3	3,8±0,5

Таблица 2
Бактерицидность сыворотки крови спортсменов различной специализации

Вид спорта	Количество обследуемых	Бактерицидность сыворотки крови	
		До сбора	После сбора
Гребля	12	179,0±2,4	204,8±4,2
Легкая атлетика	11	141,7±1,6	170,0±2,7
Бокс	12	77,6±0,8	119,4±1,2
Фехтование	10	88,4±0,7	120,0±1,3

Данные табл. 1 свидетельствуют о том, что интенсивность фагоцитарной активности лейкоцитов обследуемых спортсменов после тренировочного сбора имеет тенденцию к увеличению. Наиболее высокие показатели фагоцитоза (фагоцитарное число и фагоцитарный показатель) выявлены нами у гребцов и легкоатлетов.

Что касается боксеров и фехтовальщиков, то эти показатели были в пределах средних величин. Однако у них наблюдается большее повышение уровня фагоцитоза после тренировочного сбора, что видно на рис. 1.

Поскольку бактерицидность сыворотки крови является одним из важных факторов проявления неспецифической резистентности орга-

низма, участвует в защите организма от инфекций, нами определялись эти свойства в сыворотке крови спортсменов различной специализации до и после тренировочного сбора. Бактерицидность крови не носит специфического характера и связана, вероятно, с действием комплемента крови, лейкоцитов и других компонентов сыворотки крови [5,8, 11].

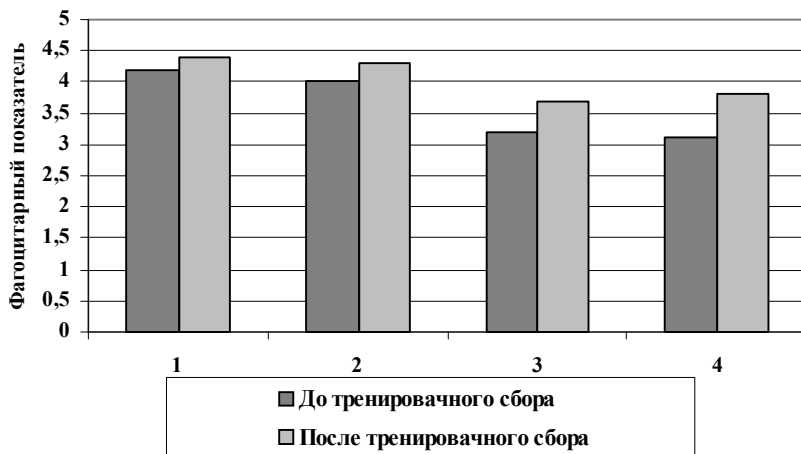


Рис. 1. Фагоцитарная активность лейкоцитов крови спортсменов различной специализации: 1 – гребля; 2 – легкая атлетика; 3 – бокс; 4 – фехтование

Анализ показателей бактерицидной активности сыворотки крови спортсменов различной специализации показал, что гуморальная неспецифическая сопротивляемость организма спортсмена может проявляться состоянием гипо- и гиперактивности (табл. 2).

Наибольшей бактерицидностью по отношению к стафилококку обладают сыворотки крови гребцов и легкоатлетов, причем намного выше, чем у боксеров и фехтовальщиков. У большинства гребцов и легкоатлетов степень бактерицидности крови была очень высокой (в разведениях 1:512, 1:256) как до, так и после сбора. По-видимому, у этих спортсменов возможность заболеваний, в частности стафилококковой этиологии, наименее вероятна. Однако у двух гребцов и у одного легкоатлета бактерицидность сыворотки крови была резко подавлена (в разведениях 1:16, 1:8), что свидетельствует о пониженной реактивности организма и возможности возникновения у них стафилококковой инфекции. По данным анамнеза было выявлено, что эти спортсмены перед соревнованиями переболели гриппозной инфекцией, что, по-види-

тому, явилось основной причиной снижения неспецифической защиты их организма, о чем свидетельствуют весьма низкие показатели бактерицидности их крови.

Как видно из табл. 2, у боксеров и фехтовальщиков средние показатели бактерицидности сыворотки крови были почти в два раза ниже по сравнению с показателями гребцов и легкоатлетов. Вместе с тем бактерицидность сыворотки крови боксеров и фехтовальщиков была значительно выше (в 1,2 раза) после тренировочного сбора (рис. 2).

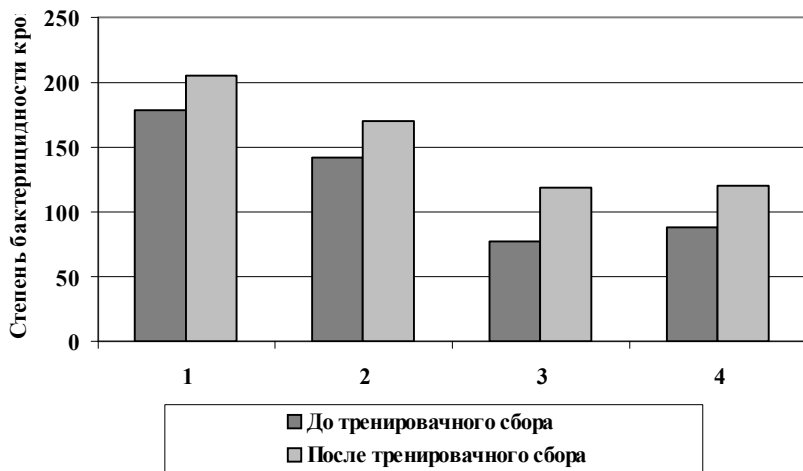


Рис. 2. Степень бактерицидности сыворотки крови спортсменов различной специализации (обозначения те же, что и на рис. 1)

Следует отметить, что до тренировочного сбора среди боксеров и фехтовальщиков не оказалось лиц с высокими показателями бактерицидности сыворотки крови: у всех они были в пределах средних величин (1:32, 1:64). Тем не менее, после двухнедельного тренировочного сбора у большинства спортсменов эти показатели были выше средних величин (1:128, 1:256). Следовательно, можно полагать, что занятия, проведенные на открытом воздухе, способствуют повышению уровня неспецифической защиты организма спортсменов, особенно тех, которые постоянно тренируются в крытых помещениях.

Выводы:

1. У спортсменов, специализирующихся по таким видам спорта, как бокс и фехтование, обнаружены низкие показатели неспецифической реактивности организма, что может быть связано с проведением тренировочных занятий в течение года в условиях крытых сооружений. Пос-

ле двухнедельного тренировочного сбора на спортивной базе отмечена тенденция к повышению показателей фагоцитарной активности лейкоцитов крови и бактерицидности сыворотки крови спортсменов.

2. У гребцов и легкоатлетов, тренировочные занятия которых чередуются на открытом воздухе и в закрытых помещениях, показатели неспецифического иммунобиологического статуса организма были более высокими. После тренировочного сбора наблюдалась тенденция к повышению этих показателей.

3. Оценка показателей неспецифической защиты организма спортсменов важна не только для разработки эффективных мер профилактики заболеваний (особенно простудных и инфекционных), но и для выявления влияния условий проведения тренировочных занятий, специфики вида спорта.

Дальнейшие исследования будут направлены на изучение состояния неспецифической реактивности организма спортсменов высокой квалификации при интенсивных физических нагрузках, приводящих к перенапряжению.

Литература

1. Аронов Р.Е., Иванов Н.И. Состояние иммунологической реактивности у гребцов в различные периоды годичного тренировочного цикла //Теория и практика физической культуры. – 1986. - №1. – С. 26-28.
2. Бакаева Н.Н., Кузин В.И. Микрометодика определения фагоцитарной активности лейкоцитов у больных язвенным колитом //Врачебное дело. – 1991. - №5. – С. 18-20.
3. Богущ С.В., Рябоконт А.В. Иммунологические показатели и некоторые аутоиммунные реакции у спортсменов высокого класса //Науч.-метод. основы подготовки спортсменов высокого класса. – К.: Здоровье, 1980. – С. 214-217.
4. Бостонджян М.Г. Применение лейкоцитарного интерферона для повышения реактивности организма спортсмена //Тезисы докладов Респ. науч. конф. – Фрунзе, 1988. – С. 80-81.
5. Левин Л.Я., Шубик В.М. Изменение неспецифической защиты у спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1976. - №5. – С. 49-51.
6. Путро Л.М. Изменение некоторых факторов неспецифического иммунитета у лиц, занимающихся спортом //Сборник науч. трудов. – Фрунзе, 1979. – С. 153-154.
7. Суздальницкий Р.О., Левандо В.А. Иммунологические аспекты спортивной деятельности человека // Теория и практ. физ. культуры.- 1998.-№10.- С.43- 46.
8. Суркина И.Д., Готовцева Е.П. Роль иммунной системы в процессах адаптации у спортсменов // Теория и практ.физ.культуры.-1991.-№8.- С.27 – 37.
9. Футурной С.М. Перспективы использования иммунологических методов в современной спортивной медицине. //Спортивная медицина. – 2004. - №1-2. – С. 49-53.
10. Martin D., Carl K. Haydbuch Fraing – slehre. – Verglar. //Hofman Sehorrdofz, 1998. – 354 p.
11. Nossal G., Macela O. Autoradiographic studies on the immune response: 1. The kinetics of plazina cell proliferation. //J. Exp. Med. – 1999. – 115, - P. 201-206.

Поступила в редакцию 01.04.2005г.

СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ УКРАИНЫ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ОЛИМПЕЙСКОГО ЦИКЛА НА ЭТАПЕ СОХРАНЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Телегин А.Ю.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье указаны основные положения эффективного планирования подготовки пловцов высокого класса к Играм Олимпиад на этапе сохранения достижений с учётом факторов, влияющих на её структуру.

Ключевые слова: этапы многолетней подготовки, структура, подготовка, соревнования.

Анотація. Телегін О. Ю. Структура підготовки висококваліфікованих плавців України до головних змагань олімпійського циклу на етапі збереження досягнень. В статті вказані основні положення ефективного планування підготовки плавців високого класу до Ігор Олімпіад на етапі збереження досягнень з урахуванням факторів, які впливають на її структуру.

Ключові слова: етапи багаторічної підготовки, структура, підготовка, змагання.

Annotation. Telegin A. Y. Preparation structure of highly skilled swimmers of Ukraine for main competitions of Olympic cycle at a stage of preserving achievements. In the article there are indicated basic points of efficient preparation planning of high class swimmers for Olympic Games at a stage of preserving achievements taking into account factors, having impact on its structure.

Key words: stages of multiyear preparation, structure, preparation, competitions.

Введение.

Современный олимпийский спорт характеризуется значительным повышением тренировочных и соревновательных нагрузок. Усложнение правил соревнований введением дополнительных полуфинальных заплывов в программу выступлений пловцов значительно повысило требования к функциональным возможностям спортсменов. Такое нововведение существенно повлияло на содержание тренировочных программ спортсменов. Коммерциализация спорта привела к увеличению общего числа ответственных для спортсмена стартов в году. Рост числа коммерческих стартов явился значительным стимулом для высококвалифицированных пловцов к продлению спортивной карьеры. Таким образом, перед специалистами в области плавания возникла проблема поиска оптимальных показателей в величине тренировочных и соревновательных нагрузок в период подготовки к Играм Олимпиад для спортсменов, находящихся на этапе сохранения достижений.

Изучение и анализ специальной научно-методической литературы показал, что в настоящее время многие специалисты в области

плавания (Платонов В. Н., Сахновский К. П., Фесенко С. Л. и др.) достаточно освещают многие стороны подготовки высококвалифицированных пловцов на заключительных этапах многолетней подготовки. Однако вопрос о структуре годичных и олимпийских циклов подготовки пловцов высокого класса к главным соревнованиям четырёхлетия на этапе сохранения достижений не решён и требует дальнейшей разработки.

В предыдущих исследованиях специалистами в области плавания (Платонов В.Н., Фесенко С. Л., 1990 и др.) было отмечено, что для высококвалифицированных спортсменов главными, кульминационными соревнованиями спортивной карьеры являются Олимпийские игры. Следовательно, подготовка спортсменов к Играм Олимпиад по четырёхлетним олимпийским циклам является главной особенностью спорта высших достижений. При этом существуют значительные изменения в структуре подготовки высококвалифицированных пловцов на этапе сохранения достижений по сравнению с предыдущим [7, 9].

Отмечены также существенные отличия в системе подготовки спортсменов на разных этапах многолетнего спортивного совершенствования, обеспечивающих выход на высокий уровень достижений и длительное сохранение высокого спортивного мастерства [4, 8, 11]. Тем не менее, в прежних работах не достаточно затронуты вопросы факторов, определяющих эффективную структуру подготовки к Играм Олимпиад на этапе сохранения достижений, не достаточно уделяется внимания совмещению высокой напряжённости основной подготовки со второстепенными, но важными в карьере пловца соревнованиями.

Исследования проводились в период с 1996 по 2004 гг. со спортсменами сборной команды Украины по плаванию в рамках темы сводного плана НИР НУФВСУ на 2001 – 2005 гг.: (1.2.3. Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов с учётом соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок).

Формулирование целей работы.

Целью наших исследований являлось определение оптимальной структуры подготовки высококвалифицированных пловцов к Играм Олимпиад с учётом факторов на неё влияющих на этапе сохранения достижений. В ходе исследований решались следующие задачи: определить основные параметры структуры подготовки пловцов высокого класса в различные годы олимпийского цикла на заключительном этапе многолетнего спортивного совершенствования; изучить динамику тренировочных и соревновательных нагрузок ведущих пловцов сборной команды Украины в период подготовки к Играм Олимпиад; обосновать

рациональную структуру подготовки высококвалифицированных пловцов к главным соревнованиям четырёхлетия на этапе сохранения достижений с учётом факторов на неё влияющих.

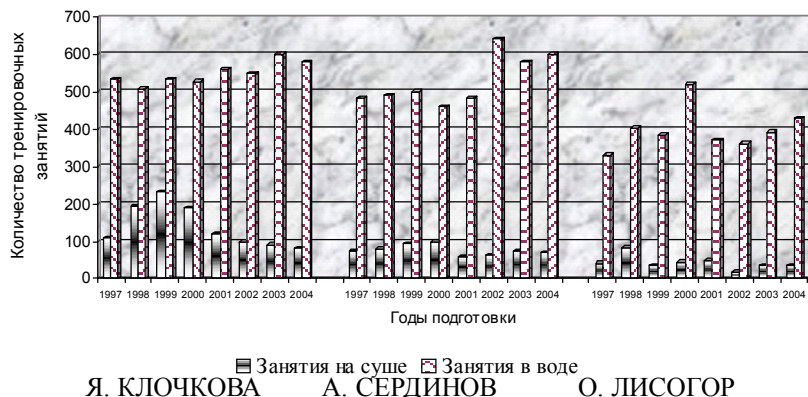
Результаты исследований.

В ходе проведенных исследований посредством анкетирования ведущих пловцов сборной команды Украины, изучения и анализа данных специальной литературы, анализа протоколов соревновательной деятельности по данным сети INTERNET [11,12] было выявлено, что структура подготовки высококвалифицированных пловцов на этапе сохранения достижений по внешним параметрам подготовки (количеству тренировочных занятий на суше и в воде (рис. 1, а) и общему количеству тренировочных занятий и дней (рис. 1, б) значительно не изменяется), а по характеру применяемых средств подготовки претерпевает существенные изменения, так как изменяется длительность и количество относительно самостоятельных циклов подготовки, завершающихся ответственными соревнованиями.

Так, при идентичном, в сравнении с предыдущим этапом многолетней подготовки (максимальной реализации достижений), количестве основных структурных единиц тренировки: тренировочных занятий, микроциклов, мезо- и макроциклов, возрастает частота применения ударных и восстановительных микроциклов, которые на данном этапе по своему содержанию и решаемым задачам часто соответствуют макроциклам (подготовка к серии ответственных стартов, турнирам международного уровня (этапы кубка мира, Mare Nostrum и т.д.)). При этом изменяется классическая модель построения подготовки по циклическому типу (от макроциклов до отдельных тренировочных занятий). Анализ соревновательной деятельности ведущих пловцов Украины показал, что структура подготовки на заключительном этапе многолетней подготовки во многом определяется календарём соревнований и специализацией пловца. Причём влияние соревновательной практики на структуру подготовки зависит от уровня соревнований. Так, например, в соревновательной практике чемпиона и рекордсмена мира О. Лисогора на заключительных этапах многолетней подготовки в годы с одинаковым количеством стартов наблюдается различная по характеру, динамике и структуре тренировочная работа на суше и в воде. Если до участия в первых в своей карьере Играх, что соответствовало этапу максимальной реализации возможностей спортсмена, структура подготовки в течение года носила (при аналогичном количестве стартов!) классический характер, т.е. подготовка включала ярко выраженные макроциклы, включающие втягивающий, базовый, специально-подготовительный,

предсоревновательный и соревновательный мезоциклы, которые, в свою очередь, содержали ряд взаимосвязанных микроциклов, то на этапе сохранения достижений, структура подготовки значительно усложнилась значимостью и уровнем соревнований (при прежнем количестве стартов), и приобрела многоцикловую структуру.

а



б

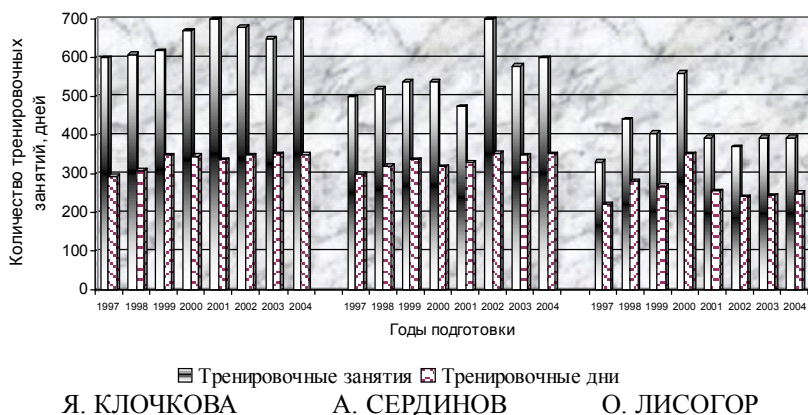


Рис. 1. Структура олимпийских циклов ведущих пловцов Украины в период 1996-2004 гг. по внешним параметрам подготовки: а - количество тренировочных занятий на суше и в воде; б - общее количество тренировочных занятий и дней (результаты исследований).

При этом, такие структурные единицы, как мезо- и микроциклы стали решать более широкий спектр задач (восстановление + подготовка, адаптация + контрольно-подготовительная, подводящая работа в воде и т.д.) тем самым, взяв на себя функции макроцикла (подготовку и выступление в ответственных стартах) таким образом, заменив последние. Аналогичные изменения произошли и в очерёдности различных мезо- и микроциклов (нередким стали сочетания подряд двух ударных микроциклов, или нескольких базовых мезоциклов), а переходные периоды не выделялись в отдельные структурные «блоки» плана, так как их задачи решались в подготовительных, или растянутых соревновательных периодах совмещающих восстановление и подготовку к главным соревнованиям олимпийского цикла.

Дальнейшие исследования показали, что пловцы, специализирующиеся на различных дистанциях также имеют индивидуальные различия в структуре подготовки: структура тренировочной и соревновательной деятельности пловцов-стайеров детерминирована требованиями адаптационных изменений для эффективного выступления на длинных дистанциях. Так как время вхождения в форму для данного контингента спортсменов обусловлено невозможностью частого и эффективного проявления специальной выносливости на дистанциях 800 м в/с и 1500 м в/с, то структура подготовки приближена к 4-х, 5-ти цикловому планированию в течение года и носит классический характер распределения структурных образований (от макроцикла до микроциклов и отдельных тренировочных занятий). По мере уменьшения дистанции (50 м, 100 м), выбранной для специализации, структура подготовки усложняется включением в годовой тренировочный план мезо- и микроциклов решающих частичные задачи целевой подготовки (выхода на пик формы к Играм Олимпиад) и заменяющих собой большие структурные единицы (макроциклы, периоды).

Таким образом, исследования показали, что структура подготовки на этапе сохранения достижений значительно отличается от таковой на предыдущем этапе многолетнего спортивного совершенствования. Посредством анкетного опроса специалистов Украины в области плавания, аналитической обработки результатов предыдущих исследований было выявлено, что эффективность выбора рациональной структуры подготовки обуславливается следующими факторами:

- этапом многолетней подготовки;
- годом олимпийского цикла основной подготовки;
- специализацией пловца;
- квалификационным уровнем и годичным календарём выступлений

пловца;

- индивидуальными особенностями (пол, социальный статус, психологические особенности и т.д.);
- реализацией внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке пловца.

При этом по результатам исследований и мнениям специалистов, при составлении структуры подготовки на заключительном этапе многолетнего спортивного совершенствования акцент делается на «гибкости» плана подготовки, т.е. при необходимости лёгкой его коррекции без снижения эффективности подготовки к Играм Олимпиад.

Выводы.

В ходе проведенных нами исследований были выявлены следующие закономерности в структуре подготовки высококвалифицированных пловцов к Играм Олимпиад на этапе сохранения достижений:

- на этапе сохранения достижений по сравнению с предыдущими этапами многолетнего спортивного совершенствования структура подготовки в течение года носит многоциклового характер;
- каждый год олимпийского цикла является логическим продолжением предыдущего и решает задачи эффективной подготовки к Играм Олимпиад;
- структура годичной подготовки на этапе сохранения достижений обуславливается количеством и качеством соревновательной практики;
- структура подготовки пловцов в течение года и олимпийского цикла на этапе сохранения достижений зависит от ряда факторов: этап многолетней подготовки, год олимпийского цикла основной подготовки, специализация пловца, квалификационный уровень и годичный календарь выступлений пловца, индивидуальные особенности (пол, социальный статус, психологические особенности и т.д.), реализация внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке пловца.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

На наш взгляд, дальнейшие исследования в направлении совершенствования структуры подготовки лежат в разработке методик тренировки в зависимости от пола, специализации, года олимпийского цикла. Это позволит специалистам в области плавания упростить составление планов подготовки, т.е. основная подготовка, преследующая цель выхода на пик формы к Играм Олимпиад должна состоять из «блоков», обеспечивающих наиболее эффективный путь достижения высоких результатов к моменту участия в главных соревнованиях олимпийского цикла

(каждый «блок» строится с учётом индивидуальных особенностей спортсмена (специализация, пол и т.д.)), а уже содержание «блоков» должно носить гибкий характер и состоять из методик (серии ударных микроциклов отдельно для стайеров, спринтеров, специализирующихся на средних дистанциях; отдельно для тех же категорий спортсменов по полу, годам олимпийского цикла, задачам развития специальной выносливости, других физических качеств и т.д.), выбор которых будет наиболее актуальным в подготовке спортсмена на данный момент времени (т.е. учёт состояния спортсмена, наличие сбивающих факторов (болезнь и т.п.), перенос соревнований на более ранний или поздний момент, или вообще их отмена и т.д.). В таком случае, по нашему мнению, подготовка будет наиболее эффективной, а её структура будет отображать реальные тенденции в тренировке пловцов.

Литература.

1. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Мн.: «Четыре четверти», «Экоперспектива», 1998. – С. 103-129.
2. Плавание. Под ред. Платонова В. Н. – Киев, Олимпийская литература, 2000. – С.116 – 194.
3. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. - Київ.: Здоров'я, 1988. - 216 с.
4. Платонов В. Н., Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев, Олимпийская литература, 1997, С. 47 – 146.
6. Платонов В. Н. Структура микроциклов и мезоциклов // Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 255 – 275.
7. Платонов В. Н. Структура многолетнего и годовичного циклов подготовки // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 389 – 407.
8. Платонов В. Н., Фесенко С. Л. Сильнейшие пловцы мира. – М., Физкультура и спорт. – 1990. – С. 306.
9. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Киев, 1997. – 48 с.
10. Colwin C. M. Swimming into 21thCentury – Human Kinetics Publisher, Champaign, Illinois, 1992.
11. INTERNET – www.swimnews.com/
12. INTERNET – www.swim.ee/

Поступила в редакцию 31.03.2005г.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Чаплицкий Здислав, Ратайчык Иоанна

Научно-исследовательский институт образования в Олыштыне(Польша)

Аннотация. На основании проведенных исследований показано, что уровень двигательной подготовленности детей и молодежи очень разный. Одновременно он должен стимулировать их соматическое, психическое, интеллектуальное и

общественное развитие. Получено, что двигательные способности детей и молодежи зависят от: социального происхождения, образования родителей, уровня урбанизации, места жительства, типа школы и состояния здоровья.

Двигательная активность является существенным, но не единственным фактором влияющим на сохранение здоровья и профессиональной активности человека. Это самое важное средство в реализации основных целей, поставленных перед физическим воспитанием в школах на разном уровне преподавания.

Ключевые слова: дети и молодежь, двигательная активность.

Анотація. Чапліцькій Здіслав, Ратайчик Іоана. Рухова підготовка дітей і молоді. На підставі проведених досліджень показано, що рівень рухової підготовленості дітей і молоді дуже різний. Одночасно він повинен стимулювати їх соматичний, психічний, інтелектуальний і соціальний розвиток. Отримано, що рухові здібності дітей і молоді залежать від: соціального походження, освіти батьків, рівня урбанізації, місця мешкання, типу школи і стану здоров'я. Рухова активність є важливим, але не єдиним фактором, якій впливає на збереження здоров'я і професійної активності людини. То є найважливішим засобом в реалізації головних цілей, які стоять перед фізичним вихованням у школах на різних рівні викладання.

Ключові слова: діти і молодець, рухова активність.

Annotation. Chaplitskiy Zdislav, Rataichyk Ioanna. Motorial training of children and youth. In Poland, research into the dynamics of changes of people's agility, has rich and long-standing traditions. An analysis of works by many authors researching the level, structure and changes in children's and adolescents' agility, was conducted in this publication. The researches were carried out on a wide range of subjects and divided into nationwide and regional categories. On the basis of the results of the results of the survey it was concluded that children's and adolescents' level of agility often varies. The dynamics of the pace of change is particularly dependent on the pace of biological development as well as the gender of the people surveyed. Agility depends on: social status at birth, the parents' background, the level of urbanization, the place of residence, the type of school and the state of family health.

Key words: children and youth, motor performance.

Anotation. Czaplicki Zdzisław, Ratajczyk Ioanna. Sprawności motorycznej dzieci i młodzieży. W Polsce badania nad dynamiką przemian w sprawności motorycznej mają bogate i wieloletnie tradycje. W publikacji dokonano analizy prac wielu autorów prowadzących badania nad poziomem, strukturą oraz przemianami sprawności motorycznej dzieci i młodzieży. Badania miały charakter długofalowy oraz przekrojowy o zasięgu ogólnopolskim i regionalnym.

Na podstawie analizy wyników badań stwierdzono, iż poziom sprawności motorycznej u dzieci i młodzieży bywa różny. Dynamika tempa zmian jest w szczególności zależna od tempa rozwoju biologicznego oraz od płci badanych. Sprawność motoryczna zależy od: pochodzenia społecznego, wykształcenia rodziców, poziomu urbanizacji, miejsca zamieszkania, rodzaju szkoły i stanu zdrowia.

Введение.

Движение является основной причиной стимулирующей физическое развитие и моторную подготовленность человека. Поэтому его недостаток является причиной заболеваний и увеличенного риска бо-

лезней.

Всесторонне развитие человека заключается не только в расширении в области знания, подготовки способностей, выработки активной позиции по отношению к окружающей среде, но также на развитии двигательных способностей.

Физическое развитие человека является следствием соединения множества случайных процессов, происходящих в организме в процессе онтогенеза. Важную роль в этом играют эндогенные факторы, например, соматическое развитие, созревание нервной системы, биохимические и физиологические изменения, а также экзогенные факторы: стиль жизни, реакции на раздражители из внешней среды, умственные способности, требования, идущие от необходимости выполнения труда или определенного вида спорта и т.п. Существенную роль играют врожденные (генетически обусловленные) способности человека. Этот фактор представляет собой неизменную основу свойств человеческого организма и, в том числе, с точки зрения развития двигательных способностей. Он обуславливает соматотип личности и проявление его нервно-мышечных особенностей. На все это накладываются модификации природных и культурных средовых влияний, т.е. физического и духовного.

В связи с изложенным, **целью** данной публикации является демонстрация длительных исследований и обзора проблемной ситуации по уровню физического развития и двигательной активности польской популяции в развивающемся возрасте.

Результаты исследования.

Роль двигательной активности в укреплении здоровья и сохранении высокой подготовленности позволяют достигнуть оптимального качества жизни, была известна уже давно.

Современный мировой рейтинг систематической двигательной активности в формировании общего поведения человека возросла в огромной степени в связи с ее возможностями не только предупреждать, но и лечить болезни цивилизации. Систематическая и рациональная двигательная активность приводит к морфо-функциональному совершенствованию органов и постепенно увеличивает приспособительные способности организма к нагрузкам и одновременно сопротивляемости к утомлению и отрицательному влиянию внешней среды, и тем самым снижает влияние стрессов, большое количество которых доставляет человеку современный стиль жизни.

Уровень двигательной подготовленности людей очень разный – от низкого у лиц, не использующих свои двигательные возможности, до высокого, который демонстрируют спортсмены. Одновременно он дол-

жен быть оптимальным для каждого человека в зависимости от возраста и пола. У детей и молодежи ее уровень должен стимулировать их развитие – соматическое, психическое, интеллектуальное и общественное.

Двигательная активность является наилучшим средством в реализации целей стоящих перед физическим воспитанием в школах на разном уровне преподавания. Физические упражнения с соответствующей частотой, продолжительностью и интенсивностью являются единственным условием хорошего здоровья, роста сопротивляемости организма, соответствующего физического состояния организма и уровня подготовленности. Они стимулируют созревание двигательных центров мозга и, тем самым, ускоряют развитие двигательных возможностей, которые регулируют целостность двигательной активности человека.

Ранний школьный возраст детей начинается с 12 года жизни и характеризуется большой физической активностью и высокой потребностью к движению. Этот период жизни ребенка называют «золотым возрастом» в развитии моторики ребенка. Вместо сверх возбудимости и разброса в двигательной активности появляется точность и экономичность движений. Появляется баланс процессов возбуждения и торможения.

В младшем школьном возрасте для полноценного развития моторики ребенка обязательной является стимуляция развития посредством занятий физической культурой, которая позволяет овладеть ведущими двигательными умениями и знаниями, содержащихся в программе обучения. Ограничение физической активности в этот период, а также упущения в физическом воспитании могут привести к тому, что ребенок войдет во взрослую жизнь с низким уровнем двигательных умений и навыков. Такое состояние приводит к ограничению возможностей использования разнообразных форм активного отдыха, например – плавания, езды на велосипеде, на лыжах, дающих ощущение удовлетворения и радости жизни.

В старшем школьном возрасте, половое созревание, в моторике молодежи наблюдаются временные нарушения. Отсутствует желание вообще к движению, особенно у девочек. Одновременно наблюдается явление двигательного неудобства, увеличение мышечного тонуса, возвращение разброса движений, или двигательного беспокойства, проявляющегося в движениях – тики, гримасы, мины.

Развитие интереса молодежи в период полового созревания к двигательной активности, предложение особенно девушкам, форм движений, которые являются интересными и успокаивающих их психо-социальные потребности представляет собой шанс для продолжения дви-

гательной активности в дальнейшей жизни.

На основании ряда исследований, проведенных в нашей стране, утверждается, что молодежь входит во взрослую жизнь с заметно малой двигательной активностью, слабо подготовлена и преждевременно утратившая потребности в движении. Стиль жизни, который проводит в последующих годах своей жизни, способствует преждевременному старению двигательных способностей. В результате уменьшения с возрастом спонтанной двигательной активности исключительно для собственных психосоциальных потребностей появляются явления двигательной инволюции, т.е. снижения ее уровня. Отсюда также лица в зрелом возрасте должны приспособить свою внепрофессиональную двигательную активность к собственным психосоциальным потребностям и оздоровительных целей. Улятовский утверждает, что помимо унификации условий жизни польского общества длительно проявляется различие в двигательном развитии и уровне двигательной подготовленности молодежи в зависимости от: социального происхождения, образования родителей, уровня урбанизации, места жительства и вида школы.

В социальном выборе важным является внедрение убеждений, что двигательная активность является существенным, но не единственным из множества элементов влияющих на сохранение здоровья и профессиональной активности. Протежирование материальной выгоды вытекающих из двигательной активности должно иметь место в стратегии ведущей к достижению лучшего общественного здоровья. Регулярное выполнение физических упражнений составляет существенный компонент здорового образа жизни.

Многообразные проявления и условия движения, кроме того, специфика двигательного развития человека и возможности его стимуляции стали важным направлением научных исследований. На фоне этих научных поисков сформировалось со временем направление предпринимательское попытки комплексного и интегрального принятия проблем двигательных возможностей (моторичности), теоретического и практического (методического) объединения взглядов, а также результатов и исследовательских методов разных наук. Эту интригующую и обобщающую роль в настоящее время выполняет в науках о физической культуре – антропомоторика (теория моторичности), как наука о проявлениях двигательных возможностей и потребностей человека.

В современной теории моторичности совокупность двигательных способностей делится в зависимости от дифференцированного структурной основы – функционального на: способности координаци-

онные – обусловленные, прежде всего, процессами управления и регуляции движениями и способности кондиционные – обусловленные, в основном, процессами энергетическими.

Промежуточным звеном между группами занимает гибкость. В соответствии с принятыми установками кондиционная подготовленность личности включает формирование трёх основных способностей.

В развитии двигательных качеств личности выступают три этапа: развитие, стабилизация и инволюция.

Процесс интенсификации и регресса в темпах двигательного развития однако, связывается с определенной деятельностью, а последующие достижения наивысших в развитии двигательных качеств являются результатом общебиологических закономерностей.

В Польше исследования динамики физической подготовленности у различных поколений имеют многолетние традиции. Главное направление работ касается исследований уровня, структуры и динамики двигательной подготовленности детей и молодежи.

Исследования онтогенетической изменчивостью отдельных двигательных качеств показали, что ни одно из них не повторяет пути развития другого качества [Mydlarski, 1934; Trzeźniowski, 1961, 1963, 1981, 1991, 1996; Deniusiuk i Milcerowa, 1969; Deniusiuk, 1968; 1975; Wolański i Parizkowa, 1976; Osiński, 1994; Raczek, 1991; Drabik, 1992; Szopa, 1996; Przewęda, 1981, 1992, 1996; Sozański, 1985, 1994; Ważny, 1977, 1981; Ulatowski, 1987; Zaciorski, 1970; Pilicz, 1988, 1997], а динамика темпов изменений особенно зависит от этапа биологического развития и пола обследованных.

Кроме указанных обще польских исследований проведено много работ региональных, целью которых было определение уровня физической подготовленности детей и молодежи и демонстрация тенденций развития учеников в разных регионах страны: Raczek i Mynarski [1992, 1986] в отдельных районах Шленскаж Kołodziej [1970] i Zieliński [1993] – келецких детей и молодежи, Rzepka, Kielbicka, Zabawski [1981] – дети и молодежь шленского региона; Wojdon – Machała и др. [1982] серадских детей; Berdychowski, Szumańska [1977], Drabik [1992] – детей и молодежь гданского региона; Prus [1978] – петрковскую молодежь; Nowicki [1985] – детей и молодежь будгошского региона; Puczyński, Thomas [1980] – детей среднего поморья; Bergier [1982, 1992, 1993] – детей и молодежь средне-восточного региона; Janusz, Jarosińska [1981] – вроцлавских детей и молодежь; Malinowski [1976] – познанских детей; Osiński [1993, 1988] – детей и молодежь Познанских; Szopa, Sakowicz [1987], Szopa, Żak [1986], Szopa, Mleczek, Cempla [1985], Żak [1991] детей и молодежь

Кракова; Bocheńska; Chrzanowska [1993], Klimek [1978], Kaliczyński [1987] детей щетинского региона; Arlet [1989] – детей новосендецких; Błyszczuk [1987], Panek [1979] детей из лимановского региона, Żukowski [1966] – варшавскую молодежь; Ciciрко [1991] – детей и молодежь хелмского региона; Sączuk [1991] - детей и молодежь замойского региона; Pańczyk [1991] - детей и молодежь седлецкого региона; Czaplicki [1982, 1988, 1992, 1994, 1996] - детей и молодежь Северо-Восточной Польши.

Проблемам исследования физической подготовленности учащейся молодежи до сих пор посвящено немного публикаций. Одной из первых была работа Pilicza.

В различных типах учебных заведений проведены наблюдения за состоянием здоровья, двигательной активностью, соматическим развитием, двигательной подготовленностью и физической выносливостью студентов: Przewęda [1992], Obodyński [1983, 1995], Lewandowski, Sarwińska [1993], Lukaszewska [1973], Januszewski [1970], Lubaś [1980], Fiedor [1979], Mleczo [1986], Czaplicki [1997, 2000] Kuraś [1962], Ślężyński [1991], Tatarczuk [1993, 2000].

Эти исследования показали, что значительной трудностью при определении оценки указанных качеств является использование различных текстов и проб. Отсюда также накопленные материалы не всегда удается сравнивать и обобщать, что составляет одну из причин не особенно точного образа развития двигательной подготовленности в этом возрасте.

Утверждается, что большие умственные нагрузки, а также гигиенически нерациональный стиль жизни этой группы молодежи дает основание для беспокойства за их состояние здоровья, а также за двигательное развитие и двигательную подготовленность. Учащаяся молодежь подвергается действию ряда вредных факторов, связанных с процессом учебы. Продолжающаяся многократно по десяткам часов в сутки умственная работа приводит к ограничению двигательной активности и времени предназначенного для отдыха. Растянутые в течение целого дня занятия способствуют нерегулярному питанию. Отрицательное влияние на самочувствие и состояние здоровья, особенно молодых студентов, могут создавать трудности в процессе адаптации к новым условиям и обязанностям, существующим в учебном заведении.

В польской системе и стимуляции развития молодежи учебное заведение должно быть одним из звеньев воздействующих на уровень физической подготовленности студентов. Оценка уровня двигательной подготовленности студенческой молодежи составляет объединяющую часть процесса физического воспитания в высших школах. Способствуя

улучшению проведению занятий по физической культуре и соответствующий подбор групп занимающихся, а также соответствующей им программы. В учебно-воспитательной работе учителей должна идти к целевому управлению физическим воспитанием, лежащим в т.н. рациональном подборе средств и методов, а также приспособления величины нагрузки к психическим и двигательным возможностям занимающихся. В связи с этим возникает необходимость постоянного контроля уровня физического развития и подготовленности этой группы молодежи.

В Польше продолжают существовать области в которых не проведено соответствующих исследований, обязательных для оценки правильности явлений в развитии организма детей и молодежи. Помимо относительно многочисленных публикаций познание региональных различий в соматическом и моторном развитии молодой популяции в нашей стране не является вполне удовлетворительным. Еще многие регионы не были до настоящего времени обследованы и к таким относится Северо-восточный регион Польши. Еще не созданы для него нормативы развития и имеется относительно мало заинтересованных лиц этой проблематикой.

Проблема взаимозависимости факторов биологических, двигательных и общественных в развитии и воспитании человека представляет один из важнейших методологических проблем, интересующих не только теоретиков физического воспитания и спорта, но и врачей, педагогов, социологов и психологов. Знание этого дает возможность правильного управления педагогическим процессом в области широко понимаемого физического воспитания, спорта и двигательной рекреации. Уже много лет в нашей стране осуществляется оценка биологического состояния популяции в развивающемся возрасте и проводится анализ изменяющихся влияний разнообразных средовых факторов, которые модифицируют генетически запрограммированный ход развития молодого человека.

В нашей системе воспитания и образования, а также развитии детей и молодежи школа является главным звеном воздействующим на уровень и характер физической подготовленности всех учеников. Процедуры школы приходится на наилучшие годы двигательного развития и одновременно способствующие формированию двигательной подготовленности время интенсивного роста и физического, умственного, общественного и эмоционального созревания. Школа представляет собой комплекс различных факторов, воздействующих на физическую подготовленность, могущих одновременно изменяться в зависимости от влияния окружающей среды, типа школы и места в ней физического

воспитания. Занятия физической культурой в школе представляют собой организованный и соответствующим образом направленный учебно-воспитательный процесс. Его основной целью является всесторонняя двигательная подготовленность детей и молодежи.

На основании проведенных исследований показано, что уровень двигательной подготовленности детей и молодежи очень разный. Одновременно он должен стимулировать их соматическое, психическое, интеллектуальное и общественное развитие. Получено, что двигательные способности детей и молодежи зависят от: социального происхождения, образования родителей, уровня урбанизации, места жительства, типа школы и состояния здоровья.

Двигательная активность является существенным, но не единственным фактором влияющим на сохранение здоровья и профессиональной активности человека.

Это самое важное средство в реализации основных целей, поставленных перед физическим воспитанием в школах на разном уровне преподавания.

Выводы.

1. Принятый в Польше стиль жизни детей и молодежи способствует преждевременному старению двигательных способностей, т.е. понижению их уровня.
2. Молодежь входит во взрослую жизнь с заметно малой двигательной активностью, слабо подготовленной и рано утратившей потребность к движению. У нее не выработана на уровне школы мотивировки к двигательной активности.
3. Характеристика физического развития и двигательных возможностей польской популяции, реализация и динамика развития стали важным аспектом научных исследований.
4. В польской системе образования школа является главным звеном воздействующим на уровень и характер физической подготовленности всех учеников.
5. Возникает потребность дальнейших исследований динамики двигательных способностей детей и молодежи.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем двигательной подготовки детей и молодежи.

Литература:

1. Charzewski J., Aktywność sportowa Polaków. AWF Warszawa 1997.
2. Czplіcki Z., Muzyka W., Styl życia a zdrowie. Dylematy teorii i praktyki. PTP Olsztyn 1995.

3. Czaplicki Z., Wytrzymałość biegowa długiego czasu dzieci i młodzieży. Trening nr 2. Warszawa 1994.
4. Drabik J., Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Część I, AWF Gdańsk 1995.
5. Grabowski H., Teoria fizycznej edukacji. Wyd. Szk. i Ped. Warszawa 1997.
6. Harre D., Hauptman M., Szybkość i trening szybkości. RCMSzKPiS. Warszawa 1988.
7. Kurz T., Stretching – trening gibkości RCMSzKPiS. Warszawa 1997.
8. Marciniak J., Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych. RCMSzKPiS. Warszawa 1996.
9. Osiński W., Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania. AWF Poznań 1993.
10. Pilicz S., Pomiar ogólnej sprawności fizycznej. AWF Warszawa 1993.
11. Pilicz S., (red.) Tendencje zmian sprawności fizycznej młodzieży akademickiej. AWF Warszawa 1991.
12. Przewęda R., Trzeźniowski R., Sprawność fizyczna polskiej młodzieży w świetle badań z roku 1989. AWF Warszawa 1996.
13. Przewęda R., O zmianach motorycznych w życiu człowieka. PTNKF. Warszawa 1980.
14. Raczek J., Wytrzymałość dzieci i młodzieży RCMSzKPiS. Warszawa 1991.
15. Raczek J., Teoretyczna koncepcja motoryczności człowieka – próba strukturalizacji i klasyfikacji. AWF Katowice 1990.
16. Raczek J., Młynarski Wł., Koordynacyjne zdolności motoryczne dzieci i młodzieży. AWF Katowice 1986.
17. Sozański H., Witczak., Starzyński. T., Podstawy treningu szybkości. COS. Warszawa 1999.
18. Sozański H., (red.) Podstawy teorii treningu. Warszawa 1993.
19. Starzyński T., Sozański H., Trening skoczności – atlas ćwiczeń. RCMSzKPiS. Warszawa 1995.
20. Szopa J., Mleczek E., Żak S., Podstawy antropomotoryki. PWN Warszawa 1990.
21. Ślężyński J., Teoretyczne i praktyczne aspekty aktywności ruchowej człowieka. PTNKF. Katowice 1997.
22. Ulatowski T. i in., Teoria sportu. RCMSzKPiS. Warszawa 1992.
23. Umiasłowska D., Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. PTNKF. Szczecin 1997.

Поступила в редакцию 31.03.2005г.

POZIOM WYBRANYCH ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH DZIEWCZĄT UCZESTNICZĄCYCH W ZAJĘCIACH MUZYCZNO RUCHOWYCH NA TLE GRUPY KONTROLNEJ

Tadeusz Jasiński^{1,2} Maja Gabriela Leś²

¹Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej w Warszawie,

²Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku

Adnotacje: Jasiński T., Leś M.G. Poziom wybranych zdolności koordynacyjnych dziewcząt uczestniczących w zajęciach muzyczno ruchowych na tle grupy kontrolnej. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych jest związane z przejawianą aktywnością ruchową. Celem pracy było określenie poziomu wybranych zdolności koordynacyjnych uczennic gimnazjum, uczestniczących w zajęciach muzyczno – ruchowych na tle grupy porównawczej. Przebadano 60 dziewcząt uczennic dwóch gimnazjum w Jaworznie, w wieku od 13 – 15 lat. Połowa z nich uczestniczyła w dodatkowych zajęciach muzyczno ruchowych. Obejmowały one nowoczesne formy muzyczno – taneczne, łączące elementy aerobiku, tańca i wschodnich sztuk walki. Do oceny wybranych KZM zastosowano baterię specyficznych testów motorycznych. Analiza zebranych danych wykazała, że zwiększona aktywność ruchowa z wykorzystaniem nowoczesnych form muzyczno – ruchowych stymulująco wpływa na kształtowanie i udoskonalanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Znamienny ich wpływ zaobserwowano zwłaszcza w przypadku zdolności rytmizacji i sprzężenia ruchów.

Słowa kluczowe: młodzież szkolna, zdolności koordynacyjne.

Анотація. Ясинський Т., Лесь М.Г. Рівень деяких координаційних здібностей дівчат, які приймали участь в рухово-музичних заняттях на фоні контрольної групи. Підготовка координаційних динамічних здібностей зв'язана з проявою рухової активності. Ціллю даної праці було визначення рівня вибраних координаційних здібностей учениць гімназії, які займалися фізичними вправами з музичним супроводом. Досліджено 60 дівчат учениць двох гімназій в м. Явожне у віці 13 – 15 років. Половина з них брала участь в додаткових музично - рухових заняттях. Склалися вони з сучасних танцювальних форм, до яких входили елементи аеробіки, танцю і східний видів боротьби. Для оцінки вибраних координаційних здібностей була використана батарея специфічних рухових тестів. Аналіз отриманих даних показав, що підвищена рухова активність з використанням сучасних рухово-музичних форм стимулює формування координаційних здібностей. Важливим є факт впливу на ритмічні здібності і сполучення рухів.

Ключові слова: шкільна молодь, координаційні здібності.

Аннотация. Ясински Т., Лесь М.Г. Уровень некоторых координационных способностей девочек, участвующих в двигательно-музыкальных занятиях на фоне контрольной группы. Подготовка координационных динамических способностей связана с проявлением двигательной активности. Целью данной работы было определение уровня избранных координационных способностей учениц гимназии, которые занимались физическими упражнениями с музыкальным сопровождением. Обследовано 60 девочек учениц двух гимназий в г. Явожне, в возрасте 13 – 15 лет. Половина их них участвовала в дополнительных музыкально - двигательных занятиях. Включали они современные танцевальные формы, вклю-

чающие элементы аэробики, танца и восточных искусств борьбы. Для оценки избранных координационных способностей использована батарея специфических двигательных тестов. Анализ полученных данных показывает, что возросшая двигательная активность с использованием современных двигательных музыкальных форм стимулирует формирование координационных способностей. Важным является факт влияния на ритмические способности и соединение движений.

Ключевые слова: школьная молодежь, координационные способности.

Annotations: Yasinski T., Les' M.G. Level of choose ability co-ordinations of participating girls in occupations muzyczo motive on background of supervisory group. Formation of ability koordynacyjnych is connected with manifested motive activity. Qualification of level of choose ability koordynacyjnych of pupils of secondary school was aim of work, participating in occupations muzyczo - motive on background of comparative group. Examinations 60 girls of secondary school of pupils two give an from in Jaworznie, in age 13 - 15 years. Half from them participated muzyczo motive in additional occupations. Occupations they of modern form muzyczo hugged - taneczne, join elements of aerobic, dance and eastern arts of fight. Level of choose KZM battery of specific motor tests was applied. Analysis of gather datas showed, that enlarged motive activity with of modern forms muzyczo - motive stymulujNęco influences co-ordinations of motor ability onto formation and refining. Characteristic them was observed especially in case of ability rytmizacji and couplings of movements. Key words: school youth, abilities co-ordinations.

Wprowadzenie

Koordynacyjne zdolności motoryczne (KZM) określa się jako zintegrowane właściwości psychomotoryczne zdeterminowane w dominujący sposób funkcjami układu nerwowego. Raczek i wsp. (1998) uważają KZM jako względnie utrwalone i uogólnione formy przebiegu psychofizycznych procesów regulacji ruchowej. Określają one możliwości organizmu w zakresie wykonywania dokładnych i precyzyjnych ruchów w zmieniających się warunkach zewnętrznych (zmiany płaszczyzn, kierunku i osi ruchu), (Szopa 1992, 1995, 1996).

Klasyfikacja KZM stanowi dla teoretyków sportu i motoryczności człowieka (Raczek 1993, Ljach 1995, Szopa i wsp. 1996, Osiński 2000) problem otwarty. Nie wyróżniają oni w tym obszarze motoryczności tylko jednej właściwości, jaką dla ich poprzedników była zwinność (Ważny 1992). Najczęściej wśród KZM wymienia się zdolności: różnicowania kinestetycznego, zachowania równowagi statycznej i dynamicznej, dostosowania i przestawienia, sprzężenia ruchów, rytmizacji, szybkości reakcji, orientacji przestrzennej itd. (Ljach i wsp 1995, 2002; Raczek, i wsp. 1998). Ponadto przyjmuje się, że poziom KZM jest w wysokim stopniu uwarunkowany genetycznie (Ljach, Sokolkina 1992), a także właściwościami procesów sterowania i regulacji (Ljach 1989) oraz zależy od stażu

treningowego i nauczania koordynacyjnego Ljach i wsp. 2000, 2002).

Rozwój kształtowanie, i doskonalenie KZM może obejmować różne często specyficzne dla danej dyscypliny sportu zdolności koordynacyjne. Pewną próbę ich łączenia stanowią określone formy muzyczno ruchowe. Zawierają one, bowiem ćwiczenia, które wpływają na podniesienie poziomu kultury muzycznej i ruchowej, kształcą sprawność ruchową, prowadząc do wszechstronnego, harmonijnego rozwoju organizmu (Młodzikowska, Tukiendorf 1985). Muzyka w połączeniu z ruchem tanecznym jest często środkiem pomocniczym przy ćwiczeniach gimnastycznych. Dobrze dobrana i zespolona z ruchem może działać na ćwiczących ożywiająco. Poprzez swój rytm i melodię mobilizuje i dyscyplinuje, ułatwia uczenie się i zapamiętywanie nowych form oraz zmniejsza poczucie zmęczenia (Brańska 2003). Taniec natomiast jest tą formą aktywności ruchowej, która stwarza warunki do pokazania własnych uczuć, przeżyć, czy ekspresji (Powerska 2001). Muzyczne formy ruchowe oddziałują wszechstronne na człowieka, na sferę fizyczną, psychiczną i odczucia społeczne. Stwarzają one możliwość do optymalnego kształtowania parametrów własnego ciała, zdolności motorycznych w tym KZM. Zatem interesującym wydawało się rozstrzygnięcie następującego pytania czy istnieje związek między uprawianiem aktywności ruchowej opartej na różnych formach muzyczno ruchowych a poziomem koordynacyjnych zdolności motorycznych?

Celem pracy było określenie poziomu wybranych zdolności koordynacyjnych uczennic gimnazjum, uczestniczących w zajęciach muzyczno – ruchowych na tle grupy porównawczej (dziewcząt realizujących podstawowy program WF).

Metody

Do oceny czterech (wybranych) KZM (orientacji przestrzennej, zachowania równowagi dynamicznej, sprzężenia ruchów, rytmizacji) uczennic gimnazjum zastosowano baterię specyficznych (sprawdzonych pod względem rzetelności i trafności) testów motorycznych (Ljach i wsp. 2000, Kalina i wsp 2001). Zdolności orientacji przestrzennej badano z wykorzystaniem testu „Marsz do celu”. „Test obrotowy” wg założeń Kaliny – badał zdolności zachowania równowagi (dynamicznej). Zdolności rytmizacji badano za pomocą testu „Rytmiczne bębnienie kończynami górnymi i dolnymi”. Zdolności sprzężenia ruchów określano za pomocą próby „Trzy przewroty w przód”. Szczegółowy opis i sposób przeprowadzenia wybranych prób był wielokrotnie wcześniej publikowany (np. Raczek wsp. 1998, Ljach i wsp. 2000, Kalina i wsp. 2001, Kalina, Syska 2002).

Dziewczęta uczestniczące w dodatkowych zajęciach wychowania fizycznego, realizowały program obejmujący pięć ogólnie znanych modułów

muzyczny – ruchowych. Zostały one również wielokrotnie opisane w popularnym czasopiśmie *Body Life* np. przez Olexa 2001, Brańską 2003, Łysika 2004, toteż pomijając szczegóły zostaną one opisane hasłowo:

- 1) *Low Impact Aerobic* – zwany również lekkim aerobikiem – to forma treningu stymulującego wydolność krążeniową – oddechową oraz dodatkowo rozwijającego wytrzymałość mięśni. Charakteryzuje się tym, że wszystkie ćwiczenia są wykonywane przy stałym kontakcie jednej stopy z podłożem (w wersji typu low).
- 2) *Step Aerobic* – to forma ćwiczeń aerobowych typu low compact o dużej intensywności, z wykorzystaniem specjalnej platformy o wysokości 10 – 25 cm.
- 3) *Funk* – to odmiana aerobiku typu low impact, w którym przeplatają się elementy tańca klasycznego, jazzowego, afro oraz tańca nowoczesnego. Każdy z nich dostarcza wyrafinowanych form aktywności ruchowej. Na przykład ruch afro – dance wykorzystywany w aerobiku typu funk to energiczne ćwiczenia nóg i asymetryczna praca rąk przy ustalonej wyizolowanej pozycji tułowia.
- 4) *Tae Bo* – nowa forma aerobiku łącząca ze sobą elementy wschodnich sztuk walki z nowoczesnym sposobem prowadzenia zajęć ruchowych przy muzyce. W tym przypadku duża liczba kopnięć, ciosów i podskoków zapewniają wysoki wydatek energetyczny.
- 5) *Body Art* – jest poszukiwaniem indywidualnej formy scalającej różne dziedziny ruchu. Wymaga jednoczesnego zaangażowania różnych rodzajów aktywności: słuchowej, ruchowo – przestrzennej, intelektualnej i emocjonalnej.

Badania KZM przeprowadzono w dwóch szkołach tj.: w Gimnazjum nr 9 i 11 w Jaworznie w 2004 roku. Pomiarów KZM dokonywał zawsze ten sam zespół nauczycieli wychowania fizycznego. Badania prowadzono po standardowej rozgrzewce trwającej ok. 10 – 15 minut. Dziewczeta były powiadomione o celu badań, a każdą próbę poprzedzał pokaz i szczegółowe objaśnienie jej wykonania. Do poszczególnych prób przystępowały w obuwiu i stroju sportowym (wyjątek stanowił test obrotowy wykonywany na boso). Uczennicom stworzono jednakowo warunki realizacji poszczególnych prób. Stanowiska badawcze były niezmiennie, stosowano takie same przyrządy i narzędzia pomiarowe.

Material

W badaniu uczestniczyło 60 dziewcząt w przedziale wieku 13 – 15 lat (po 30 z każdej szkoły). Dziewczeta podzielono na dwie grupy:

- pierwszą grupę stanowiły uczennice klas I, II i III, które realizowały obowiązkowy program wychowania fizycznego obejmujący trzy godziny

WF tygodniowo.

- drugą stanowiły również uczennice klas I, II i III, uczestniczące (w okresie ostatnich sześciu miesięcy) dodatkowo w pozalekcyjnych zajęciach muzyczno – ruchowych w liczbie czterech godzin tygodniowo.

Na podstawie badań ogólnorozwojowych założono, że przed rozpoczęciem dodatkowych zajęć muzyczno – ruchowych (wydzielone grupy dziewcząt) nie różniły się pod względem rozwoju biologicznego i sprawności fizycznej.

Uzyskany materiał opracowano z wykorzystaniem programu komputerowego „Exel”. Wyliczono podstawowe charakterystyki statystyki opisowej dla uzyskanych pomiarów koordynacyjnych zdolności motorycznych: średnią arytmetyczną (\bar{X}), odchylenie standardowe (sd) oraz wskaźnik zmienności (v). Dla określenia istotności różnic w zakresie badanych zmiennych zastosowano test „u”, dla dwóch średnich (Ferguson, Takane 1999).

Wyniki

Wyniki zastosowanych testów dowodzą, że systematyczne uczestnictwo w zajęciach muzyczno – ruchowych korzystnie wpływa na kształtowanie i doskonalenie koordynacyjnych zdolności motorycznych (tab. 1).

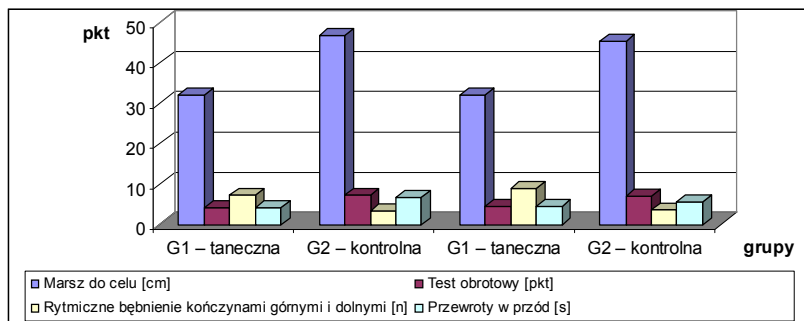
Tabela 1.

Statystyki opisowe przeprowadzonych pomiarów w grupach zróżnicowanych ze względu na udział dziewcząt w zajęciach muzyczno – ruchowych (grupa taneczna) i realizujących podstawowy program wf (kontrolna)

Badani/ przyba parametry	Gimnazjum nr 9 (N=15 dla każdej z grup)		Gimnazjum nr 11 (N=15 dla każdej z grup)	
	G1 – taneczna	G2 – kontrolna	G1 – taneczna	G2 – kontrolna
	Marsz do celu [cm]			
\bar{X}	31,99	46,75	32,15	45,33
sd	11,52	13,51	13,13	21,25
u	3,04**		2,03	
	Test obrotowy [pkt]			
\bar{X}	4,20	7,33	4,40	6,93
sd	2,83	2,57	3,71	2,89
u	3,04**		2,32*	
	Rytmiczne bębnienie kończynami górnymi i dolnymi [n]			
\bar{X}	7,33	3,27	8,87	3,53
sd	1,81	1,44	3,07	1,55
u	6,52***		5,80**	
	Przewroty w przód [s]			
\bar{X}	4,23	6,71	4,35	5,63
sd	0,48	2,05	0,61	1,60
u	4,35***		2,90**	

Istotność różnic * p<0,05; **p<0,01; p<0,001

Uwaga – w przypadku testu pomiaru rytmizacji o wyższym poziomie tej zdolności świadczy wyższa średnia.



Ryc. 1. Histogram KZM w grupach zróżnicowanych ze względu na uczestnictwo w dodatkowych zajęciach muzyczno – ruchowych (G1 – taneczna) i realizujących podstawowy program WF (G2 – kontrolna).

Analiza wyników przeprowadzonych prób KZM wykazała, że zdolności koordynacyjne takie jak: orientacji przestrzennej, zachowania równowagi (dynamicznej), rytmizacji i sprzężenia ruchów, różnicowały badane grupy dziewcząt. W większości przypadków zaobserwowane różnice okazały się znamienne. Dziewczeta uczestniczące w dodatkowych zajęciach muzyczno – ruchowych przejawiały wyższy poziom badanych zdolności koordynacyjnych na tle grupy kontrolnej (dziewcząt realizujących podstawowy program wychowania fizycznego) (ryc. 1).

Dyskusja

Uzyskane wyniki dowodzą, że zwiększona (sześciomiesięczna) aktywność ruchowa, związana z dodatkowymi zajęciami muzyczno – ruchowymi korzystnie wpływała na poziom wybranych zdolności koordynacyjnych. Okazało się, że poziom rozwoju badanych KZM u dziewcząt uprawiających różne formy muzyczno ruchowe na tle ich rówieśniczek realizujących podstawowy program ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego, był wyższy. W większości przypadków zaobserwowane różnice okazały się istotne statystycznie.

Oceniając poziom zdolności orientacji przestrzennej („Marsz do celu”) zaobserwowano, że u dziewcząt uczestniczących w zajęciach muzyczno – ruchowych została ona ukształtowana w stosunkowo wysokim stopniu (oceny bardzo dobre). Natomiast u ich rówieśniczek „nietanecznych” na poziomie dobrym.

Podobne rezultaty otrzymano w badaniu dotyczącym oceny zachowania równowagi. Wyniki pomiaru tej zdolności za pomocą „Testu

obrotowego” (wg Kalina 2001) wykazały, że odsetek ocen poziomów zachowania równowagi u badanych był zróżnicowany i przemawiał na korzyść dziewcząt tańczących. Okazało się, że wśród nich poziom wybitny tej zdolności przejawiało 16%, wysoki 23%, przeciętny 33% i niski 26%. Nie zaobserwowano poziomu bardzo wysokiego, bardzo niskiego i niedostatecznego. Wśród dziewcząt nieuczestniczących w zajęciach muzyczno – ruchowych nie stwierdzono osób o wybitnym, bardzo wysokim i niedostatecznym poziomie zdolności zachowania równowagi. W omawianej grupie dziewcząt zaobserwowano natomiast, wysoki poziom zachowania równowagi u 13%, przeciętny u 33%, niski u 36% i bardzo niski u 16%.

Z kolei analiza wyników testu badającego zdolność rytmizacji („Rytmiczne bębnienie kończynami górnymi i dolnymi”) ujawniła istotne statystycznie różnice między badanymi grupami dziewcząt. Okazało się, że poziom rozwoju tej zdolności u dziewcząt uczestniczących w zajęciach muzyczno ruchowych ukształtował się na poziomie wysokim. W grupie dziewcząt realizujących obowiązkowy program ćwiczeń jedynie na lekcjach wychowania fizycznego, ich poziom zdolności rytmizacji był niski.

Analiza wyników badania zdolności sprzężenia ruchów (próba „Trzy przewroty w przód”) również wykazała występowanie różnic na korzyść dziewcząt uczestniczących w zajęciach muzyczno – ruchowych. Wśród tej grupy dziewcząt nie zaobserwowano wyników świadczących o niskim poziomie zdolności sprzężenia ruchów. Poniżej i powyżej średniego poziomu dla tej zdolności – ujawniło po 26% i wysoki 33% dziewcząt. Natomiast w grupie dziewcząt netańczących, zdolności sprzężenia ruchów na poziomie niskim przejawiało 53%, średnim 20%, powyżej średniego i wysokiego po 6%.

Reasumując można zauważyć, że stymulujący wpływ różnych form muzyczno – ruchowych na rozwój i kształtowanie KZM najbardziej zaznacza się w przypadku zdolności rytmizacji oraz sprzężenia ruchów. Poziom tych zdolności okazał się zmiennie wyższy u dziewcząt, które systematycznie (w okresie sześciomiesięcznym) uczestniczyły w zajęciach muzyczno – ruchowych.

Wnioski

Na podstawie analizy zebranych danych można (z pewną ostrożnością ze względu na stosunkowo małą licznosc badanej próby) sformułować następujące wnioski

1. Zwiększona aktywność ruchowa z wykorzystaniem nowoczesnych form muzyczno – ruchowych stymulująco wpływa na kształtowanie i udoskonalanie koordynacyjnych zdolności motorycznych.

2. Znamienny wpływ zajęć muzyczno – ruchowych zaobserwowano w przypadku zdolności rytmizacji i sprzężenia ruchów.

Literatura

1. Ferguson G.A., Takane Y. (1999): Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice. PWN, Warszawa.
2. Kalina R.M., Syska J.R., Gliniecka W. (2002): Poziom zachowania równowagi dziewcząt uprawiających samoobronę. [w:] A. Dąbrowski, T. Jasiński, R.M. Kalina (red.): Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży perspektywa metodyczna. SWPW, Novum, Płock.
3. Kuźmińska O., Popielarska H. (1995): Taniec, rytm, muzyka. AWF, Poznań.
4. Ljach W., Mynarski W., Raczek J. (1995): Biopsychiczne predyspozycje koordynacyjnych zdolności motorycznych – przegląd badań w piśmiennictwie rosyjskojęzycznym. Antropomotoryka, 12-13, 83-106.
5. Ljach W., Sokolnika W.A. (1992): Wlianie genotypa isredy na rozwitije koordynacyjnych sposobnostej dętej 7-10 let. [w:] Izbrannyje aspekty sportiwnoj motoriki: Sbornik naucznych rabot międzynarodowej konferencji. Brest.
6. Ljach W., Witkowski Z., Żmuda W. (2000): Testy motoryczne dla oceny koordynacyjnego przygotowania piłkarzy nożnych. Trener, 2, 12-17.
7. Ljach W., Witkowski Z., Żmuda W. (2002): Prognostyczność wskaźników specyficznych koordynacyjnych zdolności motorycznych u młodych piłkarzy nożnych. [w:] H. Sozański, K. Perkowski, D. Śledziwski (red.): Trening sportowy na przełomie wieków. Współczesny sport olimpijski i sport dla wszystkich. AWF, Warszawa, 133-137.
8. Mynarski W. (1995): Struktura wewnętrzna zdolności motorycznych dzieci i młodzieży w wieku 8 – 18 lat. Studia nad motorycznością ludzką. AWF Katowice.
9. Osiński W. (2000): Antropomotoryka. AWF, Poznań.
10. Raczek J. (1993): Koncepcja strukturalizacji i klasyfikacji motoryczności człowieka. [w:] W. Osiński (red.): Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania. Monografie, AWF, Poznań, 311, 63-80.
11. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. (1998): Teoretyczno – empiryczne podstawy kształtowania i diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF, Katowice.
12. Szopa J. (1992): Zarys antropomotoryki. Wyd. Skryptowe AWF, Kraków 117.
13. Szopa J. (1995): Uwarunkowania, przejawy i struktura motoryczności e świetle poglądów szkoły krakowskiej. Antropomotoryka, 12 – 13, 59-82.
14. Szopa J., Mleczek E., Żak S. (1996): Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa – Kraków.
15. Ważny Z. (1992): Koordynacja ruchowa. T – 1, AWF, Warszawa.
16. Czasopisma
17. Body Life 1/2004
17. Lady Fitness 3/2001, 11/2001, 7/2003, 8/2003.

Artykuł postąpił do redakcji 31.03.2005 r.

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/xhpi> - 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, організація 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.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/

9-12 июня 2005 г. в г. Иркутске
проводится Международная научно-методическая конференция
«Восток – Россия – Запад. Физическая культура и спорт в развитии
здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий».
Конференция посвящена 60 – летию Победы в ВОВ и 75 – летию ИргТУ.

Направления работы конференции:

- разработка новых здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, внедрение их в практику физической культуры и спорта;
- мониторинг физического здоровья населения;
- научно-методическое и информационное обеспечение в подготовке и совершенствовании специалистов по физической культуре, спорту и спортивно-оздоровительному туризму;
- профилактика асоциальных проявлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта;
- профессионально-прикладные аспекты в подготовке специалистов в ВУЗах разного профиля.

Тезисы (до двух стр.) и статьи (5-6 стр.) на русском языке представляются:

- в печатном виде (2 экз.) на странице 210 x 297 мм;
- на дискете или в электронном виде отправляются электронной почтой – формат текста MS WORD (6 или 7) for WINDOWS, шрифт Times New Roman, размер 14 пт., выравнивание по ширине без переносов, абзацный отступ 1,27 см; межстрочный интервал - одинарный; поля страницы сверху - 25 мм, снизу - 25 мм, слева - 30 мм, справа - 15 мм, страницы не нумеровать.

Структура тезисов и статей: название; инициалы и фамилия автора; название организации без сокращений; город, страна; аннотация и ключевые слова (рус., англ.); объем аннотации - 4 строки, ключевых слов - 1 строка; текст; список литературы по алфавиту.

Автор имеет право опубликовать до трех тезисов или статей. Число соавторов не должно превышать пяти человек. В сборник принимаются ранее не опубликованные материалы. Присланные материалы не возвращаются.

Оргкомитет оставляет за собой право отклонять тезисы и статьи и не публиковать материалы, оформленные не в соответствии с перечисленными требованиями и поступившие после 1 мая 2005 года.

Для участия в конференции необходимо перечислить в адрес оргкомитета, или сдать ответственному секретарю орг. взнос в размере 150 рублей за одну статью или тезисы.

К началу работы конференции планируется издание сборника. Материалы, заявку и оргвзнос (копию квитанции об оплате) для участия в конференции отправлять до 1 мая 2005 года по адресу: ГОУ ВПО ИргТУ, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, центр физической культуры и спорта, ИНН 3812014066, КПП 381201001 УФК Минфина России по Иркутской обл. (ГОУ ВПО ИргТУ л/с 06073438180), р/с 40503810300001000001, БИК 0425200001 в ГРКЦ ГУ Банка России по Иркутской обл. г. Иркутск, код дохода 07330201010010000130, взнос конференции ЦФК или ответственному секретарю Паньковой Людмиле Алексеевне (спортклуб ИргТУ).

Адрес оргкомитета: Россия, Иркутск, ул. Лермонтова, центр физической культуры и спорта ИргТУ, тел.: (395-2) 40-50-23, 40-50-22, факс: 40-51-00 (для ЦФК), [E-mail: shporin@istu.irk.ru](mailto:shporin@istu.irk.ru) (дополнительно за информацией можно обратиться в департамент по ФКиС г. Иркутска: 24-06-29, [E-mail: bva71@mail.ru](mailto:bva71@mail.ru), Бомин Вадим Анатольевич).

ЗМІСТ

Воробійов М.І., Мічуда Ю.П. Перепідготовка фахівців з фізичного виховання і спорту як вимога сучасного ринку праці в Україні	3
Горбенко Микола. Корекція психо-емоційного стану дітей шкільного віку засобами туризму	9
Долинний Ю.О., Дегтярьова Н.В., Лосік В.Г., Цимбал В.П., Лоновенко В.В. Вплив рухової активності на серцево-судинну систему студентів спеціального медичного відділення	14
Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О., Цапенко В.О., Хабарова М.О. Особливості структури навчання техніко-тактичним діям у баскетболісток різної кваліфікації	18
Котелевський В.І. Застосування методики ДЛМ (дихальна терапія, лікувальний масаж, мануальна терапія) у комплексній фізичній реабілітації хворих на функціональну патологію хребта та остеохондроз	25
Литовченко Г.О., Кондратенко П.Б. Необхідний рівень знань про функціональний стан організму перед початком самостійних занять фізичними вправами	33
Нікітенко С.А. Взаємозв'язок швидкісно-силових компонентів техніки ударів у структурі індивідуальної комбінації як об'єктивний критерій оцінки рівня спеціалізованого відчуття боксера	38
Ольховий О.М. Ефективність застосування модульно-рейтингової системи організації педагогічного процесу підготовки офіцерів, які залучаються до проведення занять з фізичної підготовки	44
Сологубова С.В. Вплив занять оздоровчим фітнесом на стан кардіо-респіраторної системи жінок 25-34 років	53
Шинкарук О.А. Динаміка показників підготовленості спортсменів в річному циклі підготовки з урахуванням закономірностей становлення спортивної форми	59
Путро Л.М., Земцова И.И., Осипенко А.А. Оценка неспецифической реактивности организма спортсменов различных специализаций в процессе тренировочных занятий	66
Телегин А.Ю. Структура подготовки высококвалифицированных пловцов Украины к главным соревнованиям олимпийского цикла на этапе сохранения достижений	72
Чаплицкий Здислав, Ратайчык Иоанна. Двигательная подготовка детей и молодежи	78
Tadeusz Jasiński, Maja Gabriela Leś. Poziom wybranych zdolności koordynacyjnych dziewcząt uczestniczących w zajęciach muzyczno ruchowych na tle grupy kontrolnej	88
Вимоги до статей	96
Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”	96
Структура статті	97
Наукова конференція, Росія.	97

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 04.04.05. 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.