

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№20 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

№20

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

Наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С.

ХАРКІВ 2005

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. - №20. - 124 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.; Дмитриєв С.В., д.пед.н., проф.; Друзь В.А., д.біол.н., проф.; Єрмаков С.С. (гол.ред.), д.пед.н., проф.; Камаєв О.І., д.пед.н., проф.; Лапугін 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.

МОДУЛЬНЕ НАВЧАННЯ, ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА НА ШЛЯХУ ДО ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бородін Ю.А., Ольховий О.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Харківський університет Повітряних Сил Збройних Сил України

Анотація. Бородін Ю.А., Ольховий О.М. В статті вивчається процес впровадження модульного навчання в систему вітчизняної вищої освіти з метою її подальшої якісної євроінтеграції в рамках Болонського процесу.

Ключові слова: Болонський процес, модульне навчання.

Аннотация: Бородин Ю.А., Ольховой О.М. Модульное обучение, как важная составляющая на пути к евроинтеграции высшего образования. В статье изучается процесс внедрения модульного обучения в систему отечественного высшего образования с целью его дальнейшей качественной евроинтеграции в рамках Болонского процесса.

Ключевые слова: Болонский процесс, модульное обучение.

Annotation: Borodin Y.A., Ol'hoviy O.M. Modular training as the relevant component on pathes to european integration of higher education. The article deals whith the process of inculcation modul training into the system of native higher evraintegration in Bolonsky process.

Key words: Bolonsky process, modul training.

Вступ.

Процес європейської інтеграції України охоплює все більше сфер життєдіяльності, включаючи вищу військову та вищу освіту загалом. Україна, яка чітко визначилась з вступом в освітній і науковий простір Європи, здійснює модернізацію освітньої діяльності в рамках європейських вимог, наполегливо працює над приєднанням до Болонського процесу.

У 1997 році під егідою Ради Європи та ЮНЕСКО, за участю 43 країн (в тому числі й України), з метою визнання кваліфікацій вищої освіти Європейських країн, було розроблено і прийнято Лісабонську конвенцію, де задекларовано необхідність створення умов, за яких викладачі та студенти, скориставшись усіма цінностями і здобутками національних систем освіти і науки, зможуть бути мобільними й на європейському ринку праці. а їх кваліфікації будуть визнаватися.

В подальшому 25 травня 1998 року у Парижі (Сорбонська декларація), 19 червня 1999 року у Болоньї (Болонська декларація), 19 травня 2001 року у Празі (Празьке комюніке), 18-19 вересня 2003 року у Берліні (Берлінський саміт) міністрами освіти створено та підписано документи, основна ідея яких – побудова до 2010 року загальноєвропейського простору вищої освіти (The European Higher Education Area), прийняття

системи легкозрозумілих і адекватних ступенів (міжнародне визнання бакалавра, як рівня вищої освіти, що надає особі кваліфікацію та право продовжувати навчання за програмами магістра, поширення загальноєвропейських вимог і стандартів на докторські ступені); прийняття системи двоциклової освіти (доступеневе і післяступеневе навчання); запровадження системи накопичення кредитів (ECTS) або інших сумісних з нею систем, які здатні забезпечити як диференційно-розрізнявальну, так і функції накопичення; сприяння мобільності (вільному пересуванню) студентів, викладачів і науковців; забезпечення високоякісних стандартів вищої освіти; сприяння європейському підходу до вищої освіти (запровадження модульних програм, курсів із «європейським» змістом); навчання протягом усього життя; спільна праця вищих навчальних закладів і студентів як партнерів у заснуванні та роботі Зони європейської вищої освіти.

Таким чином поступово створилися умови для інтеграційних процесів у сфері вищої освіти європейських країн, а Україна стала активним учасником цих процесів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що в сьогодні, з метою приєднання спортивної науки до процесів, в рамках Болонської декларації, функціонує Європейська мережа спортивної науки у вищій освіті (ENSSEE), яка була заснована як Європейська Асоціація в Люксембурзі в 1989 році. Асоціація активно направила свою діяльність на Європейську інтеграцію та створила новий тематичний мережний проект Erasmus, призначений для аналізу та стимулювання розвитку професіоналізму і збереження соціальних і етичних форм у спорті, співробітництва між навчальними закладами на Європейському і національному рівнях, поряд з якісним і кількісним аналізом ринку праці в спорті.

Діяльність за проектом Erasmus координується Німецьким Спортивним Університетом (Кельн), що тісно співпрацює з ENSSEE, яка представляє найбільш широку і визнану асоціацію спортивних навчальних закладів (фізичного виховання та спорту), що займаються освітою і працевлаштуванням випускників.

Не зважаючи на те, що процес Європейської інтеграції є проблемою для Болонського процесу, через широку різноманітність національних систем країн, що входять у неї, він матиме вагомий результати для працевлаштування і плинності кадрів у фізкультурній і спортивній освіті.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: вивчення необхідності та можливості якісного впровадження модульної організації педагогічного процесу у вищій

школі з метою євроінтеграції та приєднання до Болонського процесу.

Результати досліджень.

Болонський процес географічно не обмежений рамками Європейського Союзу, його учасниками можуть стати країни-члени Європейської культурної конвенції, які доведуть свою готовність дотримуватися мети та принципів Болонського процесу в своїй системі вищої освіти. Основним завданням на цей період є запровадження передбаченої Болонською декларацією системи академічних кредитів, аналогічної ECTS (Європейській кредитно-трансферній системі). Саме її розглядають як засоби підвищення мобільності студентів щодо переходу з однієї навчальної програми на іншу, включаючи програми післядипломної освіти, а також реформування навчальних програм та передачі кредитів вищим навчальним закладам інших країн.

Враховуючи методичні вказівки Болонської декларації для подальшого розвитку процесу, тематичний проект Erasmus приділяє особливу увагу методології, прагне до впровадження інноваційних засобів керівництва, специфічних для спортивного сектора для розвитку кількості і якості систем по вивченню програм.

У проєкті Erasmus говориться про вплив Болонської декларації на „Вирівнювання структур освіти в області спорту” шляхом концентрації уваги на двох головних аспектах у спортивному науковому секторі: впровадження загальноприйнятих програм і тимчасових рамок освітніх структур; забезпечення структури для ринку праці.

Франція є лідером у проєкті Erasmus у складанні бази даних для 42 програм, за нею пішли Англія, Німеччина, Литва і Польща. 49 програм передбачають навчання англійською мовою, 41 програма французькою і 19 німецькою.

Зазначимо, що більшість цих програм використовують традиційні форми методів навчання, оцінки знань та вмій (письмові твори, контрольні завдання й усні іспити), обмежено використовуючи методи дистанційного навчання та через Інтернет, не використовуючи більш інноваційні методи навчання та діагностики, що роблять акцент на практичні тестування, моделювання практичних оцінок і самого навчання. Цей факт може негативно впливати на гнучкість програм. Якщо використовувати ці системи правильно, то, можливо, вони стануть корисним додатком до традиційних методів навчання і можуть внести позитивні моменти в просуванні до Болонської декларації [6,7].

Визначення змістових модулів навчання, кожної з модульних програм дисципліни, узгодження кредитних систем діагностики досягнень студента повинні стати основою для створення модульно-рейтин-

гової, а потім і кредитно-модульної системи навчання, та створення умов для вільного переміщення студентів, викладачів, менеджерів освіти та дослідників в Європі.

Наукові дослідження з питань впровадження модульного навчання мають на меті широке і, по можливості, всебічне обговорення цієї системи навчання. Спочатку формулюється філософія інновації, потім вона конкретизується в основних категоріях (компонентах) навчального процесу: цільовому, змістовному, технологічному і оцінювальному, далі - матеріалізація інновації у формі навчально-методичного комплексу (навчальний план і програма, навчальний посібник, методичний посібник, комплекс дидактичних засобів), перепідготовка викладачів і впровадження інновації в процес навчання [6,7].

З метою вивчення переваг та недоліків предметної і модульної систем навчання ми провели їх порівняльний аналіз на прикладі вищого військового навчального закладу (ВВНЗ).

На сьогоднішній час курсанти ВВНЗ вивчають понад 37 дисциплін, які посередньо зв'язані між собою. З них 8 загальновійськових дисциплін. Відомо, що кожна конкретна наука є логічною системою наукового знання, методів і засобів пізнання. Очевидно, навчальний предмет загальноосвітніх дисциплін є педагогічно адаптованою системою навчальних знань, створених шляхом методичної переробки наукових знань. Цикл загальновійськових та спеціальних предметів являє собою синтез фрагментів науково-технічних та практичних знань і видів військової діяльності.

Традиційна (предметна) система, при підготовці курсантів з дисципліни „Фізична підготовка” в ВВНЗ, готує керівників занять до конкретної діяльності в існуючій системі фізичної підготовки в ЗС України. Отримані під час навчання теоретичні знання і практичні вміння достатні для проведення занять з фізичної підготовки.

Предметна система органічно вписалась в класно-урочну форму організації навчання. Серед інших переваг предметної системи навчання можна виділити порівняно просту методику складання навчально-програмної документації та підготовку викладача до занять.

В той же час предметна система має і суттєві недоліки[2,5], основними з яких є:

- системність знань з дисципліни «Фізична підготовка» досягається за рахунок надмірності фактичного навчального матеріалу, термінологічної перенасиченості;
- для дисципліни характерно невизначеність і неузгодженість обсягу навчального матеріалу з рівнем його складності;

- труднощі встановлення логічного зв'язку між іншими дисциплінами ускладнює навчальний процес і не завжди дозволяє систематизувати знання учнів;
- наявність декількох загальновійськових дисциплін неминуче веде до дублювання навчального матеріалу і пов'язана зі збільшенням часу на навчання;
- розрізнена навчальна інформація, яка поступає від різних предметів, ускладнює для курсантів її систематизацію і, як наслідок, затрудняє формування в них цілісного уявлення вимог до його компетентності, соціально важливих якостей, системи службово-бойових функцій, типових завдань діяльності і умінь для їх реалізації;
- процес навчання, як правило, носить інформаційно-репродуктивний характер, курсанти одержують «готові» знання, а формування умінь і навичок досягається шляхом відтворення зразків діяльності і збільшення кількості виконаних ними методичних завдань. Це не забезпечує ефективність зворотних зв'язків і, як наслідок, ускладнюється управління навчанням курсантів, що приводить до зниження його якості;
- поточний облік успішності курсантів, як один із важливих інструментів здійснення зворотних зв'язків, недостатньо ефективний із-за відносно великих (15-25%) помилок оцінки знань і умінь курсантів за суб'єктивною методикою викладачів;
- слабка диференціація навчання, орієнтування на «середнього» учня; переважно фронтально-групова організаційна форма навчання замість індивідуальної.

Додаткові результати порівняльного аналізу предметної і модульної системи наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз предметної і модульної системи навчання

<i>Оцінюваний параметр</i>	<i>Предметна система навчання</i>	<i>Модульна система навчання</i>
Відображення сучасної домінуючої тенденції – інтеграція наук (наукових знань)	Відображає слабо, так як базується на протилежній тенденції - диференціації наук	Відображає сильно, так як базується на системі наукових знань й інтеграції предметів
Між наукові зв'язки, зв'язки "наука – техніка – навчально-бойова діяльність"	Відображає слабо і визиває необхідність введення структурно-логічного зв'язку між дисциплінами	Відображає сильно і формується на них, між предметні зв'язки стають внутрішньо-предметними і внутрішньо-курсними
Характер системи навчання	Жорстка, замкнута	Гнучка, відкрита
Потоки навчальної інформації	Диференційовані	Інтегровані, системні
Можливості реалізації ступеневого (рівневого) навчання	Затруднені	Реалізуються успішно
Затрати часу на навчання	Надлишкові	Рациональні
Спрямованість в навчанні на тих, хто навчається	На тих, хто навчається спрямована слабо	Максимально спрямована на тих, хто навчається
Оцінка рівня професійної підготовки	Підсумкова оцінка в кінці строку навчання	Поетапна оцінка при закінченні вивчення окремих дидактичних елементів

Однією з проблем, що повинна бути вирішена при впровадженні в навчальний процес модульного навчання, являється вибір правильного співвідношення між необхідним рівнем сформованості знань і умінь студентів і часом, необхідним їм для оволодіння навчальним матеріалом. Модульне навчання дозволяє слухачам вибрати потрібний темп вивчення матеріалу, який найбільшою мірою відповідає їх індивідуальним здібностям. У випадку складного навчального матеріалу його вивчення можна повторювати при необхідності декілька разів.

З практики військово-професійного навчання відомо, що слухачі краще сприймають і засвоюють комплексні інтегровані знання. Тому виникає необхідність створення відповідної системи навчання, розробки теоретичних основ і методик інтегрування предметів, розробки навчальних програм на блочно-модульній основі і змістові дидактичних елементів.

Модульне навчання дозволяє здійснити індивідуалізацію процесу навчання. Однак, у сучасній вищій військовій школі це може виявлятися, головним чином, у використанні студентами більш прийнятних для кожного з них шляхів і методів вивчення змісту програмного матеріалу, і частково в збільшенні обсягу, глибини його вивчення і рівня сформованості знань і умінь більш підготовленими слухачами.

Один із створювачів модульного навчання в США Дж. Д. Рассел стверджує, що всі ті, хто навчаються, можуть засвоїти матеріал, якщо їм дати свободу вибору належного темпу. П.Юцявичене це ствердження ставить під сумнів [1]. На думку провідних фахівців колишнього Союзу РСР завдання для тих, хто навчається, по складності матеріалу і темпу його засвоєння повинні бути настільки складними, щоб вони працювали з напругою своїх розумових сил, і одночасно досить потужними. Здібні студенти можуть засвоїти цей матеріал швидше. Виникаючий за рахунок цього резерв часу вони можуть використовувати для вивчення інших модулів або додаткового матеріалу цього ж модуля.

Отже, модульне навчання є однією із сучасних комплексних дидактичних систем, проте, його не варто розглядати як особливу систему, здатну вирішити більшість проблем організації сучасної вищої військової освіти. Модульне навчання має право на існування поряд з іншими дидактичними системами.

Що стосується модульного навчання, як своєрідної форми побудови всього навчально-виховного процесу, окрім психолого-педагогічної перебудови необхідно відмітити, що розробка модульних програм і використовуваних у них різноманітних технічних засобів навчання, включаючи програмне комп'ютерне забезпечення, вимагає великих витрат

педагогічної праці. Попередні оцінки витрат на виконання цієї роботи, показують, що вона не може бути виконана в рамках існуючих норм навантаження викладацького складу.

У підтвердження цьому приведемо орієнтований розрахунок витрат часу на розробку модульної програми, орієнтуючись на існуючі норми навчального навантаження [3,4].

Припустимо, що потрібно розробити модульну програму для навчальної дисципліни „Фізична підготовка”, де загальний обсяг занять під керівництвом викладача складає 100 годин. Тобто інформаційна частина модульної програми, яка включає зміст практичних занять, семінарів і т.п. складає 100 годин. Вважається, що на кожні 2 години навчальних занять навчальний посібник з дисципліни може мати до 8 сторінок тексту. Тоді обсяг інформаційної частини модульної програми повинний складати 400 сторінок. Приблизно такою ж за обсягом повинна бути друга найважливіша складова модульної програми - методична частина, що містить вказівки по відпрацюванню інформаційного матеріалу. Крім того, у модульній програмі повинні бути:

методичні рекомендації для викладачів, які цю програму не розробляли, але використовують її в навчальному процесі;

тести для самоконтролю за навчальними елементами, а також самоконтролю і контролю окремих модулів (тести включають питання і еталонні відповіді);

програма цілей, що включає комплексні, інтегруючі та часткові цілі;

деякі інші матеріали, що забезпечують функціонування системи.

З урахуванням цього загальний обсяг модульної програми повинний бути збільшений у порівнянні з її інформаційною частиною в 2-2,5 рази. Отже, обсяг модульної програми складе не менше 800 сторінок.

Відповідно до норм [3,4] на один авторський аркуш навчального посібника (не підручника!), що видається вперше, витрачається 90 годин службового (робочого) часу викладача. Тоді на розробку всієї модульної програми (яка не включає у свій склад альтернативні модулі і

їхні варіанти) буде потрібно $\frac{800}{16} \times 90 = 4500$ годин. Для індивідуалізації навчання модулі повинні бути різноманітними (в ідеалі кількість варіантів може досягати кількості студентів у групі). Це приводить до збільшення витрат часу на розробку модульної програми ще в декілька разів. Надалі, по мірі створення банку ефективних модульних програм і

модулів, витрати, природно, зменшаться.

Висновки.

Виходячи з вищевикладеного, ми прийшли до висновків:

1. Модульне навчання є однією із сучасних комплексних дидактичних систем, існує поряд з іншими дидактичними системами проте, його не варто розглядати як особливу систему, здатну вирішити більшість проблем організації сучасної вищої військової освіти.

2. Модульне навчання дозволяє здійснити індивідуалізацію процесу навчання. Однак, у сучасній вищій військовій школі це може виявлятися, головним чином, у використанні студентами більш прийнятних для кожного з них шляхів і методів вивчення змісту програмного матеріалу, і частково в збільшенні обсягу, глибини його вивчення і рівня сформованості знань і умінь більш підготовленими слухачами.

3. Твердження про те, що впровадження модульного навчання не зв'язане з інтенсифікацією педагогічної праці, являється декілька оптимістичним. З таким твердженням можна погодитися, якщо навчальний заклад має у своєму розпорядженні повний комплект високоякісних модульних програм і модулів, а науково-педагогічний склад і студенти вільно володіють методикою модульного навчання. У період же переходу вищої військової та вищої школи від традиційних до нових технологій навчання інтенсифікація (причому дуже значна) педагогічної праці неминуча. При сучасних штатних обмеженнях посад викладачів перехідний період може продовжуватися тривалий відрізок часу.

4. З метою поступового переходу до якісного модульного навчання, як важливої складової на шляху до євроінтеграції вищої освіти, накопичення досвіду розробки модульних програм доцільно, на нашу думку, нову технологію використовувати не в повному обсязі, а в проміжних формах, названими деякими авторами модульно-рейтинговими системами навчання.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем модульного навчання, як важливої складової на шляху до євроінтеграції вищої освіти.

Література:

1. Юцявічене П.А. Принципи модульного навчання. Радянська педагогіка, - 1990 - №1, №2.
2. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. – М.: Высшая школа, 1995. – 335 с.
3. Наказ Міністерства Освіти України "Про порядок розроблення складових нормативного і навчально-методичного забезпечення підготовки фахівців з вищою освітою" № 285 від 31.07.98..
4. Наказ Міністра оборони України «Про затвердження Інструкції з планування та

обліку діяльності науково-педагогічних працівників вищих військових навчальних закладів» № 155/291 від 08.05.02.

5. Чошанов М.А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения. – М.: Народное образование, 1996.
6. Ольховий О.М. Ефективність застосування модульно-рейтингової системи організації педагогічного процесу підготовки офіцерів, які залучаються до проведення занять з фізичної підготовки. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005- № 9 – С 44-53.
7. Ольховий О.М. Оцінка можливості застосування модульної системи навчання при організації навчального процесу підготовки офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки. //Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. Вип.9. У 4-х т.- Львів. 2005.- Т.3.С 30-35.

Надійшла до редакції 30.06.2005р.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕФЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

Бріскін Ю.А.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Подано узагальнені історичні відомості про спорт осіб з вадами слуху в межах Олімпійського руху, виявлено його організаційні та структурні особливості.

Ключові слова: спорт, вади слуху, Дефлімпійські ігри.

Аннотация. Брискин Ю.А. Общая характеристика Дефлимпийского спорта. Представлены обобщенные исторические сведения о спорте лиц с недостатками слуха в рамках Олимпийского движения, выявлены его организационные и структурные особенности.

Ключевые слова: спорт, недостатки слуха, Дефлимпийские игры.

Annotation. Briskin Y.A. Total characteristic Deaflympic of sports. It was gathered general historical information about people with acoustic disorderes at Olympic movement, revealed its organization and structural particularity.

Key words: sport, acoustic disorderes, Deaflympic Games.

Вступ.

Олімпійський рух інвалідів - складова сучасного Олімпійського руху, що об'єднує організації, спортсменів та інших осіб, зокрема людей з особливими потребами. Базуючись на гуманістичних ідеалах, що закладені у Олімпізмі, Олімпійський рух інвалідів є одним з масштабних соціальних явищ сьогодення. У ньому реалізується право кожної особи на заняття спортом та участь у розбудові кращого світу засобами спорту, без дискримінації, на основі взаєморозуміння, дружби, солідарності та чесної гри.

У відповідності із Олімпійською Хартією, критерієм приналеж-

ності до Олімпійського руху є визнання МОК. Нині МОК визнані такі Всесвітні комплексні змагання інвалідів як Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри та ігри Спеціальних Олімпіад [4], у назвах яких відзеркалено прагнення асоціювання своєї діяльності із Олімпійською. Проте, незважаючи на зростання інтересу науковців до спорту інвалідів та адаптивного фізичного виховання [3, 5,,6,8,9,10], Дефлімпійський спорт висвітлено досить обмежено порівняно із Паралімпійським [2] та Спеціальним Олімпійським [1, 7].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Львівського державного інституту фізичної культури.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – узагальнення історичних відомостей про спортивний рух інвалідів з вадами слуху.

Результати роботи.

Перші спроби залучення інвалідів з вадами слуху до спорту були здійснені ще в XIX столітті, коли у 1888 році в Берліні було засновано перший спортивний клуб для глухих.

Перші “Олімпійські ігри для глухих” було проведено у Парижі (Франція) з 10 по 17 серпня 1924 року завдяки ентузіазму Ежена Рубен-Алке. У змаганнях брали участь представники національних федерацій Бельгії, Великобританії, Голландії, Польщі, Франції та Чехословаччини. До змагань також допустили спортсменів Італії, Румунії та Угорщини, які ще не мали своїх національних федерацій. До програми ігор увійшли п’ять видів спорту: легка атлетика, велоспорт, футбол, стрільба та плавання. Успіх ігор перевершив усі сподівання, і це стимулювало організаторів відповідно до Олімпійських традицій проводити їх щочотири роки.

16 серпня на нараді у Ла Порт Дорс представники клубів та федерацій глухих Бельгії, Великої Британії, Італії, Нідерландів, Польщі, Румунії, Франції, Угорщини та Чехословаччини заснували Міжнародний спортивний комітет глухих (Comité International des Sports des Sourds – CISS (Рис. 1).

Першим президентом Міжнародного спортивного комітету глухих було обрано Ежена Рубен-Алке (Eugene Rubens-Alcais, 1888-1963), який пропрацював на цій посаді до 1953 р. (Рис. 2).

Міжнародний спортивний комітет глухих пізніше став одним із фундаторів сучасного Міжнародного Паралімпійського Комітету [1, 6].

На Першому конгресі CISS у Брюсселі 31 жовтня 1926 р. був прийнятий статут цієї організації.



Рис.1. Логотип Міжнародного Спортивного Комітету глухих



Рис.2. Ежен Рубен-Алке

До початку другої світової війни до Міжнародного спортивного комітету глухих вступили Німеччина, Швейцарія, Данія, Норвегія, Фінляндія, Швеція, Австрія, США, Японія та Болгарія, а в 1949 році - Іспанія та Югославія. Було проведено перші Міжнародні зимові ігри для глухих.

З свого боку, МОК не залишає без уваги діяльність Міжнародного спортивного комітету глухих з популяризації спорту інвалідів, і з 15 липня 1955 року проголошує офіційне його визнання Міжнародною федерацією з Олімпійським статусом. Цього ж року відбулося приєднання до Міжнародного спортивного комітету глухих Австралії та Нової Зеландії. У 1957 році, на XIV Конгресі Міжнародного спортивного комітету глухих до нього прийняли Аргентину, Грецію, Іран, Ізраїль, НДР, СРСР, Турцію, Уругвай та Чілі.

За заслуги у розвитку спорту серед глухих, реалізацію олімпійських ідеалів та практичний внесок у розвиток Міжнародного Олімпійського руху Міжнародний Олімпійський Комітет у 1966 році нагородив Міжнародний спортивний комітет глухих Олімпійським Кубком

Кубертена. На XIX конгресі в Берчтесгадені в 1967 році прийняли назву “Всесвітні ігри глухих”.

У 1983 р. Міжнародний Спортивний Комітет глухих прийняв дві класифікації членства, угоду про вибір місця проведення ігор за шість років задалегідь, а також положення про обмеження числа супроводу посадовими особами спортсменів команд на Всесвітніх іграх глухих. Цього ж 1983 р. Міжнародний Спортивний Комітет глухих разом з іншими організаціями з метою збільшення коштів, що їх використовують у здійсненні фінансової підтримки міжнародних спортивних організацій інвалідів, взяв участь у заснуванні Міжнародний спортивний фонд інвалідів.

Міжнародний Спортивний Комітет глухих спільно з іншими організаціями брав участь у створенні Міжнародного Координаційного Комітету, Міжнародного спортивного фонду інвалідів, Міжнародного Паралімпійського Комітету, проголошенні гасла “Рівність через спортивні змагання” тощо. З 1985 року прапори Міжнародного Олімпійського Комітету та Міжнародного Спортивного Комітету глухих майорять на літніх та зимових Всесвітніх іграх глухих. У 1990 році, У 1990 р. на конгресі Міжнародного Спортивного Комітету Глухих у Гронінгені (Нідерланди), що він був профінансований Міжнародним Олімпійським Комітетом, була підписана угода про співпрацю між Міжнародним Паралімпійським Комітетом та Міжнародним Спортивним Комітетом глухих. Основними її положеннями було визнання Всесвітніх ігор глухих змаганнями того ж статусу, що і Паралімпійські ігри; визнання Міжнародного Спортивного Комітету глухих організацією, що проводить змагання серед глухих; визнання незалежності та автономності усіх національних федерацій глухих спортсменів; домовленість про фінансову підтримку Міжнародного Спортивного Комітету глухих на пропорційній основі тощо.

Але згодом Міжнародний Паралімпійський Комітет, який фінансувався МОК, перетворився на самостійний центр з управління паралімпійським рухом, став домінувати у спортивному русі інвалідів, проводив свою роботу безпосередньо з національними спортивними організаціями інвалідів, минаючи інколи Міжнародний Спортивний Комітет глухих і, як правило, національні федерації глухих. З 90-х років ХХ століття у багатьох країнах національні федерації глухих стали втрачати свої зв'язки з Національними Олімпійськими Комітетами, втрачати підтримку з боку національних спортивних організацій інвалідів.

За свідченням екс-президента Міжнародного Спортивного Комітету глухих Джералда Джордана (Jerald Jordan) Міжнародний Спортив-

ний Комітет глухих також звинувачував Міжнародний Паралімпійський Комітет у тому, що виділені йому кошти не були розподілені згідно із угодою між організаціями [6, 12, 13].

Тому у 1993 р. на конгресі Міжнародного Спортивного Комітету глухих у Софі (Болгарія) було поставлено питання або про вихід з Міжнародного Паралімпійського Комітету, або припинення ігри глухих та участь у Паралімпійських іграх. Було офіційно надіслано листа до МОК, у якому організація ставила питання про визнання ним ігор глухих у випадку виходу Міжнародного Спортивного Комітету глухих зі складу Міжнародного Паралімпійського Комітету. Разом з тим, Міжнародний Спортивний Комітет глухих цікавили умови участі глухих спортсменів у Паралімпійських іграх. МОК не надав офіційної відповіді, але неофіційно дав зрозуміти, що цінує членство Міжнародного Спортивного Комітету глухих у Міжнародному Паралімпійському Комітеті. Міжнародний Спортивний Комітет глухих залишився членом МПК, але прийняв рішення про продовження проведення Всесвітніх ігор глухих та недоцільність участі глухих у Паралімпійських іграх.

Недоцільність участі у Паралімпійських іграх обґрунтовувалася тим, що глухі вважають себе не інвалідами, а частиною культурної та мовної меншості людства - здоровими людьми без фізичних та психічних ушкоджень; змагання глухих спортсменів проводяться по тим же спортивним правилам як і у здорових спортсменів, за винятком деяких змін технічного характеру (дії арбітрів повинні бути чітко видимими, наприклад, світловими сигналами). Крім того, на Паралімпійських іграх глухі спортсмени мали змагатися не з іншими інвалідами, а з спортсменами своєї міжнародної федерації. Тому цілком логічно виникло питання про доцільність відмови від своїх змагань, що проводилися 75 років. Ще одним аргументом був мовний бар'єр, що існує між глухими спортсменами та спортсменами інших нозологій. Висловлювалось також застереження, що участь значної кількості глухих спортсменів у Паралімпійських іграх може спричинити до зменшення кількості учасників змагань, що їх представляють інші спортивні федерації інвалідів, а це не відповідає інтересам цих організацій і завданням Паралімпійських ігор. В свою чергу, Міжнародні Паралімпійський Олімпійський комітети продовжили визнавати Всесвітні ігри глухих та Міжнародний Спортивний Комітет глухих.

Згідно з дозволом МОК з 2001 року Всесвітні ігри глухих офіційно називаються Дефлімпійськими іграми.

Хронологія літніх та зимових Дефлімпійських ігор представлена у табл. 1-2 відповідно. Яскраво виражена тенденція збільшення

кількості спортсменів та країн-учасниць Дефлімпійських ігор.

Таблиця 1

Хронологія проведення літніх Дефлімпійських ігор

Проведення ігор			Кількість учасників	
Ігри	Рік	Місто	Спортсменів	Країн
I	1924	Париж, Франція	145	9
II	1928	Амстердам, Голландія	210	10
III	1931	Нюрнберг, Німеччина	316	14
IV	1935	Лондон, Великобританія	283	12
V	1939	Стокгольм, Швеція	264	13
VI	1949	Копенгаген, Данія	405	14
VII	1953	Брюссель, Бельгія	524	16
VIII	1957	Мілан, Італія	625	25
IX	1961	Хельсінкі, Фінляндія	595	24
X	1965	Вашингтон, США	696	27
XI	1969	Белград, Югославія	1183	33
XII	1973	Мальме, Швеція	1061	32
XIII	1977	Бухарест, Румунія	1468	37
XIV	1981	Кельн, Німеччина	1663	32
XV	1985	Лос-Анджелес, США	1648	29
XVI	1989	Крайстчерч, Нова Зеландія	1469	32
XVII	1993	Софія, Болгарія	1900	51
XVIII	1997	Копенгаген, Данія	2078	57
XIX	2001	Рим, Італія	2405	70
XX	2005	Мельбурн, Австралія	3000*	85

* орієнтовна кількість

27 лютого 2003 р. 38-й Конгрес Міжнародного Спортивного Комітету Глухих прийняв рішення про запровадження назви «Міжнародний Дефлімпійський комітет» (International Deaflympic Committee).

Таблиця 2

Хронологія проведення зимових Дефлімпійських ігор

Проведення ігор			Кількість учасників	
Ігри	Рік	Місто	Спортменів	Країн
I	1949	Зеєфельд, Австрія	33	5
II	1953	Осло, Норвегія	53	6
III	1955	Обераммерг, Німеччина	61	7
IV	1959	Монтана, Швейцарія	56	8
V	1963	Аре, Швеція	53	8
VI	1967	Берчтесгаден, Німеччина	86	12
VII	1971	Адельбаден, Швейцарія	92	13
VIII	1975	Лейк-Плесід, США	268	15
IX	1979	Мерібель, Франція	180	14
X	1983	Ма де Камподожліо, Італія	191	16
XI	1987	Осло, Норвегія	225	15
XII	1991	Банфф, Канада	287	18
XIII	1995	Іллас, Фінляндія	312	20
XIV	1999	Давос, Швейцарія	273	18
XV	2003	Саундсвіль, Швеція	1000*	25

* орієнтовна кількість

Сучасний Дефлімпійський символ, що розроблено у 2003 графіком Ральфом Фернандесом, символізує міжнародну культуру глухих, мову, єдність і послідовність. У символі відзеркалено око, дактильні знаки „ОК”, „добре”, і „великий”, що частково перекривають один одного (Рис. 3).

**DEAFLYMPICS***Рис. 3. Дефлімпійський символ*

Символ об'єднує чотири кольори прапорів регіональних конфедерацій – Азійсько-Тихоокеанської спортивної федерації глухих, Європейської спортивної організації глухих, Панамериканської спортивної федерації глухих та Конфедерації Африканського спорту глухих.

Надзвичайно важливим для популяризації та розвитку спорту серед глухих є наявність міжнародних дактилологічних понять, що суттєво розширює залучення інвалідів цієї нозології до активного спортивного життя через спорт, збільшує можливості спілкування без перекладачів з представниками інших країн та континентів. У 1963 році для спілкування людей різних країн розроблена Міжнародна пальцева абетка. У 1976 році Всесвітня федерація глухих ухвалила міжнародний словник для глухих “Джестуно”, еквівалент “Есперанто”, що вбирає у себе 1500 знаків різних систем [11]. Його використовують при проведенні спортивних ігор, конгресів тощо.

Висновки:

1. Дефлімпійський спорт є невід'ємною складовою сучасного Олімпійського руху.
2. Діяльність у Дефлімпійському спорті має нозологічно моноструктурний характер.
3. На відміну від Паралімпійського руху та руху Спеціальних Олімпіад, Дефлімпійський рух має закриту зону відповідальності.
4. У Дефлімпійському спорті значно актуалізованою є реалізація комунікативної функції.
5. У Дефлімпійському спорті спостерігається характерна для Олімпійського спорту тенденція до збільшення кількості спортсменів та країн-учасниць змагань.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем Дефлімпійського спорту

Література

1. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. - Львів: «Ахіл», 2003. - 128 с.
2. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. - Л.: “Кобзар”, 2004. - 180 с., іл.
3. Бріскін Ю. Спорт інвалідів в Параолімпійському русі // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірка наукових праць під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХП, 2000. - № 8, С. 24-29
4. Брискин Ю.А., Матвеев С.Ф. Олимпийское движение инвалидов // Энциклопедия Олимпийского спорта: В 5 т. / Под общ. ред. В.Н.Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004. - Т.2. Ч.5, гл.7.– С.556-580
5. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры. - 1998. -№1. - С. 2-7.

6. Мудрік В.І. Міжнародний спортивний рух інвалідів (Видання перше, скорочене). - К.: Нора-прінт, 2001. - 38 с.
7. Мудрік В.І. Спеціальні Олімпіади. Special Olympics. - К.: Нора-прінт, 2001. - 52 с.
8. Римар О. Спорт неповносправних: історія та сучасність. - Л.: Видавничий центр Національного університету імені Івана Франка, 2001. - 56с.
9. Чудна Р.В. Обґрунтування структури та змісту навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання» в системі вищої фізкультурної освіти. - Дис.канд. наук з фіз.виховання і спорту: 24.00.02 / НУФВСУ. - К., 2003. -195 с.
10. Чудна Р.В. Теорія адаптивного фізичного виховання. - К.: Наукова думка, 2003. - 270 с.
11. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. - К.: Наукова думка, 2000. - 360 с.
12. About ciss. [http// www. ciss.org/about. html](http://www.ciss.org/about.html).
13. Jordan J., Lovett A., Eichman J. CISS 2001. - Paris, 2001. - 194 p.

Надійшла до редакції 27.06.2005р.

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТОК 4-6 РОКІВ

Гавришко С.Г.

Мукачівський гуманітарно-педагогічний інститут

Анотація. Визначено стан і динаміку розвитку, розроблено систему оцінки рухових здібностей дівчаток 4-6 років, яка передбачає: комплексне тестування їх індивідуальних здібностей, переведення результатів в бали за оціночними шкалами та визначення інтегральної оцінки рухових здібностей.

Ключові слова: рухові здібності, оціночні шкали, інтегральна оцінка.

Аннотация. Гавришко С.Г. Оценка уровня физической подготовленности девочек 4-6 лет. Определено состояние и динамика развития, разработана система оценки двигательных способностей девочек 4-6 лет, которая предусматривает: комплексное тестирование их индивидуальных способностей, перевод результатов баллы по оценочным шкалам и определение интегральной оценки двигательных способностей.

Ключевые слова: двигательные способности, оценочные шкалы, интегральная оценка.

Annotation. Gavrishko S.G. Assessment of a level physical efficiency of the girls 4-6 years. The state and dynamic of development is determined, the system of the motive abilities of 4-6 year-old girls is worked out, which contains: complex testing of their individual possibilities, conversion the results into marks according to the mark scales and determination of the integral estimation of motive abilities.

Key words: motive abilities, mark scales, integral estimation.

Вступ.

Останнім часом теорія здібностей збагатилась значною кількістю досліджень. Їх об'єктом стали музичні, літературні, педагогічні, організаторські, математичні здібності. Не менш важливе значення в сучасних дослідженнях надається руховим здібностям.

К.К.Платонов [8] вважає, що здібності – це структура достатньо стійких, але змінних під впливом виховання якостей особистості, що визначає успішність навчання і удосконалення в конкретній діяльності.

Визначаючи природу здібностей, Б.М.Теплов [10] наголошував на тому, що здібності – це індивідуальні відмінності, які відрізняють одну людину від іншої та мають відношення до успішності виконання певної діяльності. При цьому їх розвиток передбачає певний генетичний момент.

Визнаючи поняття “здібності” родовими, “фізичні здібності” можна розглядати як видові. А, як відомо, вид зберігає будову системи, що стоїть вище. Тому коли мова йде про діяльність людини у сфері фізичної культури, то багато тут залежить від прояву перш за все її фізичних властивостей, так як для цієї сфери діяльності характерною ознакою є рухова активність [11].

Фізичні здібності у сфері фізичної культури – це вид здібностей людини, її генетично і соціально обумовлені відмінності у прояві фізичних властивостей при удосконаленні нею рухової діяльності.

Говорячи про структуру фізичних здібностей, в якості критерію визначення їх видів можна виділити відповідність їх фізичним властивостям людини. Відповідно цьому критерію слід виділити силові здібності, швидкісні здібності, здібності до витривалості, спритність, здібності до гнучкості [11].

Здібності розвиваються нерівномірно. При цьому, спостерігаються періоди їх прискореного і уповільненого розвитку, тимчасової стабілізації і навіть зниження [2, 4].

Дослідженнями фахівців виявлено, що розвиток рухових здібностей буде найбільш ефективним, якщо акценти педагогічного впливу будуть відповідати сприятливим “критичним” змінам, характерним для кожного вікового періоду [2, 4].

Прогноз рухових здібностей може бути зроблений на основі вивчення або стабільності показників, або генетично детермінованих показників. Основою прогнозу індивідуального розвитку людини є вивчення стабільності показників, тобто, наскільки стабільні характеристики організму і особистості в процесі розвитку дитини. Якщо стабільні, розвиток можна прогнозувати, якщо ні – прогноз неможливий. Проблема стабільності тісно пов’язана із спадковістю тому, що майже всі стабільні характеристики знаходяться під значним генетичним контролем.

Різні рухові здібності у дітей мають неоднакову спадковість.

В.М.Платонов [8], визначаючи спадковість основних рухових здібностей дітей, вказує на високу спадковість часу просторової рухової реакції та глобальної м'язової витривалості; на значну – часу виконання простих рухів, максимальної статичної сили, швидкісної сили, гнучкості та локальної м'язової витривалості; та на середню – максимальної динамічної сили та координації рухів.

Таким чином, при дослідженні проблеми здібностей було запропоновано чимало різних теорій. Це своєрідний калейдоскоп пошуку і плідних знахідок, живий літопис того, як багато зусиль було сконцентровано на вирішенні питання про джерело людських здібностей, обдарованості, таланту та генію. Водночас, недостатньо дослідженим залишається питання про визначення інтегральної оцінки рухових здібностей дівчаток раннього віку, що є досить актуальним на сьогодні.

При цьому найефективнішим у процесі визначення рухових здібностей дівчаток є використання комплексу інформативних показників, які дають змогу об'єктивно оцінити індивідуальні можливості [1].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Мукачівського гуманітарно-педагогічного інституту.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – розробити систему оцінки рухових здібностей дівчаток 4-6 років.

На основі аналізу спеціальної літератури був відібраний комплекс показників для визначення рівня рухових здібностей дівчаток [6].

В ході дослідження визначались:

- 1) рівень розвитку швидкості оцінювався за результатами бігу на 20 м [2];
- 2) рівень розвитку вибухової сили оцінювався за результатами стрибка у довжину з місця [2];
- 3) рівень розвитку силової витривалості оцінювався за результатами піднімання тулуба в сід за 1 хв. [7];
- 4) рівень розвитку загальної витривалості оцінювався за результатами бігу в чергуванні з ходьбою на 400 м [2];
- 5) рівень розвитку гнучкості оцінювався за результатами показника нахил тулуба уперед із положення сидячи [2, 9];
- 6) рівень розвитку спритності оцінювався за результатами човникового бігу 4x9 м [5];
- 7) рівень розвитку максимальної сили визначався за результатом кистьової динамометрії сильнішої руки [2, 9].

Тестування проводилось у відповідності з рекомендаціями провідних вчених в цій галузі і вказівками нормативних документів:

- Програми навчання та виховання дітей дошкільного віку “Дитина” (1993) і “Малятко” (1991);
- “Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України” (1997).

В дослідженні брали участь 844 дівчаток у віці від 4 до 6 років дитячих садків № 5, № 25, № 30, № 41 м. Мукачеве. Усі обстежувані за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

У цих дитячих садках діти займалися за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання для дітей дошкільного віку “Малятко”, затвердженою Міністерством освіти і науки України.

Результати дослідження.

На рисунку 1 зображена динаміка показників рухових здібностей дівчаток 4-6 років.

Представлені дані свідчать про невеликі коефіцієнти варіації більшості показників, за винятком показників силової витривалості, гнучкості та максимальної сили. Тут величина коефіцієнтів варіації є відносно великою і коливається в межах 23,16-39,64% (табл. 1).

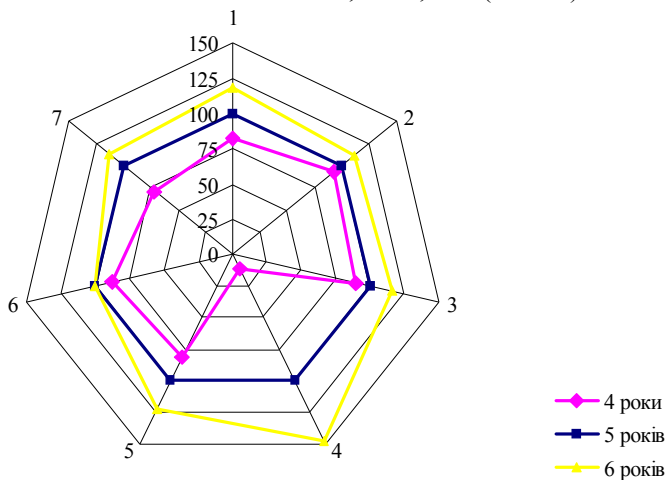


Рис. 1. Відмінності показників рухових здібностей дівчаток 4, 5, 6 років (у відсотках)

Примітка до рис. 1. 1) біг в чергуванні з ходьбою на 400 м; 2) біг 20 м; 3) човниковий біг 4x9 м; 4) піднімання тулуба в сід за 1 хв.; 5) стрибок у довжину з місця; 6) нахил тулуба вперед; 7) динамометрія.

Велика варіативність показників пов'язана з формуванням орган-

ізму, індивідуальними можливостями дітей, які можуть суттєво відрізнятися у залежності від задатків.

Аналіз отриманих даних дає підстави говорити, про тенденцію до покращення результатів з віком дівчаток, що узгоджується із закономірністю процесу морфофункціонального розвитку організму. Так, показник швидкості 5-річних дівчаток вищий від даних 4-річних на 7,85%, загальної витривалості – на 17,64%, гнучкості – на 12,26%, спритності – на 10,62%, силової витривалості – на 88,92%, вибухової сили – на 19,19%, максимальної сили – на 29,13% (рис. 1).

Таблиця 1.

Вікові зміни показників, що характеризують стан рухових здібностей дівчаток від 4 до 6 років

Показники	Тести	4 роки (n=280)	6 років (n=268)	p
		X±σ V		
Загальна витривалість	Біг в чергуванні з ходьбою 400 м, с	<u>264,2</u> +13,84 5,24	<u>178,64</u> +20,35 11,39	< 0,001
Швидкість	Біг 20 м, с	<u>7,34</u> +0,52 7,02	<u>6,01</u> +0,6 9,9	< 0,001
Спритність	Човниковий біг 4x9 м, с	<u>20,82</u> +1,69 8,14	<u>15,59</u> +1,75 11,24	< 0,001
Силова витривалість	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., к-ть раз	<u>5,76</u> +2,28 39,64	<u>15,98</u> +4,02 25,17	< 0,001
Вибухова сила	Стрибок в дов-жину з місця, см	<u>67,49</u> +7,94 11,76	<u>98,71</u> +12,81 12,98	< 0,001
Гнучкість	Нахил тулуба вперед, см	<u>6,52</u> +2,35 36,09	<u>7,32</u> +2,56 35,01	< 0,001
Максимальна сила	Динамометрія, кг	<u>4,9</u> +0,75 15,32	<u>7,08</u> +1,64 23,16	< 0,001

Порівняння даних дівчаток 5 і 6 років виявило вищий рівень прояву рухових можливостей 6-річних: швидкість вища на 11,09%, вибухова сила – на 22,72%, силова витривалість – на 46,72%, спритність – на 16,21%, максимальна сила – на 11,87%, загальна витривалість – на 17,91%. Водночас спостерігається зниження результату 6-річних дівчаток за показником гнучкості на 0,39%.

Порівняльний аналіз результатів тестування 4- і 6-річних дівчаток виявив загальну тенденцію до зростання результатів з віком за багатьма параметрами. Так, рівень розвитку швидкості 6-річних дівчаток вищий від даних 4-річних дітей на 18,06%, вибухової сили – на 46,27%, силової витривалості – на 177,18%, загальної витривалості – на 32,38%, спритності – на 25,1%, максимальної сили – 44,46 % (рис. 1).

За більшістю показників рухових здібностей дівчаток від 4 до 6 років спостерігається покращення результату в середньому на 57,24% при P<0,05.

Для показників гнучкості 5- і 6-річних дівчаток виявлено зниження результату на 0,39%. Достовірних відмінностей при цьому нами не виявлено ($P > 0,05$). Це можна пояснити тим, що по мірі окостеніння хрящової тканини, із збільшенням маси сухожиль по відношенню до маси м'язів і деяким ущільненням самої м'язової тканини збільшується тонічний опір м'язів, що призводить до погіршення гнучкості з віком.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів тестування дітей дозволив виявити характер і спрямованість змін на етапі вікового розвитку дівчаток від 4 до 6 років. При порівнянні показників рухових здібностей дітей виявлено позитивні зрушення, які проявляються у підвищенні рівня рухових здібностей.

Наведені вище дані свідчать про значні ($P < 0,05$) розбіжності в результатах дівчаток від 4 до 6 років. Тому, оцінювання їх рухових здібностей не може здійснюватись єдиним для всього періоду значенням відібраних критеріїв, що обумовлено існуючими відмінностями між окремими віковими групами, які можна пояснити особливостями розвитку дітей в кожному віці, а також їх індивідуальними відмінностями.

Під час аналізу результатів комплексного тестування виникла проблема оцінки рівня рухових здібностей дівчаток від 4 до 6 років, оскільки вони мають різні одиниці виміру.

Розв'язати цю проблему можна тільки у разі подання результатів тестування у вигляді оцінок (балів).

Оцінкою називається уніфікована міра успіху в будь-якому завданні, зокрема – в тесті.

Основна проблема, що пов'язана з оцінюванням, полягала в виборі шкали, з допомогою якої можливе переведення абсолютних результатів у відносні одиниці – бали.

В основу побудови оціночних шкал був покладений закон нормального розподілу результатів тестування “правило трьох сигм”. Стратегію розподілу балів з урахуванням нормальності розподілу можна назвати відсотково-рівномірною. Такі шкали найкраще реалізують мету тоді, коли важливий не максимальний результат, а деякий високий рівень, що дає змогу в узгодженні з іншими ознаками очікувати від дитини високих результатів у певному виді рухової діяльності.

Переведення результатів тестування в бали здійснювалося за оціночними шкалами за значенням показника міри у відповідності до рекомендацій Українського центру відбору [3].

Діапазон бальної оцінки (шкалювання) вибирався експериментатором. Ми вибрали діапазон від 0 до 10 балів. Десятибальна оцінка дає змогу детальніше оцінити рівень рухових здібностей дівчаток 4-6

років.

Аналізуючи зміни у стані рухової функції дівчаток 4-5, 5-6 і 4-6 років, нами було виявлено як вірогідні, так і невірогідні відмінності між показниками. Ці дані призвели до необхідності створення диференційованих і загальних оціночних шкал. Диференційовані оціночні шкали нами розроблено для показників, які виявили вірогідні відмінності, а для показників, які показали невірогідні відмінності, нами розроблено загальні оціночні шкали.

Визначення інтегральної оцінки рухових здібностей дівчаток 4-6 років проходило згідно раніше розробленого алгоритму [6], що включав проведення тестування, перевід результатів у бали за розробленими оціночними шкалами та додавання оцінок у єдину суму для визначення інтегральної оцінки.

Аналізуючи інтегральні оцінки рухових здібностей дівчаток 4-6 років, було сформульовано висновки про рівень їхньої фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2.

Шкала оцінки фізичної підготовленості дівчаток 4-6 років

Бали	Рівні рухових здібностей	Висновок про фізичну підготовленість
8,0 – 10,0	Високий	Відмінно
6,0 – 7,9	Вищий за середній	Добре
4,0 – 5,9	Середній	Задовільно
2 – 3,9	Нижчий за середній	Незадовільно
0,0 – 1,9	Низький	Погано

Висновки.

Аналіз науково-методичної літератури дав змогу визначити, що тільки на основі науково обгрунтованої системи оцінки рухових здібностей можна своєчасно оцінити індивідуальні рухові можливості дівчаток 4-6 років. Саме у цьому віці важливо виявити рівень фізичної підготовленості, щоб правильно дозувати фізичні вправи, регулювати темп їх виконання та рівень фізичного навантаження, оскільки у них починає виявлятися специфіка індивідуальних моторних проявів, що є досить важливим чинником для індивідуального підходу у фізичному вихованні та у формуванні мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Водночас у галузі фізичного виховання відсутня чітка система оцінки рухових здібностей дівчаток 4-6 років, тому не всі діти здатні досягти

максимальних індивідуально можливих результатів.

Аналіз отриманих даних виявив, що показники рухових здібностей дівчаток 4-6 років з віком поліпшуються. Так, показники рухових здібностей у середньому збільшуються на 57,24%, проте зростання показника гнучкості виявилось невірогідним.

Диференційовані і загальні оціночні шкали дають змогу оцінити індивідуальні рухові здібності дівчаток. Загальні оціночні шкали включають показники, за якими виявлено невірогідні зміни ($P > 0,05$) у дівчаток різного віку; диференційовані оціночні шкали доцільно розробляти за показниками, зміни яких виявилися вірогідними ($P < 0,05$).

Система оцінки рухових здібностей дівчаток 4-6 років передбачає: комплексне тестування рухових здібностей дівчаток, переведення результатів тестування в бали за загальними і диференційованими оціночними шкалами та визначення інтегральної оцінки моторної обдарованості дітей. За значенням інтегральної оцінки рухових здібностей дівчаток можна зробити висновок про рівень їхньої фізичної підготовленості за десятибальною шкалою.

Система оцінки рухових здібностей дівчаток 4-6 років, яку ми запропонували, рекомендована для впровадження у практику фізичного виховання та спортивного відбору. Впровадження системи оцінки буде сприяти індивідуальному підходу до дітей у процесі їх фізичного виховання.

Вважаємо, що перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм корекції фізичної підготовленості для дівчаток 4-6 років залежно від їх рівня розвитку фізичних здібностей.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 103 с.
2. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. – К.: ІЗМН, 1998. – 62 с.
3. Гапон И.В. Оценка перспективных возможностей пловцов на этапе специализированной базовой подготовки: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04/КГИФК. - К., 1995. – 24 с.
4. Гужаловский А.А. Проблема “критических” периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания //Очерки по теории физической культуры: Труды ученых соц. стран / Под ред. Л.П.Матвеева. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – С. 211 – 224.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – 2-ге вид., перероб. 1 доп. – К., 1997. – 36 с.
6. Гавришко С.Г. Оцінка індивідуальних можливостей моторно-обдарованих дітей 4-6 років: Дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. – Львів, 2004. – 277 с.
7. Новохатько В.Н. Диагностика физического состояния как основа эффективного педагогического руководства двигательным развитием детей 5-7 лет: Автореф.

- дисс... канд. пед. наук: 13.00.04. / КГИФК. – К., 1984. – 24 с.
8. Платонов К.К. Проблема способностей. – Москва: Наука, 1972. – 312 с.
 9. Степанкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
 10. Теплов Б.М. Психология индивидуальных различий: Избранные труды. – Т.1. – Москва: Педагогика, 1985. – С. 14-72.
 11. Яруллин Р.Х. Физические способности человека как генетически и социально обусловленные различия в проявлении его физических свойств //Теория и практика физической культуры. – 1995. - №7. – С. 39-40.

Надійшла до редакції 21.07.2005р.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗІ СПОРТИВНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Капко І.О., Конюшок С.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В статті розглянуті антропометричні показники тіла спортсменів високої кваліфікації та їх взаємозв'язок із результатами у змагальних вправах пауерліфтингу.

Ключові слова: присідання, жим лежачи, тяга, повздовжні та обхватні розміри тіла.

Аннотация. Капко И.О., Конюшок С.А. Взаимосвязь антропометрических показателей со спортивными результатами спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в пауэрлифтинге. В статье рассмотрены антропометрические показатели тела спортсменов высокой квалификации и их взаимосвязь с результатами в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга.

Ключевые слова: приседания, жим лежа, тяга, продольные и обхватные размеры тела.

Annotation. Kapko I.O., Konyushok S.A. Anthropometric indices and their interconnection with the sport results of highly qualified athletes specialized in powerlifting. Anthropometrical indices of bodies of highly qualified sportsmen and their interconnection with the results in the competitive exercises of powerlifting are considered in the article.

Keywords: squat, bench press, dead lift, longitudinal and girth body sizes.

Вступ.

Відомо, що оптимальні морфофункціональні показники спортсменів, що включають повздовжні, поперечні, обхватні розміри та склад тіла, вказують на сприятливі природні передумови спортсменів до досягнення високих спортивних результатів у запланованій ваговій категорії.

Пауерліфтинг, як досить молодий вид спорту, залишається ще недостатньо вивченим. Зокрема, поки що не розглядалася проблема підго-

товки спортсменів високої кваліфікації різних вагових категорій з урахуванням морфологічних особливостей та їх взаємозв'язку зі спортивними результатами. Тому актуальність обраного напрямку досліджень не викликає сумнівів.

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

Формулювання цілей роботи.

Встановити морфологічні показники, які істотно впливають на збільшення результатів у змагальних вправах спортсменів високої кваліфікації різних груп вагових категорій.

Методи досліджень: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, антропометрія, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати роботи.

У результаті дослідження було отримано морфологічні показники спортсменів високої кваліфікації різних вагових категорій яких умовно було розділено на три групи: I група – 67-82 кг, II група – 83-100 кг, III група – понад 100 кг.

Нами було досліджено 17 антропометричних показників спортсменів високої кваліфікації різних груп вагових категорій та їх взаємозв'язок із результатами у змагальних вправах.

У спортсменів вивчалися повздовжні та обхватні розміри тіла, що наведені в таблиці 1.

Аналіз масо-зростових показників спортсменів високої кваліфікації різних груп вагових категорій (рис. 1) показав, що із збільшенням вагової категорії масо-зростових показників спортсменів змінюється. Так різниця між зростом спортсменів I та II груп вагових категорій не має достовірних відмінностей, а ось між I та III групою вагових категорій, або між II та III відмічається тенденція до збільшення масо-зростових показників ($p < 0,05$).

Як видно, найбільша різниця у показниках зросту спортсменів спостерігається між I та III групою вагових категорій ($p < 0,001$). Це пояснюється тим, що із зростанням вагової категорії збільшуються і зростові показники, вони стають наближеними до максимальних значень спортсменів III групи.

Аналіз повздовжніх розмірів тіла спортсменів різних груп вагових категорій показав (рис. 2), що найбільші відмінності спостерігаються за показником: довжини ніг – різниця між I та III групою вагових категорій ($p < 0,05$); довжини руки – різниця між I та II; I та III; II та III групами вагових категорій ($p < 0,05$); довжини передпліччя – різниця між

I та III; II та III групами вагових категорій ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Морфологічні показники спортсменів високої кваліфікації різних груп вагових категорій ($\bar{X} \pm m$)

Показник	Вагові категорії, кг			Достовірність відмінностей		
	I (67-82,5)	II (83-100)	III (понад 100)	I/II	I/III	II/III
Маса тіла (кг)	77,1±3,0	91,2±2,2	115±3,2	p<0,01	p<0,001	p<0,001
Зріст, см	170,4±2,0	176±1,8	183,1±2	p>0,05	p<0,001	p<0,05
Довжина, см						
руки	68,6±2,5	75,2±1,4	79,7±0,9	p<0,05	p<0,05	p<0,05
плеча	29,2±1,3	32±0,7	33,7±0,8	p>0,05	p>0,05	p>0,05
передпліччя	41,4±1,0	43,2±0,9	46±0,9	p>0,05	p<0,05	p<0,05
ноги	78,2±1,3	82,8±1,6	84,9±1,5	p>0,05	p<0,05	p>0,05
стегна	39±1,2	43±1,2	43,6±0,8	p>0,05	p>0,05	p>0,05
гомілки	39±0,8	39,8±0,7	41,4±0,9	p>0,05	p>0,05	p>0,05
тулуба	52,8±1,1	54,2±0,8	56,1±0,9	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Обхват, см						
шиї	40,2±0,7	41,3±0,9	45,9±0,7	p>0,05	p<0,001	p<0,01
плеча	39±0,8	41,8±0,3	46,4±0,4	p>0,05	p<0,001	p<0,01
передпліччя	30,4±0,6	31,7±0,6	34,6±0,7	p>0,05	p<0,05	p>0,05
грудей	103±1,6	108,7±1,9	119,9±2,2	p>0,05	p<0,001	p<0,01
талії	83,2±1,5	89,3±0,8	100,6±1,8	p<0,01	p<0,001	p<0,001
стегна	60,6±1,6	65±1,5	73,4±0,8	p>0,05	p<0,001	p<0,001
гомілки	37,6±0,9	38,8±0,4	43,6±0,4	p>0,05	p<0,001	p<0,001

Аналіз обхватних розмірів тіла спортсменів (рис. 3) показав, що більшість показників зростає з підвищенням вагової категорії. Ця тенденція до зростання обхватних розмірів помітна не тільки між спортсменами I та III груп, але й між спортсменами II та III груп. Виключенням тут є тільки відсутність відмінностей між спортсменами II та III груп у показнику обхвату передпліччя.

За всіма показниками виявлена тенденція до збільшення, як повздовжніх, так і обхватних розмірів тіла, із збільшенням вагової категорії. Це пояснюється тим, що повздовжні розміри пов'язані з довжиною тіла, а обхватні – з масою (висновок зроблений на основі високих кореляційних зв'язків, які коливалися від 0,8 до 0,98).

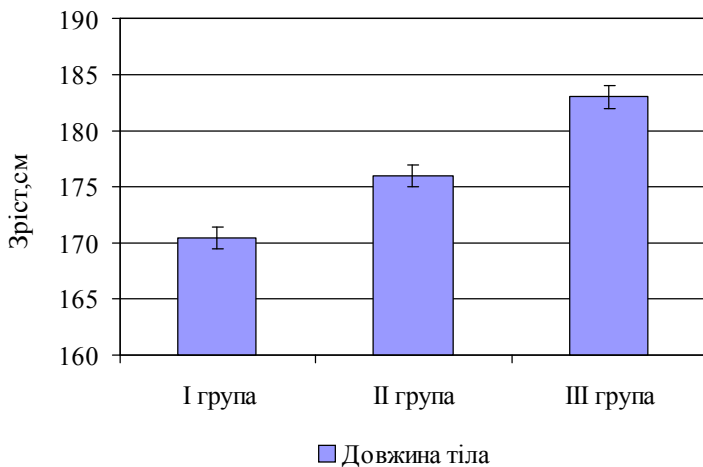


Рис. 1. Масо-зростові показники спортсменів високої кваліфікації різних груп вагових категорій

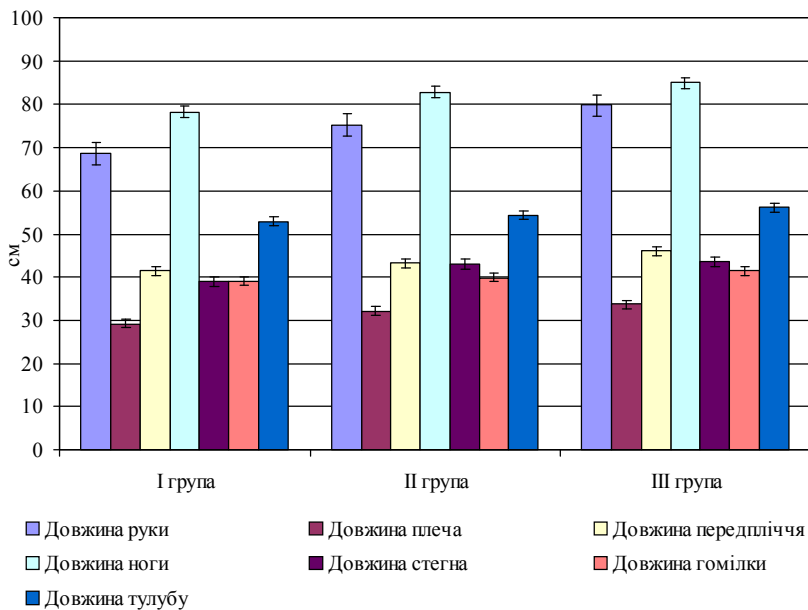


Рис. 2. Повздожні розміри тіла спортсменів високої кваліфікації різних груп вагових категорій

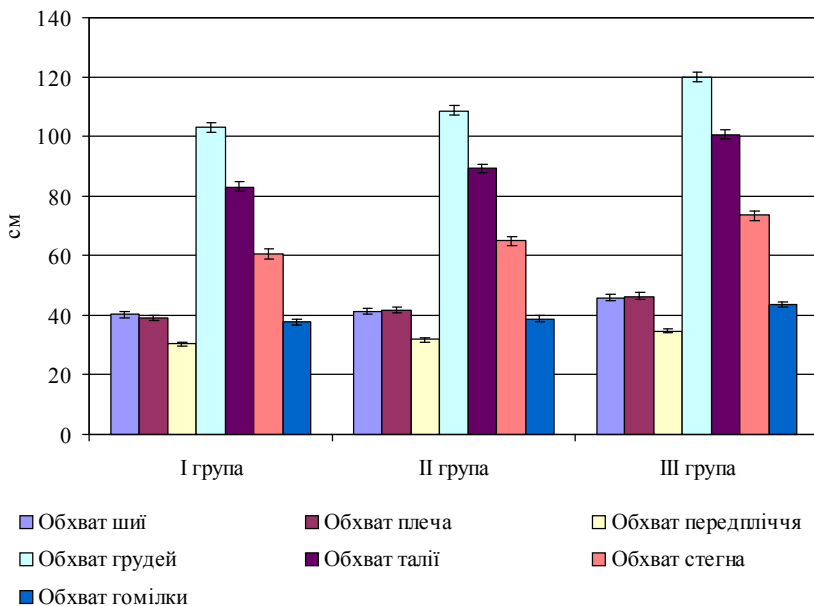


Рис. 3. Обхватні розміри тіла спортсменів високої кваліфікації різних груп вагових категорій

Звертає на себе увагу те, що кількість достовірних відмінностей між обхватними розмірами тіла більша, ніж повздовжніми. Це пов'язано з тим, що спортсмени важких вагових категорій мають більший процент м'язової та жирової маси, ніж спортсмени легких вагових категорій а отже, зі збільшенням цих компонентів тіла пропорційно збільшуються і обхватні розміри тіла.

В таблиці 2 наведена порівняльна характеристика змагальних вправ у спортсменів трьох груп вагових категорій.

Аналіз результатів контрольного тестування спортсменів високої кваліфікації різних груп вагових категорій у змагальних вправах вказує на те, що достовірні відмінності за показниками трьох вправ та суми триборства виявлені для спортсменів III групи по відношенню до інших.

Під час статистичної обробки даних визначались кореляційні взаємозв'язки між морфологічними показниками та результатами у змагальних вправах (табл. 3).

Таблиця 2

Результати контрольного тестування у змагальних вправах спортсменів високої кваліфікації різних груп вагових категорій ($\bar{X} \pm m$)

Вправа	Вагові категорії, кг			Достовірність відмінностей		
	I (67-82,5)	II (83-100)	III (понад 100)	I/II	I/III	II/III
Присідання	278,5±20,3	287,1±14	346,4±14,7	p>0,05	p<0,05	p<0,05
Жим	197±17,2	184,2±12,3	224,6±9,8	p>0,05	p<0,05	p<0,05
Тяга	253±15,4	272,5±8,2	328,6±8,7	p>0,05	p<0,01	p<0,001
Сума триборства	728,5±48,6	751±40,4	899,6±32,5	p>0,05	p<0,05	p<0,05

Таблиця 3

Кореляційні взаємозв'язки між морфологічними показниками та результатами у змагальних вправах спортсменів високої кваліфікації різних груп вагових категорій

Група вагових категорій, кг	Кореляція	Маса тіла (кг)	Зріст (см)	Довжина, см									Обхват, см					
				Рука	Палець	Передпліччя	Нога	Стегно	Гомілка	Тулуб	Ширина плеч	Шия	Палець	Передпліччя	Груди	Талія	Стегно	Гомілка
I	Присідання	0,66	0,07	0,32	0,01	0,74	0,44	0,91	-0,26	0,46	0,23	0,76	0,57	0,18	0,93	0,76	0,59	0,73
	Жим	0,63	0,07	0,19	0,12	0,53	0,53	0,70	-0,03	0,06	0,19	0,42	0,63	0,47	0,897	0,89	0,49	0,34
	Тяга	0,51	0,16	0,32	-0,05	0,57	0,27	0,89	-0,46	0,31	0,01	0,65	0,39	-0,02	0,85	0,66	0,46	0,54
II	Присідання	0,27	0,17	-0,41	-0,69	-0,73	-0,13	-0,55	0,60	0,31	0,54	0,27	0,10	-0,29	-0,21	0,32	0,91	0,67
	Жим	0,63	0,17	-0,41	-0,34	-0,40	0,38	-0,05	0,86	0,72	0,47	0,32	0,56	-0,12	0,13	0,40	0,81	0,67
	Тяга	-0,02	-0,44	-0,41	-0,02	-0,60	-0,20	-0,39	0,19	0,21	-0,11	0,29	0,10	0,05	0,43	-0,03	0,84	0,36
III	Присідання	0,14	-0,61	-0,69	0,05	-0,88	-0,76	-0,75	-0,45	-0,13	0,24	0,72	0,56	0,60	0,754	0,38	-0,13	0,31
	Жим	-0,04	-0,66	-0,75	-0,16	-0,76	-0,42	-0,50	-0,39	-0,15	0,04	0,56	0,60	0,63	0,66	0,26	-0,30	0,10
	Тяга	0,30	-0,52	-0,61	0,17	-0,89	-0,61	-0,51	-0,47	-0,08	0,40	0,85	0,53	0,82	0,79	0,53	0,17	0,55

Примітка: I група $r = 0,878$; II група $r = 0,811$; III група $r = 0,754$; $p < 0,05$

За даними кореляційного аналізу у спортсменів I групи найбільш значущими показниками для виконання змагальної вправи “присідання” є довжина стегна ($r = 0,91$; $p < 0,05$) та обхват грудей ($r = 0,93$; $p < 0,05$), для вправи “жим лежачі” – обхват талії ($r = 0,89$; $p < 0,05$) та грудей ($r = 0,897$; $p < 0,05$).

Для спортсменів II групи найбільш значимими показниками для виконання присідання та тяги є обхват стегна ($r = 0,91$, $r = 0,84$; $p < 0,05$ відповідно).

У спортсменів III групи виділилися такі значущі показники, як обхват грудей ($r = 0,754$; $p < 0,05$), довжина ноги ($r = -0,76$; $p < 0,05$) та стегна ($r = -0,75$; $p < 0,05$) для виконання присідання; обхвату передпліч-

чя ($r = 0,82$; $p < 0,05$) та грудей ($r = 0,79$; $p < 0,05$) для виконання тяги; довжина руки ($r = -0,75$; $p < 0,05$) та передпліччя ($r = -0,76$; $p < 0,05$) для жиму лежачі.

Слід зауважити, що кореляція обхвату шиї з показником результату у змагальній вправі тяга у спортсменів III групи виявляє скоріше опосередкований вплив, а ніж прямий. Це пояснюється тим, що під час виконання тяги гіпертрофуються м'язи розгиначі спини в склад, яких входять м'язи шиї, які починаються від поперекових хребців і кріпляться до сосцевидного відростку скроневої кістки.

Висновки.

1. За всіма показниками виявлена тенденція до збільшення як повздовжніх, так і обхватних розмірів тіла із збільшенням вагової категорії. Це пояснюється тим, що повздовжні розміри пов'язані з довжиною тіла, а обхватні – з масою.
2. Найкращі результати у всіх трьох змагальних вправах спостерігалися у спортсменів III групи вагових категорій, що пов'язано з більшою масою тіла, яка у пауерліфтингу безпосередньо впливає на спортивний результат.
3. Найбільш значимими морфологічними показниками для забезпечення високого спортивного результату у змагальних вправах для спортсменів I групи вагових категорій є довжина стегна, обхвату грудей і талії; спортсменів II групи вагових категорій – обхват стегна; спортсменів III групи вагових категорій – довжина ноги і стегна (зворотна залежність), довжина руки і передпліччя (зворотна залежність), обхвату грудей і передпліччя.
4. Незначна кількість виявлених достовірних відмінностей між морфологічними показниками та результатами контрольного тестування спортсменів I та II груп вагових категорій дає можливість у подальших дослідженнях об'єднати ці групи в одну. Виділивши лише дві групи вагових категорій до 100 кг та понад 100 кг.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку використання отриманих даних як критеріїв прогнозування спортивних результатів, як у окремих змагальних вправах, так і сумі триборства.

Література

1. Капко І.О. Морфологічні показники висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2002. - № 2. – С. 56-60.
2. Капко І.О. Комплексна система оцінки спеціальної підготовленості спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків:

- ХДАДМ (ХХП), 2003. – № 6. – С. 26–33.
3. Князев Н.В. Динамика изменения силовых показателей и соотношения мышечного и жирового компонентов в составе тела атлета в процессе занятий атлетической гимнастикой // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 34.
 4. Пилипко В.Ф. Особливості показників фізичної підготовленості і морфологічної придатності спортсменів в гирьовому спорті в залежності від вагової категорії та спортивної кваліфікації // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 1999. – № 1. – С. 67–69.
 5. Пуцов О.І. Система відбору важкоатлетів з урахуванням модельних характеристик: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих: 24.00.01. – К., 2002. – 17 с.
 6. Oleszko W., Karpo I., Sacharuk J. Морфологические показатели высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге // Międzynarodowa konferencja naukowo-metodyczna „Indywidualizacja w procesie treningu sportowego” AWFS w Gdansk, 2002. – Gdansk. – S. 251 – 256.

Надійшла до редакції 27.04.2005р.

МЕТОДИКА ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА ДИНАМІКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ КОМП'ЮТЕРНИХ ПРОГРАМ „EXEL” ТА „SPSS”

Козіна Ж.Л.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди

Анотація. В статті наведений алгоритм обчислення ефективності змагальної діяльності гравців в баскетболі за допомогою формули, яка дозволяє звести велику кількість показників до одного. Детально описана послідовність обчислення індивідуальної ефективності гри за допомогою програми „EXEL” та описані результати обчислення регресійних моделей динаміки індивідуальної ігрової результативності за допомогою програми „SPSS”.

Ключові слова: протоколювання гри, баскетбол, індивідуальна ефективність змагальної діяльності.

Аннотация. Козина Ж.Л. Методика оценки эффективности и динамики соревновательной деятельности в баскетболе с применением компьютерных программ „EXEL” и „SPSS”. В статье приведен алгоритм вычисления эффективности соревновательной деятельности игроков в баскетболе с помощью формулы, которая позволяет свести большое количество показателей к одному. Детально описана последовательность вычисления индивидуальной эффективности игры с помощью программы „EXEL” и приведены результаты вычисления регрессионных моделей динамики индивидуальной игровой результативности с помощью программы „SPSS”.

Ключевые слова: протоколирование игры, баскетбол, индивидуальная эффективность соревновательной деятельности.

Annotation. Kozina Z.L. Procedure of an assessment of efficacy and dynamics of competitive activity in basketball with application computer of programs „EXEL” and „SPSS”. In article is given the algorithm of calculation of efficiency of competitive activity of players in basketball with the help of the formula which allows to reduce a

plenty of parameters to one. It is described in details described the sequence of calculation of individual efficiency of game with the help of the program «EXEL» and there are given results of calculation regression models of dynamics of individual game productivity with the help of the program «SPSS».

Key words: recording of game, basketball, individual efficiency of competitive activity.

Вступ.

У практиці фізичного виховання і спорту щорічно зростає обсяг кількісних досліджень [1,2,3]. Розглянемо, наприклад, таку захоплюючу, живу гру як баскетбол. На перший погляд усе здається досить просто: грає п'ятірка гравців, суддя виявляє порушення правил; тренер, аналізуючи сформовану ситуацію в грі, робить заміни, намагається підказати вірні дії команді для досягнення заповітної перемоги. Але чи не так усі просто? Як видно, виграш у грі залежить не тільки від ефективних тренувань і високої самовіддачі спортсменів, але ще і від досвіду і майстерності тренера. І тренеру необхідно швидко зібрати й обробити необхідну інформацію, проаналізувати її, прийняти вірне рішення [1]. Як це зробити найбільш об'єктивним способом?

Під час спортивної гри команди роблять самі різноманітні дії і показують усілякі кількісні і якісні характеристики, що часто фіксуються тренерами чи їх помічниками у виді технічних протоколів.

Однак величезним недоліком даних форм запису, яким є технічні протоколи, є те, що вони являють собою досить великі громіздкі таблиці з незліченною кількістю різноманітних позначень. Багато тренерів команд ведуть записи об'єктивних показників гри, але більшість з них не знають, як використовувати цю інформацію. Існуючі методи не дають можливості повною мірою проаналізувати сукупність позитивної і негативної, кількісної і якісної інформації про свою команду і команду суперника. Ця проблема ускладнюється, якщо показники мають суперечливий характер.

Тому розробка чи модифікація методик обробки технічних протоколів, що дозволяють виразити одним числом інтенсивність і ефективність гри спортивної команди, розрахувати ефективність ігрових дій команди й окремих гравців за основними показниками, що піддається об'єктивному математичного запису, є своєчасною й актуальною.

Дослідження проведене згідно зведеному плану науково-дослідної роботи Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005 р. за темою 1.2.18. „Оптимізація навчального-тренувального процесу спортсменів різного віку та кваліфікації в спортивних іграх” (№ державної реєстрації 0101U006471).

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – оптимізувати і комп'ютеризувати методику обробки інформації технічних протоколів гри в баскетбол.

Завдання роботи:

1. Виявити існуючі методи оперативного збору й аналізу інформації ігрових дій у баскетболі.

2. Оптимізувати існуючі методи обробки інформації технічних протоколів на основі приведення даної інформації до мінімальної кількості показників.

3. Розробити шляхи комп'ютерної обробки інформації технічних протоколів.

4. Перевірити ефективність розробленої методики обробки інформації технічних протоколів у практиці змагальної діяльності.

Аналіз літератури показав [1,2], що існує безліч способів і методів обліку й аналізу ігрової статистики, обробка яких має свої труднощі.

Існує науково – математичний метод, що дозволяє виразити одним числом інтенсивність і ефективність гри спортивної команди, розрахувати КПД команди за основними показниками, що піддається об'єктивного математичного запису.

Сучасними фахівцями з баскетболу, в частку, Л.В. Костіковою та Ю.М. Портновим [1] запропонована формула визначення ефективності гри із заданими коефіцієнтами, яка являє собою частковий випадок загальної формули. В нашому дослідженні ця формула була модифікована [4,5].

$$\frac{(PB1 * \%B1 / \%B1M + PB2 * \%B2 / \%B2M + PB3 * \%B3 / \%B3M + 2,5M + 1,5Ч + 1,3С) - ДО * T / 200 + 1,5 * Пn}{T}$$

$$\Xi = \frac{\dots}{T}$$

$$S+ = \frac{(PB1 * \%B1 / \%B1M + PB2 * \%B2 / \%B2M + PB3 * \%B3 / \%B3M + 2,5M + 1,5Ч + 1,3С)}{T}$$

$$S- = \frac{ДО * T}{200 + 1,5 * Пn}$$

де:

$S+$ - сума набраних „позитивних” очків;

$S-$ - сума „негативних” очків за помилки в нападі і захисті;

T – час участі в грі;

PB_i – результативність гравця, набрана 1-очковими кидками;

B_i – відсоток улучень 1-очкових кидків;

B_{m_1} – відсоток улучень 1-очкових кидків по модельним даним;
 PB_2 – результативність гравця, набрана 2-очковими кидками;
 B_2 – відсоток улучень 2-очкових кидків;
 B_{m_2} – відсоток улучень 2-очкових кидків по модельним даним;
 PB_3 – результативність гравця, набрана 3-очковими кидками;
 B_3 – відсоток улучень 3-очкових кидків;
 B_{m_3} – відсоток улучень 3-очкових кидків по модельним даним;
 A – кількість передач, що атакують;
 O – кількість оволодінь м'ячем, відбитих кидків;
 Π – кількість перехоплень м'яча;
 C – кількість узятих відскоків біля свого щита;
 $Ч$ – кількість узятих відскоків біля щита суперника;
 Pp – кількість втрат м'яча;
 Φ – кількість фолів;
 K – кількість очків, отриманих командою в грі.

Обчислення ефективності ігрової діяльності проводилось в комп'ютерній програмі „EXEL” за наступними етапами:

1. Занесення даних технічного протоколювання ігор в файл програми „EXEL” (рис. 1);

№	А	В	С	О	Е	Р	О	Н	І	Л	І	М	П	Ч	Рр	Ф	К
22			кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач
23	8		0.000001		0.000001		0.000001		0.000001		0.000001		0.000001		0.000001		0.000001
24	6	6	0.000001		2	1	0.000001		0	1	3	0	1	3	3	1	1
26	6	0	0.000001		2	3	2	0	1	3	1	0	2	2	2	3	1
28	7	1	0.000001		3	6	3	0	6	1	0	0	5	2	2	0	1
27	8	3	0.000001		1	6	0.000001		4	1	1	2	3	1	1	1	1
28	10	8	3	2	0.000001		0.000001		4	2	1	2	2	2	0	1	1
28	16	7	2	1	4	3	0.000001		0.000001	0.000001	0.000001	4	1	3	1	1	4
36	13		0.000001		0.000001		0.000001		0.000001	0.000001	0.000001						
31	14	0	0	4	5	3	1	0	0.000001			3	1	2	2	2	0
32	15	0	0	5	7	6	1	0	0.000001			4	2	1	2	2	4
33	17																
34		64															
35																	
37	20 жовтня 2004																
38	Мікроскопичне зображення																
39			кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач	кільк-ть передач
40	4	3	2	0	1	0	0.000001		2	1	0	1	1	1	1	2	3
41	5	0	0	3	0	3	0.000001		4	1	4	0	1	4	0	0	1
42	6	0	0.000001		5	2	3	1	4	1	5	0	4	3	2	4	2
43	7	20	12	9	3	4	4	0	5	1	10	7	3	1	5	3	3
44	8		0.000001		0.000001		0.000001		0.000001								2
44	10	10	3	2	5	4	1	0	1	0	1	1	3	1	0	4	4
46	16	4	0.000001		3	3	0.000001		0.000001								2
47	15		0.000001		0.000001		0.000001		0.000001								
48	14	11	5	0	7	3	0.000001		0.000001			6	0	4		2	0
48	15	4	0.000001		2	1	1	1	1	0.000001		2	1	0		2	0

Рис. 1. Приклад занесення у файл „EXEL” показників технічного протоколювання ігор

2. Розташування даних технічного протоколювання ігор в чіткій послідовності: показники технічного протоколювання кожної гри розташовуються строго один під одним, послідовність фамілій гравців також зберігається постійною для кожної гри (рис. 1).

3. Введення формули для обчислення даних технічного протоколювання ігор (рис. 2).

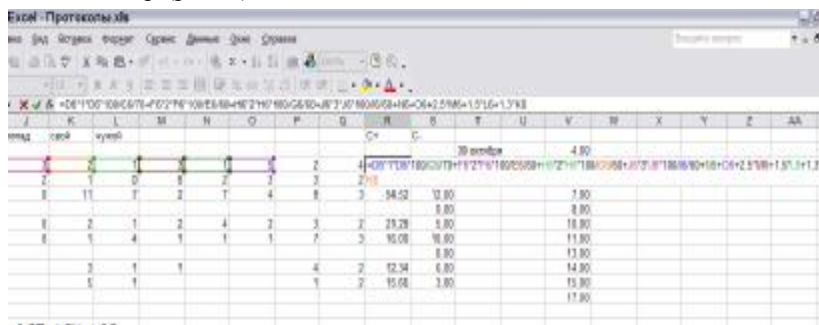


Рис. 2. Приклад введення формули у файлі „EXEL” для обчислення даних технічного протоколювання ігор

4. Автоматизоване обчислення показників ефективності гри: після введення формули нажимається „Enter”, ячейка із цифровим значенням обчисленої формули виділяється та „тягнеться” за лівий нижній край. Таким чином обчислювалися значення суми набраних „позитивних” та „негативних” очків, а також ефективності гри (рис. 3).

Обчислення ефективності ігрових дій було застосоване в командах „Політехнік” [5] та „БК-21 вік” [4]. На основі отриманих даних були побудовані графіки індивідуальної ігрової ефективності, які потім були описані рівняннями регресії математичним методом наближення за допомогою кривих.

Дослідження динаміки ігрової результативності баскетболісток високого класу проводилось за допомогою побудови нелінійних регресійних моделей із застосуванням компютерної програми „SPSS”. Результати дослідження показали, що практично у всіх гравців динаміка ігрової результативності має визначені закономірності. Так, практично для всіх гравців взаємозв’язок кількості «позитивних» очків і тимчасового інтервалу проведення змагань виявився нелінійним, з індивідуальними більш-менш вираженими підйомами і спадами.

Результати регресійного аналізу цих нелінійних залежностей показали, що в більшості обстежуваних гравців залежність ефективності ігрових дій від тимчасового інтервалу (дати) проведення гри підкоряється

Таблиця 1

Показники регресійного аналізу індивідуальної динаміки ігрової результативності баскетболістки К-ї

Перемінна	B	Помилка B	Beta	T	Значим. T
t	-199,82	,000	-12,641	‘	,000
t**2	95,415	,000	30,659	‘	,000
t**3	-12,663	,000	-17,514	‘	,000
(Constant)	137,620	,000		‘	,000
Рівняння регресії	$C + = 137,620 - 199,82 t + 95,415 t^{**2} - 12,663 t^{**3} (K-a)$				

Кубічна залежність спостерігається також у гравців М-о, Б-ої й ін. У гравця А-жи дана залежність описується також кубічним рівнянням регресії (табл. 2, рис. 5).

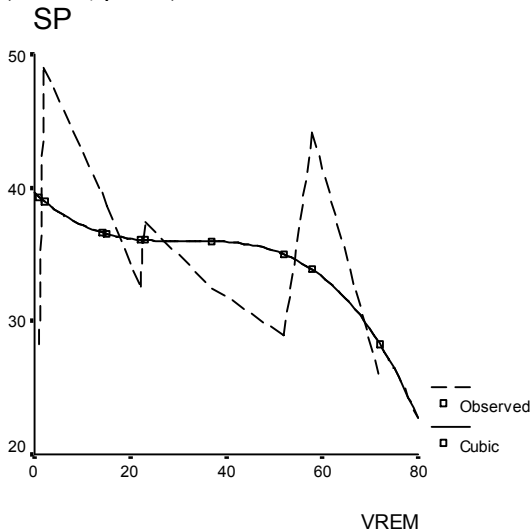


Рис. 5. Графік кубічної регресії взаємозв'язку кількості „позитивних” очків, набраних у грі (SP), і тимчасового інтервалу проведення гри (VREM) у гравця А-жи (Observed-Значення, що спостерігаються, Cubic- значення кубічної функції)

Виявлені нелінійні закономірності динаміки зміни ефективності ігрових дій гравців дозволяють прогнозувати їх індивідуальний змагальний результат і вносити корекції в планування тренувального процесу і керування змагальною діяльністю.

Таблиця 2

Результати регресійного аналізу кількості „позитивних” очків, набраних у гри (SP), і тимчасового інтервалу проведення гри (VREM) у гравця А-жу

Variable	B	SE B	Beta	T	Sig T
VREM	-,348836	,853285	-1,1399	-,409	,1069
VREM**2	,011074	,029235	2,6407	,379	,0179
VREM**3	-,000117	,000274	-1,9503	-,427	,0839
(Constant)	39,673916	6,627169		5,987	,0010

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел показав, що на ефективність змагальної діяльності великий вплив мають сучасні засоби комплексного контролю.
2. Науково-математичний метод визначення КПД спортсмена в діях команди дає можливість виразити одним числом ефективність гри спортсмена і порівняти його із середніми показниками середнього гравця.
3. Для практичного застосування досить зручною є модифікована формула визначення ефективності гри із заданими коефіцієнтами за Ю.М. Портновим. Даний засіб є досить інформативним і найбільш відповідає завданням навчально-тренувального процесу в баскетболі та досить доступний у використанні.
4. Результати дослідження динаміки ігрової результативності баскетболісток високого класу із застосуванням методик обчислення ефективності гри показали, що практично у всіх гравців динаміка ігрової результативності має визначені закономірності. Так, практично для всіх гравців взаємозв'язок кількості «позитивних» очків і тимчасового інтервалу проведення змагань виявився нелінійним, з індивідуальними більш-менш вираженими підйомами і спадами.
5. Результати регресійного аналізу цих нелінійних залежностей показали, що в більшості обстежуваних гравців залежність ефективності ігрових дій від тимчасового інтервалу (дати) проведення гри підкоряється кубічній функції.

В перспективі подальших досліджень планується більш детальне вивчення можливостей комп'ютерної обробки даних та створення комп'ютерних програм для автоматичного обчислення даних протоколювання ігор.

Література:

1. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Портнова Ю.М. М., 1997.

2. Демінський О. Структура і зміст підготовки до змагань в спортивних іграх та єдиноборствах // *Наук. знан. Сер. Педагогіка / Тернопіль. пед. ун-т*– 1999. - № 1. – С. 154 – 158.
3. Камаев О.И., Эпштейн Л.Ю. О факторах, оптимизирующих на основе информационных технологий управленческие решения в спорте высших достижений // *Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. статей / ХДАФК.* - 2001. – № 4. – С. 136 – 138.
4. Козіна Ж.Л., Кравчук О. Вплив індивідуальних біологічних ритмів на ігрову результативність баскетболісток високого класу // *Слобожанський науково-спортивний вісник.* – Харків, 2004. - №6. С.28-35.
5. Козіна Ж.Л., Кравчук О., Попова А.В. Фактори індивідуальної динаміки ігрової результативності баскетболістів високого класу // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харьков, ХДАДМ (ХХПІ), 2004. - №17– С.6-14.*

Надійшла до редакції 15.06.2005р.

ЕКОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ

Литовченко Г.О. Буланов О.М. Рябов В.В.

Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т.Г. Шевченка

Анотація. Аналізується стан здоров'я школярів. Розглядається теоретичні основи формування здорового способу життя та екологічного виховання засобами туризму. Окреслюються перспективи розвитку туризму в освітніх закладах нашої країни.

Ключові слова: туризм, екологія, спосіб життя, здоров'я.

Аннотация. Литовченко Г.О. Буланов О.М. Рябов В.В. Экологическое воспитание и формирования здорового образа жизни средствами туризма. Анализируется состояние здоровья школьников. Рассматривается теоритические основы формирования здорового образа жизни и экологического воспитания средствами туризма. Предусматриваются перспективы развития туризма в образовательных заведениях нашей страны.

Ключевые слова: туризм, экология, способ жизни, здоровье.

Annotation. Litovchenko G.O. Bulanov O.M. Ryabov V.V. Ecological education and shapings of an able-bodied mode of life by agents of tourism. The state of health of schoolboys is analysed. It is considered theoretical bases of forming of healthy way of life and ecological education by facilities of tourism. The prospects of development of tourism in educational establishments in our country are foreseen.

Keywords: tourism, ecology, method of life, health.

Вступ

Перспективний шлях України – побудова суспільства зі сталим розвитком, тому надзвичайно важливо, щоб сучасні форми освіти і виховання як духовного формування особистості вимогам формування культури здоров'я, одного з провідних критеріїв сталого розвитку сусп-

ільства.

Туристський рух є частиною загальної культури сучасної людини, досягненням цивілізованого суспільства, а турист – представником цієї культури. Отже його відношення, до природних цінностей повинне відбивати досягнутий культурний рівень досягнення людства.

Любов до природи і дбайливе відношення стають для туристів реальним лише при їх активній особистій участі в її охороні. Вміння до правильного природовикористання виховується добрими справами туриста на маршруті, у лісі – усюди, де його допомога найбільш потрібна і ефективна [9].

Оцінюючи професійні якості туриста, можна стверджувати, що любов до природи, активна участь в охороні і збільшення її багатств є показником його культури. І не тільки культури, але і патріотизму. Адже, як відомо, берегти і любити природу – означає любити і берегти Батьківщину.

Для вироблення стереотипу такого поведіння акцент повинен бути зроблений на набуттям туристом практичного досвіду спілкування з природою, що повинно, як правило, під спостереженням педагога (принаймні на початкових етапах). Пізнавальна діяльність мандрівників, виражається у пошуку і відкритті нового і ще не відомого їм у навколишньому середовищі, спостереження нових об'єктів і явищ, з'ясування їхніх властивостей, особливостей, пов'язаних з природою [6].

У здоров'ї населення України за останні роки відбулась ціла низка негативних тенденцій багато з яких значною мірою пов'язані з незадовільною екологічною ситуацією.

Одним із завдань екологічного виховання населення можна вважати перетворення природоохоронної переконаності в неухильну звичку, традицію, у стереотип безпечного для навколишньої природи поведіння населення, а також перетворити суспільні моральні вимоги у галузі охорони навколишнього середовища в особистості моральні принципи кожної людини. Домагатися того, щоб кожен хто ступає на туристську стежку і «зливається» з природою розцінював причинену шкоду природі як особистий біль, щоб у всіх туристів сформулась громадянська відповідальність за всі прийняті ним рішення у відношенні до природи.

Завданням екологічної підготовки населення є як «особиста» споживча філософія спілкування з природою, виховання елементарної культури відносин до тварин, рослин, дерев, землі, води, так і подолання «суспільного» відношення до забруднення і псування навколишнього середовища, до всього, що індивід спостерігає, прикладів неправильно природокористування у будь-яких галузях господарства [1].

З'явилась нова група «екологічно зумовлених» хвороб. Існуючий закон «Про охорону навколишнього середовища» (1995 р.) не виконується в повному обсязі і часто не має механізмів відшкодування збитків за втрату кожної людини від негативного впливу екологічних чинників. З огляду на це необхідним є розширення можливостей населення для більш активного способу життя.

Освітній процес в ЗОШ передбачає не тільки навчання і виховання, а й оздоровлення підростаючого покоління, хоча, повинні відмітити, що екологічному вихованню приділяється недостатньо часу. Це обумовлено невеликою кількістю годин у навчальних програмах.

Нині ведуться розмови про введення в шкільну програму таких нових предметів, як логіка, етика. Предмети потрібні, але нововведення потребують розв'язання низки проблем. Перш за все наших дітей потрібно захистити від розумового і нервового перевантаження. У школі вивчається понад 20 предметів, навантаження на учнів 6-11 класів щоденно по 6-8 уроків, на виконання домашніх завдань потрібно 2-3 і більше годин. Робочий день добросовісного учня триває 10 годин. Перерва між сніданком та обідом 7-8 годин. От і виходить, що на першому місці – план, програма, а здоров'я учнів нікого не турбує. Окрім загальноосвітньої, багато учнів відвідують музичні, художні, комп'ютерні курси, спортивні школи (на жаль з кожним роком все менше), де вивчають і освоюють майбутню професію.

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

Формулювання цілей роботи.

Метою нашого дослідження є визначення можливості формування шляхів оптимізації екологічної освіти і використання засобів туризму для формування здорового способу життя дітей та підлітків.

Результати досліджень.

Визначальними поняттями позначеної нами проблеми є «здоровий спосіб життя», «туризм», «екологічне виховання». Організатором екологічної освіти і виховання школярів-туристів варто виходити з того, що успішність його істотно залежить від того, наскільки широко використані методи природоохоронної роботи, що зарекомендували себе позитивно.

При виборі конкретних форм занять варто виходити з необхідності тісного переплетення екологічного й інших видів навчання і виховання туристів-школярів.

Активна участь туристів у роботі з охорони природи дозволяє внести своє особисте відношення до питання, будить думку, викликає

співпереживання і, в остаточному підсумку, допомагає становленню як в окремих мандрівників, так і в туристських колективах, правильних природоохоронних переконань.

НТП, «інформаційний бум», рання комп'ютеризація освіти пред'являє підвищені вимоги до психо-фізичних особливостей школярів, що на фоні росту і розвитку організму може і призводить до перетому, порушує внутрішнє середовище організму та розвиває різні психологічні стани. Матеріали щорічних доповідей та звітів про стан здоров'я дітей свідчить про те, що в останні роки здоро'в'я молодого населення помітно погіршується. Здорових школярів у молодших класах – 10-12%, середніх – 8%, старших – 4-5%; 70% - порушення опорно-рухового апарату; 32,6% - відхилення в діяльності нервової системи. Відбувається омолодження всіх хронічних захворювань [5].

Здоров'я населення – це не тільки сукупність характеристик та ознак індивідуального здоров'я, а й інтеграція соціально-економічних рис, які роблять його життєво необхідною частиною того соціального організму, яким є суспільство. Всесвітня організація охорони здоро'в'я (ВООЗ) визначає поняття «здоро'в'я» як стан повного психічного, і соціального благополуччя.

Поняття «здоровий спосіб життя» - це концентрований вираз взаємозв'язку способу життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує все те, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах. Він орієнтує діяльність індивідууму в напрямку зміцнення і розвитку індивідуального і суспільного здоров'я. При цьому основним критерієм оцінки стану здоров'я є рівень здатності людини пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Мається на увазі не тільки пристосування до шкідливих чинників навколишнього середовища, а й соціальна адаптація людини в суспільстві.

Здоровий спосіб життя без будь-яких заперечень необхідно вважати мудрою і фундаментальною основою людського буття в його спрямований до тілесно-духовного вдосконалення кожного індивідууму. В широкому розумінні – це природний шлях до взаємодосконалення людини в природі і природи в людині через пізнання її законів.

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, яка інтегрує уявлення про відповідний тип життєдіяльності людини. [7].

В епоху трансформації українського суспільства виникає потреба прояву природного потенціалу нації. Інтелектуально-моральний потенціал здоров'я є основною характеристикою рівня розвитку нації, а

стиль життя – прямий його наслідок.

Виділимо аксіоми, які прийшли до XXI століття:

1. Стратегія природи є еволюція всіх форм життя в часі і просторі на шляху її постійного вдосконалення;
2. Людина-вінець білково-нуклеїно-квантової форми життя – наділена особливим довір'ям Природи: волею вдосконалювати саму себе [4].

Чому так важливо на даний час висвітлювати проблему здорового способу життя? Причин багато, вони носять різний характер, але ми виділяємо головні, які тісно пов'язані з сутністю людини і її духовністю.

Перше, в свідомості людей відсутня світоглядно-конструктивна основа щодо постійної турботи про своє здоров'я.

Друге, власне психологічні проблеми, пов'язані з індивідуальним здоров'ям стан самосвідомості людини, який дозволяє тонко розуміти фізичне і духовне здоров'я і зміцнювати його зворотнім біологічним зв'язком. Термін «здоров'я» визначають так само кількість резервів в організмі людини, максимальну продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій.

За даними ВООЗ [2] три четверті захворювань людини обумовлені несприятливим станом навколишнього середовища, порушення вікових природних зв'язків внаслідок забруднення продуктами цивілізації та руйнування природних та біологічних екосистем. Це так звані «хвороби цивілізації» серцево-судинні патології, злякисні утворення, алергії, захворювання органів дихання тощо. Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я заявляють, що малорухомий спосіб життя стає однією з десяти причин смерті і непрацездатності людей в усьому світі.

Нейтралізувати шкідливий вплив (або його зменшити) на здоров'я людини найбільш ефективно можна засобами туризму. Туризм – одна з найпопулярніших форм активного відпочинку, яка поступова відвоює втрачені позиції найбільш масового виду рухової активності населення України.

Займаючись будь-яким видом туризму, людина задовольняє найбільш актуальні проблеми: спілкування, спортивне вдосконалення, рухова активність, пізнання рідного краю, естетичний розвиток.

Сучасній людині все частіше доводиться жити на межі своїх можливостей, у стрімко змінюваних умовах, зміні стереотипів, інформаційному бумі. Нестабільна соціальна й економічна ситуація погіршує цю тенденцію і призводить до того, що 70% населення знаходяться в стані затяжного психоемоційного і соціального стресу, який виснажує

адаптивні можливості організму.

У такій ситуації проявляється неспроможність сучасної медицини перед цією проблемою, оскільки першопричиною є дефіцит у суспільстві «ставлення до здоров'я», головні «фактори ризику» мають поведінкову основу і вирішальну роль у збереженні і зміцненні здоров'я відіграє стиль і спосіб життя. У зв'язку з цим проблема формування здоров'я людині виходить за рамки медичної науки і практики і не переходить в освітню.

При раціональній організації туризму, на думку спеціалістів, можна знизити загальну захворюваність населення на 28% (при умові, що приблизно на 50% здоров'я людини визначає спосіб життя). Сучасна роль туризму визначається ефективністю впливу на якість і тривалість життя людей. Тому в теорії туризму використовуються поняття медико-фізіологічної, економічної і соціальної ефективності туризму. Під медико-фізіологічної ефективністю мається на увазі оцінка впливу туризму на профілактику захворювань населення.

Установлено, що одноденний похід на тиждень (не менше 4 походів протягом місяця) дозволяє отримати ефект підвищення фізичної працездатності і функціональних можливостей організму з таким ефектом як під час походу першої категорії складності протягом 6 днів підряд. При цьому важливі дві обставини; по-перше, зазначені походи не вимагають значних матеріальних витрат; по-друге, вони забезпечують компенсацію дефіциту рухової активності і шкідливим впливом міського навколишнього середовища, що особливо важливо для сучасних підлітків і студентської молоді.

Заняття туризмом впливає не лише на загальне оздоровлення функціональних систем і організму в цілому, а й учні мають змогу отримати міцні знання з гігієни, виховання та формування правильної постави, профілактика і корекція плоскостопості, рухового режиму, сформувати основні рухові вміння і навички, розвиватися фізично, підвищувати спортивну тренуваність та працездатність організму. Туризм сприяє вихованню морально-виховних якостей – цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, колективізму, почуття дружби і товарищескості тощо.[8]

Засоби туризму мають позитивний вплив на формування здоров'я дітей і підлітків. Активні види туризму відрізняються від інших видів спорту своєю руховою технікою. Адже нині стоїть завдання – збереження генетичної цілісності і фізичних можливостей людини, інакше гіподинамія і несприятливе середовище можуть його знищити як біологічний вид. згадаємо, що з моменту виділення людини з тваринного середовища її пересування зводилось в основному до тривалої ходьби, бігу

(у процесі полювання) і перенесенню на собі добутої їжі.

Саме завдяки ходьбі, перенесенню ваги, плаванню на гребних і вітрильних

суднах людина успішно розвивалась як біологічний вид. І лише після промислового перевороту і появи паровоза, пароплава, автомобіля, літака, великої промисловості, що забруднює навколишнє середовище існування людини, почалась фізична деградація людини. І в наш час особливо гіподинамія і проблеми екології серйозно загрожують існуванню людини.

Головним руховим видом в туристській діяльності є ходьба яка є фізіологічною вимогою організму. Під час ходьби, в русі приймають участь практично всі групи м'язів: кінцівок, спини, грудної клітки. В туризмі все підкорено логіці активного руху, фізичних навантажень, при достатньому і активному відпочинку. Життя в поході – це продовження природного життя, але в кращих умовах, які створені збільшеною фізичною активністю в сприятливих умовах середовища.

В природних умовах спортивної туристської діяльності діють одночасно різні фактори, які змінюють, полегшують рухову діяльність людини. До цих факторів відносяться гірська інсоляція, сухість повітря тощо. В умовах гірського клімату спостерігається підвищення сенсорної збудженості, підвищуються силові показники м'язів [1].

В процесі занять туризмом збільшується м'язова здатність до розщеплення АТФ, підвищуються функціональні можливості м'язів виконувати більшу роботу, ніж не треновані м'язи, при однаковому вмісті АТФ. В легенях підвищується активність ферментів, тому організм швидше мобілізує запаси енергії в процесі роботи і відновлює їх під час відпочинку. В крові збільшується кількість гемоглобіну. В результаті тренування покращуються тканини головного мозку і підвищується активність окислюючих систем, що важливо для активного функціонування центральної нервової системи і віддалення моменту появи втоми. Результатом таких перетворень в організмі є підвищення його працездатності.

Фізична реабілітація людини як біологічного виду оптимальним шляхом можлива через його стародавні рухові технології й в екологічно чистому середовищі, тобто через активні туристські подорожі.

Методико-фізіологічна ефективність туризму первинна порівняно з ефективністю економічною, тому що вона має важливе значення для збереження людини як біологічного виду і соціальної істоти.

І щодо стану і розвитку туризму в шкільній системі. На наш погляд, мало хто сьогодні може чітко осмислити цю справу, особливо

щодо перспектив розвитку. Немає і єдності та злагодженої роботи всіх, хто цим займається, тому мабуть, марно чекати гарних результатів.

У шкільному туризмі діють дві сторони – та, що бере участь і та, що організовує. У школярів і в учителів ставлення до туризму різне, але не суперечить одне одному.

Для дітей туризм – спосіб активного відпочинку, а для вчителів він – засіб краще, глибше пізнати своїх вихованців в іншій обстановці і активніше вплинути на їхній розвиток.

Однак з огляду на різницю ставлення до туризму, треба знати, що своїх цілей у туристській роботі вчитель досягне швидше і легше тільки за умови задоволення інтересів дітей, що він повинен розуміти, не зважаючи на те, що вони спочатку, як правило, дуже примітивні (не вписуються в педагогічні вимоги, моральні установки). Перспективи розвитку туризму в школі. Потяг до мандрювання дримає в кожній дитині. Його треба лише розбудити. Як форма дозвілленої діяльності туризм дуже суттєвий важіль виховання, навчання і тому може розраховувати на одержання постійної прописки в школі.

Варто зрозуміти причини, через які туризм так і не зайняв поки що в школі належного місця, не отримав статусу обов'язкового розділу урочної і позаурочної навчально-виховної роботи. Причина цього – недооцінка значення дитячого туризму керівниками освіти і невідповідність учителів. Але це поверхнева причина. Глибшими причинами є:

1. надзвичайна зайнятість учителів – уроками. Займатись туризмом доводиться у свій вільний час;
2. відсутність окремої оплати вчителю за проведення туристської роботи.

Але є ще причини, що лежать у сфері професійної психології, менталітету. Це те, на наш погляд, що туризм і панівна в школі авторитарне педагогіка-непримиренні антагоністи.

Висновки.

Можна зробити висновки, що передумови для повноцінного використання туризму в школі можуть виникнути тільки тоді, коли педагогічна свідомість цілком звільниться від комплексності авторитарності.

Одним із часткових завдань зміцнення позицій шкільного туризму в системі освіти є необхідність подолання зневаги до теорії педагогічного туризму, до її розробки керівними освітніми структурами.

Без розробки теорії шкільного туризму не можна ні здійснити підготовку кадрів, ні домогтися єдності підходу до туристської справи вчителів.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку

вивчення інших проблем екологічного виховання та формування здорового способу життя засобами туризму.

Література

1. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато- географических условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
2. Гусаренко М.Ю., Лубанова В.И. До питань про збереження фізичного і психічного здоров'я. // Матеріали міжнародної науково-технічної конференції / під ред. д. к. п. проф. Максименко Г.Н., - Луганськ, 2004. – с.205-207.
3. Макарович Э.А. Туристические походы выходного дня. – Минск: Полимя. – 1985, с.73.
4. Мицкан Б. Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення. //Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали між нар. наук-практ. конф. Тернопіль, 24-25 червня 2004р. – Тернопіль, 2004. – с. 4-7.
5. Нагорна А. Стан здоров'я населення України // Красзнавство. Географія. Туризм. – 2004.-№2 (343).
6. Омельченко Б.Ф. Воспитательная работа в туристическом клубе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986. с.34.
7. Психология здоровья / Под ред. Н.С. Никифорова. – Киев, Харьков, Минск, 2003. – 607с.
8. Шалько Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: физкультура и спорт, 1987. – 144с.
9. Штюрмер Ю.А. Экологическое воспитание туристов в туристической секции и клубе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1999. с.60.

Надійшла до редакції 07.07.2005р.

ОСОБЛИВОСТІ ДОВГОСТРОКОВОГО ПЛАНУВАННЯ У ЖІНОЧОМУ ФІТНЕСІ

Луковська О.Л., Сологубова С.В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту.

Анотація. В роботі обґрунтовано та розроблено річну систему періодизації занять оздоровчим фітнесом для жінок першого зрілого віку, засновану на гормональних змінах, що відбуваються в організмі жінки під час ОМЦ з урахуванням рівня фізичної підготовленості і складу тіла.

Ключові слова: фітнес, жінки, довгострокове планування.

Аннотация. Луковская О.Л., Сологубова С.В. Особенности долгосрочного планирования в женском фитнесе. В работе обоснована и разработана годовая система периодизации занятий оздоровительным фитнесом для женщин первого зрелого возраста, основанная на гормональных изменениях происходящих в организме женщины во время ОМЦ с учетом уровня физической подготовленности и состава тела.

Ключевые слова: фитнес, женщины, долгосрочное планирование.

Annotation. Lukovskaya O.L., Sologubova S.V. Singularities of long-range planning in female fitness. In the work by improving fitness the annual system of a periodization of employment is proved and developed for women of the first mature age, based on hormonal changes occurring in an organism of the woman during OMC in view of a

level of physical readiness and structure of a body.

Keywords: fitness, women, planning long-term.

Вступ.

Як відомо з спортивної практики, тільки довгострокове планування тренувальної програми дозволяє досягти високих результатів [4].

Але більшість сучасних систем оздоровчого фітнесу приділяють багато уваги структурі окремих занять та засобам, які на них використовуються, не звертаючи уваги на перспективу розвитку тренувального процесу. Саме відсутність перспективної програми занять досить часто призводить до зниження зацікавленості та, навіть, припинення фітнес-тренінгу.

Особливо, це має велике значення жіночому фітнесі, тому що поряд з вирішенням різноманітних тренувальних задач та індивідуальної мотивації необхідне обов'язкове врахування загально-визначеної циклічності фізіологічних процесів у жіночому організмі.

Саме тому довгострокове планування тренувального процесу у жіночому фітнесі засноване на гормональних змінах, що відбуваються в організмі під час ОМЦ з урахуванням індивідуальних особливостей і мотиваційних потреб є актуальним.

Спираючись на літературні джерела та власні дослідження слід зазначити що більшість жінок цінує гарну фігуру вище за здоров'я. За дослідженнями багатьох авторів [3, 7, 8] 75 % жінок першого зрілого віку хотіли б змінити свою статуру. Процес формування бездоганної фігури потребує тривалого часу та спланованості у використанні засобів оздоровчої фізичної культури.

Планування фізкультурно оздоровчих програм в роботі з жінками першого зрілого віку повинне бути доцільним фізіологічним особливостям жіночого організму, оскільки саме функціонування статевих залоз (овуально-менструальний цикл) обумовлює біологічну циклічність роботи всіх систем організму жінки [1,2,10].

Основні складові системи періодизації це цикли: малострокові - мікроцикли, проміжні - мезоцикли, та довгострокові - макроцикли.

У фітнесі виділяють наступні фази: підготовка до досягнення мети, досягнення мети, відновлення сил [4].

Деякі автори вузловими структурними одиницями підготовки в оздоровчому фітнесі визначають двотижневі мікроцикли з оптимальним співвідношенням роботи для людей різноманітної фізичної підготовки, доцільність застосування яких під час планування як учбових, так і кондіційних занять достатньо обґрунтована [9].

Ключовими моментами системи періодизації є: різноманітність вправ, варіювання інтенсивності, поступове збільшення навантаження під час мезоциклу (3-4 тижні) з обов'язковою фазою відновлення сил (декілька занять). Активний відпочинок - це вправи, які виконуються з меншою інтенсивністю, під час меншого періоду часу, ніж на заняттях, що передбачають максимальні зусилля. Під час фази відпочинку слід частково або повністю змінювати характер вправ [4].

При розробці загальної структури занять оздоровчим фітнесом використовується «блоковий» принцип побудови занять [3].

Обов'язковою умовою раціональної побудови різноманітних фітнес-програм є їх відповідність основним принципам теорії і методики оздоровчої фізичної культури. В структурі занять, які проводяться з використанням самих оригінальних видів рухової діяльності, необхідно чітко виділяти слідуючи основні частини: розминка, кардіо-респіраторний сегмент, компонент розвитку силових якостей, компонент розвитку гнучкості, заключна частина (релаксація) [9].

Фітнес-програми, які засновані на видах оздоровчої гімнастики, мають комплексний вплив на організм. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою занять. Приведене положення послужило основою для формування уніфікованої методики фітнес-мікс, що поєднує можливості різних програм оздоровчої гімнастики [6].

В міру того, як організм адаптується до навантаження, зміст занять повинен змінюватись; окрім того фітнес-тренування повинне бути різноманітним, яскравим і емоційним аби сприяти зняттю стресу.

Аналіз літературних джерел підтвердив необхідність довгострокового планування тренувального процесу в оздоровчому фітнесі, який повинен спиратися на ОМЦ та враховувати індивідуальні особливості організму кожної окремої жінки.

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.

Метою цієї роботи було обґрунтування і розробка системи довгострокового планування тренувальних занять для жінок 25-34 років, що вирішили займатися оздоровчим фітнесом виходячи з гормональних змін під час ОМЦ та індивідуальних особливостей.

Результати дослідження.

При розробці схеми періодизації занять було враховано дані спеціальної науково-методичної літератури специфіки планування, що стосується фізичного навантаження з урахуванням особливостей жіночого організму [5, 10]. Виходячи з усього вищезазначеного нами було розроблено річну програму тренувань, яку було розподілено на підготовчий, основний та перехідний періоди (див. табл. 1).

Підготовчий і основний періоди мали по 2 етапи, кожен з цих етапів мав свою програму тренування, яка відрізнялася від інших. Опанування цієї програми відбувалося у першому мезоциклі кожного етапу. Основне навантаження було сплановано на другий та третій мезоцикли кожного етапу. В останні мезоцикли I та II етапів основного періоду було включено вправи, що використовувались під час контрольного тестування. На перехідний період (тривалістю в 1 мезоцикл) планувалася відпустка, і тому він не передбачав відвідування тренувальних занять, що проводяться за цією методикою. Програма річного циклу була розрахована відвідування занять тривалістю від 55 до 90 хвилин тричі на тиждень.

При розробці місячного плану тренувань ми орієнтувалися виключно на овуально-менструальний цикл жінки. За довжину овуально-менструального циклу нами було узятє середнє класичнє значення: 28 днів. Кожна фаза ОМЦ супроводжується характерними гормональними змінами в організмі жінки (див. табл. 2).

Під час планування тренувального процесу на мезоцикл його було прирівняно до ОМЦ та розділено на 3 мікроцикли:

1. Катаболічний тривалістю 10 днів (з 5-го по 14-й день);
2. Анаболічний тривалістю 10 днів (з 15-го по 24-й день);
3. Відновлювальний тривалістю 8 днів (з 25-го по 4-й день).

При підборі навантаження ми спиралися на гормональні зміни, що відбуваються в організмі жінки. У зв'язку з цим у катаболічному мікроциклі заняття включали вправи спрямовані переважно на зменшення жирового прошарку (аеробні вправи, вправи на окремі ділянки тіла з великою кількістю повторів); заняття у анаболічному мікроциклі були спрямовані на зміцнення м'язової тканини і включали в себе вправи силової або швидко-силової спрямованості.

Відновлювальний мікроцикл поєднав у собі виключно оздоровчі методики фітнесу, такі як пілатес, бодіфлекс та йога. Завдяки заспокійливій дії саме цієї фази відбувалася корекція емоційних розладів, пов'язаних з негативними проявами ОМЦ.

Таблиця 1.

Загальна структура річного циклу тренувальних занять.

Періоди:	Етапи:	Мезоцикли:	Мікроцикли:
підготовчий	I	втягуючий	втягуючий (катаболічний)
			втягуючий (анаболічний)
			відновлювальний
		втягуючий	ударний (катаболічний)
			ударний (анаболічний)
			відновлювальний
	базовий	ударний (катаболічний)	
		ударний (анаболічний)	
		відновлювальний	
	II	втягуючий	втягуючий (катаболічний)
			втягуючий (анаболічний)
			відновлювальний
базовий		ударний (катаболічний)	
		ударний (анаболічний)	
		відновлювальний	
базовий	ударний (катаболічний)		
	ударний (анаболічний)		
	відновлювальний		
основний	I	втягуючий	втягуючий (катаболічний)
			втягуючий (анаболічний)
			відновлювальний
		базовий	ударний (катаболічний)
			ударний (анаболічний)
			відновлювальний
	контрольно-підготовчий	ударний (катаболічний)	
		ударний (анаболічний)	
		відновлювальний	
	II	втягуючий	втягуючий (катаболічний)
			втягуючий (анаболічний)
			відновлювальний
базовий		ударний (катаболічний)	
		ударний (анаболічний)	
		відновлювальний	
контрольний	ударний		
	контрольний		
	відновлювальний		
перехідний		відпустка	відновлювальний

Таблиця 2.

Взаємозв'язок характеру навантаження з фазами ОМЦ.

Дні ОМЦ	Фази ОМЦ	Процеси, що переважають в організмі жінок	Характер навантаження
1-5	менструальна	значна втрата крові, набряк органів малого тазу, гальмування в ЦНС, роботоздатність знижена	повільне, обережне
6-12	постменструальна	катаболічні (перевага симпатичного відділу ЦНС), найбільша роботоздатність	аеробне, швидкий темп, корекційні вправи
13-15	овуляторна	гормональний спалах	перехідне
16-24	постовуляторна	анаболічний ефект прогестерону, перевага парасимпатичного відділу ЦНС, збільшена роботоздатність	силові вправи у середньому темпі
25-28	предменструальна	збудження в ЦНС, емоційна напруга, розлади сну, затримка рідини.	заспокійливе, обережне

У загальній структурі занять були виділені 8 блоків різної цільової спрямованості: разминочний або суглобна гімнастика; аеробний, коригуючий, силовий, стретчинг-блок; пілатес, бодіфлекс та йога (див. табл. 3).

Таблиця 3.

Структура заняття оздоровчим фітнесом в різні мікроцикли.

№	катаболічний мікроцикл		анаболічний мікроцикл		відновлювальний мікроцикл	
	блоки	час (хв.)	блоки	час (хв.)	блоки	час (хв.)
1	розминка	5	розминка	5-10	суглобна гімнастика	5
2	аеробний	20-30	аеробний	10-20	пілатес	15-20
3	коригуючий	25-45	силовий	35-55	бодіфлекс	5-15
4	стретчинг	5-10	стретчинг	5	йога	25-30
	Всього:	60-85		70-75		60

Види і співвідношення блоків у катаболічному мікроциклі підбирається в залежності від стану жирової тканини (див. табл.4): чим більше надмірної жирової тканини в організмі жінки, тим більше часу відводиться на аеробний та коригуючий блоки, час заняття збільшується.

Таблиця 4.

Співвідношення блоків в структурі заняття у катаболічному мікроциклі в залежності від стану жирової тканини.

№	Назви блоків:	Стан жирової тканини:					
		дефіцит		норма		надмірна	
		хв.	%	хв.	%	хв.	%
1	розминка	5	8,3	5	7,143	5	5,9
2	аеробний	20	33,3	25	35,714	30	35,3
3	коригуючий	25	41,7	35	50	45	52,9
4	стретчинг	10	16,7	5	7,143	5	5,9
	Всього:	60	100	70	100	85	100

Види і співвідношення блоків у анаболічному мікроциклі підбирається в залежності від стану м'язової тканини (див. табл.5): чим більше дефіцит м'язової тканини в організмі жінки, тим більше часу відводиться на силовий блок, якщо навпаки (м'язова тканини занадто розвинута), то збільшується час аеробного блоку.

Таблиця 5.

Співвідношення блоків в структурі заняття у анаболічному мікроциклі в залежності від стану м'язової тканини.

№	Назви блоків:	Стан м'язової тканини:					
		дефіцит		норма		надмірна	
		хв.	%	хв.	%	хв.	%
1	розминка	5	6,7	5	7,14	10	14,3
2	аеробний	10	13,3	15	21,43	20	28,6
3	силовий	55	73,3	45	64,29	35	50
4	стречінг	5	6,7	5	7,14	5	7,1
	Всього:	75	100	70	100	70	100

Лише у відновлювальному мікроциклі співвідношення блоків не залежить від складу тіла. Воно змінюється з ростом рівня підготовленості в залежності від періоду тренування (див. табл.6). На початку річного циклу тренувань віддається перевага фізично легшим до засвоєння вправам йоги, а в кінці усі складові тренувального процесу майже зрівнюються.

Таблиця 6.

Співвідношення блоків у відновлювальному мікроциклі в залежності від періоду тренувального процесу.

№	Блоки:	Періоди:					
		підготовчий				основний	
		I етап		II етап		(I і II етапи)	
		хв.	%	хв.	%	хв.	%
1	суглобна гімнастика	5	8,3(3)	5	8	5	8,3(3)
2	пілатес	20	33,3(3)	15	25	20	33,3(3)
3	бодіфлекс	5	8,3(3)	15	25	15	25
4	йога	30	50	25	42	20	33,3(3)
	Всього:	60	100	60	100	60	100

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел підтвердив необхідність створення довгострокового плану тренувань у оздоровчому фітнесі, який раціонально об'єднає різноманітні види фітнес-тренування і максималь-

но відповідатиме фізіологічним та індивідуальним особливостям жінок першого зрілого віку.

2. В роботі обґрунтовано і розроблено річну систему періодизації занять оздоровчим фітнесом для жінок першого зрілого віку, засновану на гормональних змінах, що відбуваються в організмі жінки під час ОМЦ.
3. Розроблена система періодизації передбачає врахування складу тіла та рівня підготовленості, а також чергування навантаження і відпочинку.
4. Зміст мікроциклу відновлення, завдяки своїй оздоровчій та заспокійливій дії дає можливість корекції емоційних розладів в предменструальній та менструальній фазах.
5. Поєднання в одному занятті різних видів фітнесу шляхом взаємодоповнення їх позитивних рис дало змогу створити таку тренувальну програму, яка одночасно оздоровлює і зміцнює організм жінки та коригує статуру.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем довгострокового планування у жіночому фітнесі.

Література:

1. Благий А., Захарина Е. Структура двигательной активности студентов нефизкультурных ВУЗов // VII Междунар. научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». - Том 2. -Алматы, 2004. - С. 337-339.
2. Власов А. С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 2000. - 23с.
3. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВ-СУ-К., 2001.-21с.
4. Пособие для персональных тренеров: наука и практика. Киев, Академия фитнеса, 2005, 227с.
5. Сметник В.П., Тумилович Л.Г. Неоперативная гинекология: Руководство для врачей. - Спб.: Сотис, 1995. - Кн. 1. - 223с.
6. Теорія та методика фізичного виховання. Том 2. За ред. Т.Ю.Круцевич - К.: «Олімпійська література», 2003. -390с.
7. Твердохлеб Е.Ф. Анализ нетрадиционных видов физической культуры-средств оздоровления населения // VII Междунар. научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». - Том 2. -Алмаата, 2004. - С. 392-394.
8. Тупчий Н.А. Оздоровительный эффект занятий танцевальной аэробикой женщины 20-35 лет проблемы проектирования рациональных систем физического воспитания: Тез. докл. Международной конф. -Тула, 1997.
9. Усачев Ю., Кот Ф. Современные тенденции развития фитнес-програм: Зб. наук. пр. ВДУ ім. Лесі Українки: Фізичне виховання, спорт і куль-тура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк.: обл. друк, 2002, - С75.

10. Шахліна Л.Я. –Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок. – К.: Наукова думка, 2001.-325с.

Надійшла до редакції 23.07.2005р.

МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ПЕРШИХ ДВОХ ЛАНОК ОСВІТИ НА ЗАСАДАХ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ

Назаренко Г.І.

ХОНМІБО

Анотація. Стаття присвячена питанням оновлення змісту дошкільної і початкової освіти на засадах особистісно орієнтованого підходу, показана необхідність застосування особистісно орієнтованої технології в організації навчально-виховного процесу. Розкриті різні трактування поняття „педагогічна технологія”, дається характеристика основних заходів щодо підвищення темпів адаптації та подолання труднощів цього процесу.

Ключові слова: особистісно орієнтований підхід, наступність, педагогічна технологія, адаптація.

Аннотация Назаренко А.И. Модернизации содержания первых двух звеньев образования на началах лично ориентированного подхода. Автор раскрывает вопросы лично ориентированного подхода к реформированию содержанию образования первых двух звеньев. Раскрывает разные трактования понятия «педагогическая технология» в научной литературе, дает характеристику основных мероприятий, направленных на повышение темпов адаптации и преодоление трудностей этого процесса.

Ключевые слова: лично ориентированный поход, преемственность, педагогическая технология, адаптация.

Annotation. Nazarenko A.I. Modernizings of a content of the maiden two parts of formation on the basis of the personally oriented approach. The writer uncovers problems of the personally oriented approach to reforming to a content of formation of the maiden two parts. The pedagogical technology in the scientific literature uncovers miscellaneous interpretations of concept, gives performance of main measures, directional on rising of paces of acclimatization and overcoming of difficulties of this process.

Keywords: personally oriented campaign, eligibility, pedagogical technology, acclimatization.

Вступ

Вивчення теоретичних і практичних аспектів проблеми наступності в навчанні дітей дошкільного віку і молодшого шкільного віку дозволило визначити основні цілі (напрями), один із яких – оновлення змісту дошкільної і початкової освіти на засадах особистісно орієнтованого підходу. Необхідність застосування особистісно орієнтованих технологій під час організації навчально-виховного процесу викликана тим, що на сучасному етапі розвитку системи освіти в Україні відбувається

зміна освітньої парадигми, а саме:

- однією з чотирьох основних світових тенденцій в розвитку освітніх систем стає її гуманізація;
- найважливішою складовою педагогічного процесу в дошкільному закладі і початковій школі стає особистісно орієнтована взаємодія педагога з дитиною;
- зміст освіти в дошкільному закладі і початковій школі збагачується новими процесуальними вміннями, розвитком здібностей оперувати інформацією, творчим вирішенням проблем з акцентом на індивідуалізацію освітніх програм;
- передбачається подальша інтеграція освітніх факторів (дошкільного закладу, школи, сім'ї).

Використання технологічного підходу дозволяє педагогічним колективам навчальних закладів конструювати навчальний процес за будь-якою моделлю, розробляти різноманітні варіанти змісту освіти, апробувати нові педагогічні ідеї.

У психолого-педагогічному плані основні тенденції вдосконалення освітніх технологій характеризуються переходом:

- від навчання як процесу запам'ятовування до процесу розумового розвитку учнів;
- від чисто асоціативної статичної моделі знань до динамічно структурованих систем розумових дій;
- від орієнтації на середнього учня до диференційованих та індивідуалізованих програм навчання;
- від зовнішньої мотивації до внутрішньої морально-вольової регуляції.

Реальна залежність рівня розвитку освіти від її якості особливо гостро ставить питання дослідження проблеми наступності на технологічному рівні. Технологічні підходи в освітній галузі достатньо повно представлені в дослідженнях В.Беспалька, В.Монахова, Г.Селевка та ін. [2; 4; 6].

Робота виконана у відповідності до плану НДР ХОНМІБО.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – наступність в навчанні дошкільників і молодших школярів на засадах особистісно орієнтованого підходу.

Завдання дослідження:

1. Розробити технологію здійснення наступності в навчанні першокласників на засадах особистісно орієнтованого підходу.
2. Трактуювання поняття „педагогічна технологія” у науковій літературі.

3. Визначити умови для успішної адаптації першокласників.

У науковій літературі поняття «педагогічна технологія» трактується по-різному. Наведемо окремі визначення.

1. Технологія – сукупність прийомів, що використовуються в якій-небудь справі, мистецтві (тлумачний словник).
2. Педагогічна технологія – сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір та компоновання форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних заходів. Вона є організаційно-педагогічним інструментарієм педагогічного процесу (Б. Лихачов).
3. Педагогічна технологія – це опис процесу досягнення передбачуваних результатів навчання (В. Беспалько).
4. Педагогічна технологія – це продумана в усіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації та здійснення навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів та вчителя (В.Монахов).
5. Педагогічна технологія – це системний метод створення, використання та визначення усього процесу викладання та засвоєння знань з урахуванням технічних та людських ресурсів і їх взаємодії (ЮНЕСКО).

Під технологією здійснення наступності в навчанні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку на засадах особистісно орієнтованої педагогіки ми розуміємо педагогічну технологію, що характеризує цілісний процес розвитку дитини на ступенях дошкільної та початкової освіти, який включає сукупність цілей, змісту, засобів і методів навчання, алгоритм діяльності педагогів дошкільної ланки та вчителів початкової школи.

Результати дослідження.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження показав, що зміст наступності в навчанні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в контексті особистісно орієнтованої парадигми навчання й виховання передбачає: визнання самоцінності дошкільного та молодшого шкільного віку як найважливіших періодів розвитку особистості; використання форм і методів, що відповідають своєрідності розвитку дитини дошкільного та молодшого шкільного віку; організацію навчання в межах специфічних для дітей різного віку видів діяльності (гри, конструювання, малювання, поступового залучення дитини до навчальної діяльності), урахування вікових і індивідуальних особливостей дитини.

Тому основними завданнями дошкільних закладів і початкової

школи вважаються: збереження та зміцнення здоров'я дітей, посилення їх рухової активності в навчальній та поза роботі; діагностика особистісного розвитку учнів, створення розвиваючого середовища. Проте більшість освітян головне завдання початкової школи під час реалізації принципу наступності в навчанні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку вбачають в створенні умов для успішної адаптації першокласників.

Процес адаптації дітей до школи є багатоаспектним і містить у собі пристосування учнів до шкільного режиму, до учнівського колективу, до організаційних форм навчання; до умов навчання, до традицій та цінностей початкової школи.

З метою підвищення темпів адаптації та подолання труднощів цього періоду нами здійснювалась експериментально-дослідна робота, що містила в собі такі заходи:

1. Створення необхідного психологічного комфорту для перебування дитини в класі (розвиток стосунків довіри, емоційна підтримка дитини з боку вчителя, включення дитини в різні ситуації спілкування і взаємодії з учителем та іншими дітьми, створення позитивного емоційного клімату в класі тощо).
2. Організація психологічного супроводу навчально-виховного процесу в початковій школі, що містить у собі:
 - своєчасне виявлення причин шкільної дезадаптації та відхилень у розвитку дитини;
 - виявлення патогенних факторів навчально-виховного процесу (рівень складності програми, стиль педагогічного спілкування, темп навчання, недиференційованість педагогічних вимог, дефіцит позитивних емоцій тощо);
 - корекція нервово-психічних відхилень у дітей: логопедична, педагогічна і психологічна допомога.
3. Використання психозбережувальних технологій навчання в початковій школі.

Одним із головних напрямів у здійсненні формуючого експерименту було використання психологічних методик, спрямованих на швидку адаптацію першокласників до шкільних умов. Зрозуміло, що зазначена діяльність повинна ґрунтуватися на знаннях про закономірності, тенденції та особливості адаптивних процесів першокласників, зокрема, на таких положеннях:

Одним із головних напрямів у здійсненні формуючого експерименту було використання психологічних методик, спрямованих на щонайшвидшу адаптацію першокласників до шкільних умов. Зрозуміло,

що зазначена діяльність повинна ґрунтуватися на знаннях про закономірності, тенденції та особливості адаптивних процесів першокласників, зокрема, на таких положеннях:

1. Сутність психологічної адаптації – пристосування дошкільників до нових вимог, умов, цінностей, традицій, колективу початкової школи.
2. Тривалість адаптації – від 2 місяців до 1-1,5 років – залежить від здоров'я дитини, особливостей нервової системи, підготовленості дитини до школи, умов навчання в початковій школі та інших факторів.
3. Основними критеріями психологічної адаптації випускників дошкільного закладу в початковій школі є: успішність, що відображає ефективність навчальної діяльності; дисциплінованість, що пов'язана з засвоєнням норм поведінки; соціальні контакти з іншими дітьми та вчителем.
4. Показниками сприятливої психологічної адаптації дітей у початковій школі є адекватна поведінка, встановлення контактів з учителем і учнями, опанування уміннями та навичками навчальної діяльності [3].

Висновки.

Таким чином, найважливішою складовою педагогічного процесу в дошкільному навчальному закладі та початковій школі стає особистісно орієнтована взаємодія педагога з дитиною. Однією з найважливіших умов ефективності роботи, спрямованої на адаптацію першокласників до шкільного середовища, є створення єдиної психолого-педагогічної служби.

Спільна діяльність педагогів і психологів дозволить виявити рівень адаптації першокласників до навчання в школі, розробити та реалізувати програму організаційних заходів щодо здійснення особистісно орієнтованого підходу до дитини.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших аспектів модернізації змісту перших двох ланок освіти на засадах особистісно орієнтованого підходу.

Література

1. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / Под ред. Д.В.Колесова.– М.: Просвещение, 1987.– 152 с.
2. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 190 с.
3. Коломинский Я. Л., Панько Е. А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. – М.: Педагогика, 1988. – 189 с.
4. Монахов В. М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса. – Волгоград: Изд-во ВГУ, 1995. – 204 с.
5. Назаренко Г.І. Адаптация шестирічних першокласників до навчання в школі// Збірник наукових праць Полтавського державного педагогічного університету ім. В.Г.Короленка. – Випуск 2 (23). – Серія „Педагогічні науки”. – Полтава, 2002. – С.

6. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

Надійшла до редакції 07.07.2005р.

МОДЕЛЮВАННЯ ПІДГОТОВКИ ТА ВІДБІР СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В ЗБІРНІ КОМАНДИ

Олешко В.Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Розглянута проблема моделювання підготовки та відбору спортсменів силових видів спорту до збірних команд. Встановлено співвідношення індивідуальних та групових критеріїв відбору серед модельних характеристик морфологічних даних, змагальної діяльності, динаміки становлення спортивної майстерності та технічної підготовленості атлетів різної статі та різних груп вагових категорій на завершальних етапах спортивного вдосконалення. Запропоновано диференційовані шкали розрахунків критеріїв відбору спортсменів збірних команд.

Ключові слова: силові види спорту, критерії відбору, модельні характеристики, спеціальна підготовленість.

Аннотация. Олешко В.Г. Моделирование подготовки и отбор спортсменов силовых видов спорта в сборные команды. Рассмотрена проблема моделирования подготовки и отбора спортсменов силовых видах спорта в сборные команды. Установлено соотношение индивидуальных и групповых критериев отбора среди модельных характеристик морфологических данных, соревновательной деятельности, динамики становления спортивного мастерства и технической подготовленности атлетов различного пола и разных групп весовых категорий на заключительных этапах спортивного совершенствования. Предложены дифференцированные шкалы для расчета критериев отбора спортсменов сборных команд.

Ключевые слова: силовые виды спорта, критерии отбора, модельные характеристики, специальная подготовленность.

Annotation. Oleshko V.G. Simulation of preparation and selection of the sportsmen of force aspects of sports in national teams. The problem of the preparation modeling and selection of the strength events athletes to the national teams are considered. The ratio of the individual and group selection criteria of the model characteristics of the morphological data, competitive activity, dynamics of the sport mastership making and technical preparation of the various gender and weight category groups athletes at the final stages of the sports perfection are determined. The differentiated scale for the estimation of the selection criteria of the national teams athletes are suggested.

Key words: strength events, selection criteria, model characteristics, special preparation.

Вступ.

Аналітичносистемний підхід до вивчення проблеми моделювання підготовки та відбору спортсменів високої кваліфікації на завершаль-

них етапах спортивного вдосконалення дав змогу сформулювати актуальні напрями вдосконалення системи критеріїв відбору для спортсменів силових видів спорту, що слугували чинниками їх ефективної підготовки до головних змагань річного макроциклу. Водночас, у теорії і практиці силових видів спорту ми не знайшли чіткої концепції управління підготовкою та відбору спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій, які вдосконалюють свою майстерність у важкій атлетиці та пауерліфтингу з використанням як групових, так і індивідуальних критеріїв відбору.

Результати розрізаних теоретичних й експериментальних досліджень на сьогодні не дозволяють реалізувати комплекс знань згідно численним потребам практики про оптимальне співвідношення кількісноякісних критеріїв відбору, до яких належать різноманітні моделі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів різної статі та характеру взаємозв'язків між ними через відсутність експериментальних даних щодо вмісту та ваги узагальнених, групових або індивідуальних модельних характеристик спортсменів. Все викладене вище обґрунтовує актуальність вивчення обраної проблеми, яка є важливою й своєчасною не тільки для теорії, але і для практики олімпійського та професійного спорту.

Теоретичний аналіз наукових праць провідних вчених (А. Drechsler, 1998; Л.П. Матвеев, 1999; В.М. Платонов, 2004; В.Г. Олешко, 2004; Л.С. Дворкін, 2005; та ін.) й вивчення досвіду роботи передової практики свідчать про те, що обов'язковою умовою моделювання підготовки та відбору спортсменів є наявність у тренерів індивідуальних, групових або узагальнених моделей тренувальної й змагальної діяльності. Водночас, відмінності індивідуальних моделей спортсменів від групових, які запропоновані теорією і практикою олімпійського та професійного спорту, потребують корекції проведеної підготовки, оскільки впливають на ефективність підсумкового спортивного результату.

На необхідності побудови моделей для найсильніших спортсменів і розробки модельних характеристик окремих сторін підготовленості атлетів неодноразово наголошували провідні фахівці з важкої атлетики та пауерліфтингу (В.Д. Мартин, 1984; О.С. Медведєв, 1996; І.В. Бельський, 2000; А.І. Стеценко, 2000; В.Г. Олешко, 2005; та ін.).

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

Формулювання цілей статті.

Розробити науково-методичні основи моделювання підготовки та відбору спортсменів силових видах спорту до збірних команд з ура-

хуванням модельних характеристик їх тренувальної та змагальної діяльності.

Методи досліджень: Теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічні спостереження, експериментальні методи, методи математичної статистики.

У дослідженнях брали участь 76 важкоатлетів збірних команд (46 чоловіків та 30 жінок) та 72 атлети з пауерліфтингу (36 чоловіків та 36 жінок). Серед них – 8,0 % – заслужені майстри спорту, 72,0 % – майстри спорту міжнародного класу та 20,0 % – майстри спорту.

Результати досліджень.

Обґрунтовано положення про використання чотирьох груп морфологічних і педагогічних критеріїв відбору для спортсменів збірних команд в процесі тренувальної та змагальної діяльності з урахуванням їх віку, статі та груп вагових категорій.

В результаті досліджень розроблено оптимальні кількісноякісні критерії відбору найсильніших спортсменів світу різної статі та груп вагових категорій, що містять: індивідуальну характеристику атлета; морфологічні дані та фізичний розвиток; результати змагальної діяльності; динаміку становлення спортивної майстерності та технічної підготовленості атлетів.

Запропонований комплекс морфологічних критеріїв відбору спортсменів високої кваліфікації передбачає врахування антропометричних даних, показників складу тіла, рівня вибухової сили м'язів нижніх кінцівок та фізичного розвитку атлетів з урахуванням виду спорту, статі та груп вагових категорій.

Обґрунтування антропометричних критеріїв відбору та фізичного розвитку атлетів дозволило встановити як загальні, так і індивідуальні тенденції вдосконалення таких показників: масозростовий; поздовжній, поперечний (плечовий та тазовий діаметри) та обхватний розміри сегментів тіла; склад тіла (активна та жирова маса); швидкісно-силовий індекс м'язів нижніх кінцівок; пропорції тіла (відношення обхвату талії до обхвату грудної клітки; плечей до грудної клітки; стегна до грудної клітки; голілки до стегна; тазового діаметру до плечового; показника Ерисмана; показника міцності будови тіла спортсмена).

Встановлено, що масозростові дані важкоатлетів-чоловіків важких вагових категорій (III група) переважають подібні показники групи легких вагових категорій (I група) – на 11,7 % ($p < 0,05$), а у жінок – на 9,2 % ($p < 0,05$); у спортсменів, які спеціалізуються з пауерліфтингу (чоловіки та жінки), відповідно – на 14,8 % ($p < 0,05$). Зростові показники чоловіків і жінок у межах однієї групи вагових категорій мають

відмінності як у представників важкої атлетики (у середньому – на 5,5 %, $p < 0,05$); так і у представників пауерліфтингу (відповідно – на 2,5 %, $p < 0,05$).

Динаміка показників складу тіла характеризує рівень тренуваності атлетів збірних команд. У найсильніших спортсменів світу показники складу тіла (індекс маси тіла, вміст жирового прошарку та АМТ) мають тенденцію до зростання із підвищенням груп вагових категорій. Вміст жирового прошарку у важкоатлетів різних груп вагових категорій коливається від 10,2 до 15,5 %, а у жінок він значно вищий – 14,2–19,3 %. У пауерліфтингу відмічається подібна тенденція – відповідно 8,7–12,5 і 14,0–18,1 %. Найбільший вміст жирового прошарку у представників двох видів спорту знаходиться на животі та нижніх кінцівках, а найменший – на грудній клітці, спині та плечах ($p < 0,05$).

Показано, в межах окремої групи вагових категорій перевагу мають атлети зі зменшеними пропорціями тіла незалежно від статі спортсменів. У представників важкої атлетики та пауерліфтингу 71,4 % даних пропорцій тіла мають достовірні відмінності порівняно з іншими групами вагових категорій та статтю спортсменів ($p < 0,05$). Отже, переважна більшість морфологічних критеріїв відбору як у чоловіків (82,0 %), так і у жінок (86,0 %) у важкій атлетиці має достовірні відмінності порівняно з іншими критеріями, а у пауерліфтингу – відповідно 75,0 % критеріїв відбору мають подібну тенденцію.

Обґрунтовано положення, що завершальним чинником ефективності управління підготовкою та відбору найсильніших спортсменів світу виступає змагальна діяльність атлетів силових видів спорту різної статі та різних груп вагових категорій. Головний критерій – оптимальні вікові межі, в яких спортсмени досягають найвищих спортивних результатів. У важкій атлетиці вони у чоловіків становлять – 24–27 років, а у жінок на 3–4 роки менше. Подібні дані у представників пауерліфтингу трохи вищі (у чоловіків – 28–32, у жінок – 27–30 років) але зберігається визначена вище тенденція між атлетами різної статі.

Рівень змагальних досягнень та їх щільність у найсильніших спортсменів світу на головних змаганнях річного макроциклу свідчить про рівень конкуренції серед збірних команд різних країн на Іграх Олімпіад або чемпіонатах світу. Перший чинник значно вищий у важкій атлетиці у чоловіків – 93,0–100,0 та жінок – 88,0–100,0 %, ніж у представників пауерліфтингу – відповідно 88,0–100,0 та 83,5–98,2 % від рекордних досягнень. Найвища щільність (різниця між досягненнями) у спортсменів збірних команд, що вибороли на змаганнях призові місця відмічається у чоловіків двох видів спорту – 1,0–4,0 і 2,0–4,0 %, а найменша у жінок –

7,5–10,5 і 5,0–8,0 % ($p < 0,05$).

Рівень реалізації спроб на міжнародних змаганнях у найсильніших спортсменок світу значно вищий, ніж у чоловіків. У важкій атлетиці у ривку – $63,4 \pm 2,2$ % проти $51,9 \pm 1,7$ %, у поштовху – $58,1 \pm 1,8$ % проти $54,6 \pm 2,5$ %. У пауерліфтингу – відповідно, у присіданні – $72,5 \pm 1,3$ % проти $63,7 \pm 1,3$ %; жимі лежачи – $72,5 \pm 1,3$ % проти $66,7 \pm 1,3$ % та тязі – $69,0 \pm 1,3$ % проти $65,2 \pm 1,3$ %. Таку тенденцію обумовлено меншим рівнем конкурентності на міжнародних змаганнях серед жінок.

Середньогрупове співвідношення досягнень у змагальних вправах характеризує ефективності проведеної спортсменом підготовки та показує яка з вправ краще підготовлена до реалізації. У важкій атлетиці серед чоловіків і жінок воно має сталу тенденцію – $80,0$ – $85,0$ %, тоді як у пауерліфтингу у чоловіків найвище співвідношення отримано у присіданні – $39,2 \pm 0,3$ та тязі – $35,7 \pm 0,5$ %, а найменше – у жимі лежачи $24,7 \pm 0,3$ % ($p < 0,05$). У жінок подібна тенденція – відповідно $38,7 \pm 0,6$ і $38,8 \pm 1,3$ % та $22,4 \pm 0,8$ %, але результати у жимі лежачи у них нижчі (на $2,3$ %), а у тязі – вищі (на $3,1$ %) за досягнення чоловіків.

Ефективність багаторічної підготовки передбачає врахування закономірностей становлення спортивної майстерності атлетів, головними серед яких є: позитивна динаміка спортивних досягнень на етапах багаторічної підготовки, зменшені терміни виконання кваліфікаційних нормативів; відповідність вікозростових даних модельним (на початку тренувань, під час виконання кваліфікаційних нормативів, під час досягнення IV етапу спортивного вдосконалення), індивідуальною тривалістю збереження найвищих досягнень.

Встановлено віковагові критерії відбору для спортсменів силових видів спорту на перших трьох етапах спортивного вдосконалення. у важкій атлетиці вікові межі на початку занять видом спорту в чоловіків у середньому менші ($12,5 \pm 0,4$ року), ніж у жінок – $13,4 \pm 0,4$ року. У пауерліфтингу у чоловіків відповідно – $16,5 \pm 1,2$ та жінок – $17,7 \pm 1,0$ року, що значно більше, ніж у важкій атлетиці. Різниця у вікових межах пояснюється тим, що більшість спортсменів з пауерліфтингу починають займатися спортивною діяльністю після тренувань в інших видах спорту.

Терміни досягнень четвертого етапу спортивної підготовки у важкій атлетиці у чоловіків першої та другої груп вагових категорій становлять – $9,2 \pm 0,5$ року, але вони є меншими, ніж у третій групі – на $17,9$ % ($p < 0,05$) і становлять – $7,8 \pm 0,5$ року. У жінок подібні терміни коливаються у межах від $5,6 \pm 0,4$ року у першій групі вагових категорій до $6,6 \pm 0,7$ року у третій ($p < 0,05$). У пауерліфтингу за цим критерієм

достовірних відмінностей між чоловіками та жінками не отримано – відповідно $8,9 \pm 1,2$ і $8,3 \pm 0,9$ років;

У важкій атлетиці найбільша тривалість збереження найвищих досягнень у чоловіків – $11,7 \pm 0,6$ років, але менша у жінок – $9,4 \pm 0,6$ років ($p < 0,05$). У пауерліфтингу у чоловіків – відповідно $12,3 \pm 1,6$ років (окрім групи важких вагових категорій – $6,7 \pm 0,7$ ($p < 0,05$), а у жінок вона у два рази менша – $7,0 \pm 0,5$ років ($p < 0,05$). Жінки важкоатлетки, за менший термін, ніж спортсменки з пауерліфтингу, проходять перші три етапи підготовки, але довше за них перебувають на завершальних етапах спортивного вдосконалення ($p < 0,05$).

Встановлено біокінематичні критерії відбору серед показників технічної підготовленості важкоатлетів під час виконання змагальних вправ відповідно до статі та їх груп вагових категорій. Переважна більшість показників (62,5 %) має відмінності порівняно з іншими групами вагових категорій спортсменів. Вони встановлені (у ривку та поштовху) за такими критеріями: швидкісні й амплітудні показники, динамічні характеристики під час виконання окремих фаз руху штанги (попереднього та фінального розгону, фіксації, активного гальмування, поштовху та опорного присіду). Менша кількість показників (37,5 %) не має достовірних відмінностей, які залежать від груп вагових категорій спортсменів, тому їх було включено до групових модельних характеристик.

Факторний аналіз дав змогу визначити групу найбільш значущих критеріїв відбору для спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій. Для спортсменів відібрано критерії відбору з найбільшим факторним внеском до структури спеціальної підготовленості. У важкій атлетиці сума внеску до загальної дисперсії вибірки у чоловіків становить – 63,4 %, а у жінок – 74,7 %; у пауерліфтингу (чоловіки та жінки) – відповідно – 83,6 %.

Перший комплекс чинників у важкій атлетиці, названий чинником спеціальної фізичної підготовленості та морфологічних даних (частка факторного внеску у чоловіків – 31,6 % та жінок – 36,6 %), об'єднує антропометричні дані (у чоловіків велика кількість обхватних розмірів сегментів тіла та вміст жирового прошарку, у жінок – відповідно довіженні розміри) показники змагальної діяльності та динаміки становлення спортивної майстерності. У пауерліфтингу (частка – 60,3 %) – відповідно, антропометричні дані та показники змагальної діяльності спортсменів.

Другий комплекс чинників, названий чинником спортивної обдарованності та морфологічних даних у важкій атлетиці (частка фактор-

ного внеску у чоловіків – 18,2 % та жінок – 20,9 %), об'єднує деякі антропометричні дані та критерії динаміки становлення спортивної майстерності. У пауерліфтингу (частка – 13,3 %) – відповідно, вікові дані та критерії динаміки становлення спортивної майстерності.

Третій комплекс чинників, названий чинником технічної підготовленості у важкій атлетиці (частка факторного внеску у чоловіків – 13,6 % та жінок – 17,2 %) об'єднує показники рівня реалізації спроб та співвідношення досягнень в ривку до поштовху. У пауерліфтингу (частка – 10,0 %) – відповідно, показники рівня реалізації спроб у змагальних вправах.

Таким чином, серед модельних критеріїв відбору найсильніших спортсменів світу різної статі та різних груп вагових категорій, які спеціалізуються з важкої атлетики та пауерліфтингу найбільшу факторну вагу мають: морфологічні дані та критерії динаміки становлення спортивної майстерності атлетів. Більший факторний внесок до загальної дисперсії вибірки у жінок, обумовлено більш високими темпами зростання їх досягнень та нижчим рівнем конкурентності на міжнародних змаганнях у межах окремої вагової категорії.

У дисертації запропоновано **диференційні шкали** (з трьома рівнями оцінок) критеріїв відбору для оцінки спеціальної підготовленості спортсменів збірних команд з важкої атлетики та пауерліфтингу за окремими групами вагових категорій, що містять модельні критерії відбору морфологічних даних, змагальної діяльності та динаміки становлення спортивної майстерності.

На завершальних етапах спортивного вдосконалення у важкій атлетиці та пауерліфтингу серед антропометричних даних індивідуальний характер мають – 81,8 і 60,0 % критеріїв відбору, серед показників змагальної діяльності – 80,0 і 100,0 %; серед динаміки становлення спортивної майстерності – 100,0 і 100,0 %, а серед показників технічної підготовленості важкоатлетів – 62,5 % критеріїв мають достовірні відмінності з іншими групами вагових категорій.

Запропоновані диференційні нормативи дозволяють оцінити рівень підготовленості спортсменів національних команд України з важкої атлетики та пауерліфтингу під час підготовки до головних змагань річного макроциклу та допомогти тренерським радам цих команд визначити основний склад збірних.

Обґрунтовано алгоритм управління та відбору спортсменів збірних команд, що здійснювався тренерами після опрацювання індивідуальних підсумків тестування атлетів. До головних **експериментальних чинників** критерії відбору, належали такі, що входили до I і II чин-

ників факторного аналізу, а саме антропометричні дані та фізичний розвиток, змагальна діяльність та динаміка становлення спортивної майстерності.

Ефективність використання розроблених диференційних шкал критеріїв відбору було апробовано під час підготовки спортсменів національних команд України з важкої атлетики та пауерліфтингу до міжнародних змагань.

Загальна оцінка спеціальної підготовленості членів національних команд з важкої атлетики та пауерліфтингу складалася після опрацювання індивідуальних результатів за модельними критеріями відбору. На завершальному етапі підготовки до міжнародних змагань члени збірної команди України досягли такого рівня спеціальної підготовленості: у **важкій атлетиці** напередодні чемпіонату світу 2003 – 75,0 % чоловіків мали високий рівень та 25,0 % – середній рівень, у жінок – відповідно 85,7 % високий рівень та 14,3 % – середній рівень. У **пауерліфтингу** напередодні чемпіонату світу 2002 – 91,0 % чоловіків мали високий рівень та 9,0 % – середній рівень, у жінок – відповідно, 85,7 % високий рівень та 14,3 % – середній рівень.

Таким чином, загальна оцінка рівня спеціальної підготовленості спортсменів збірних команд України з важкої атлетики та пауерліфтингу за індивідуальними та груповими модельними критеріями відбору дала змогу їм більш якісно підготуватися до головних змагань річного макроциклу та гідно підтримати імідж України на міжнародній арені.

Висновки.

1. Розроблено модельні характеристики критеріїв відбору спортсменів силових видів спорту різної статі та груп вагових категорій, до яких належать: індивідуальна характеристика атлета, морфологічні дані та фізичний розвиток, змагальна діяльність, динаміка становлення спортивної майстерності та їх технічна підготовленість.

2. Факторний аналіз дав змогу визначити групу найбільш значущих критеріїв відбору для спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій. У важкій атлетиці найважливішими чинниками спеціальної фізичної підготовленості є антропометричні дані (у чоловіків переважна більшість обхватних розмірів сегментів тіла та вміст жирового прошарку, а у жінок – довженні розміри сегментів тіла) показники змагальної діяльності та динаміки становлення спортивної майстерності. У пауерліфтингу подібна тенденція – антропометричні дані та показники змагальної діяльності спортсменів.

3. Запропоновано **диференційні шкали** критеріїв відбору для оцінки спеціальної підготовленості спортсменів збірних команд з важ-

кої атлетики та пауерліфтингу за окремими групами вагових категорій, що містять модельні критерії відбору морфологічних даних, змагальної діяльності та динаміки становлення спортивної майстерності.

4. Обґрунтовано алгоритм управління та відбору спортсменів збірних команд, що здійснювався тренерами після опрацювання індивідуальних підсумків тестування атлетів. Ефективність використання розроблених диференційних шкал критеріїв відбору було апробовано під час підготовки спортсменів національних команд України з важкої атлетики та пауерліфтингу до міжнародних змагань.

5. Моделювання рівня спеціальної підготовленості спортсменів збірних команд з силових видів спорту здійснювалось на основі використання індивідуальних та групових модельних характеристик морфологічних та педагогічних критеріїв відбору. Такий підхід до управління створив оптимальні умови для реалізації спортсменами силових видів спорту довгострокової адаптації та досягнення запланованого високого рівня підготовленості.

6. Отримані результати досліджень дали змогу здобути нові знання, що істотно розширюють теоретико-методичні положення концепції управління підготовкою та відбору спортсменів збірних команд й обґрунтовують шляхи їх подальшого вдосконалення на основі принципів етапності, оптимізації та індивідуалізації, централізації та інтеграції.

Література:

1. Бельский И.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике // Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
5. Мартын В.Д. Тесты текущего контроля за специальной подготовленностью тяжелоатлетов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 74 – 77.
6. Олешко В.Г. Співвідношення індивідуальних і групових критеріїв відбору в структурі спеціальної підготовленості важкоатлетів// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 6. – С. 40 – 46.
7. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту. Монографія. – К.: ДМП „Полімед”, 2005. – 252 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Стеценко А.І. Побудова тренувального процесу в пауерліфтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз вих: 24.00.01 /

НУФВСУ. – К., 2000. – 19 с.

10. Drechsler Arthur. The weightlifting encyclopedia: a guide to world class performance. A is a communications, flushing. – N.Y., 1998. – 549 p.

Надійшла до редакції 25.07.2005р.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ГУМАНІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Полторацька В.В.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація. Стаття присвячена дослідженню взаємовпливу культури професійного спілкування педагога і його творчої діяльності. У статті розглянуті умови формування культури педагогічної комунікації з використанням методів творчої взаємодії викладача й студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Передбачається, що повноцінна й добре організована співтворчість викладача й студентів істотно впливає на комунікативну культуру педагога і його вихованців, а за певних умов і створює новий тип спілкування, що стає реальною рисою особистості. У свою чергу якості цього типу спілкування впливають на інтенсивність і спрямованість педагогічної творчості.

Ключові слова: культура, педагогіка, спілкування, творчість, навчання.

Аннотация. Полторацкая В.В. Пути формирования культуры педагогического общения в условиях гуманизации образования. Статья посвящена исследованию взаимовлияния культуры профессионального общения педагога и его творческой деятельности. В статье рассмотрены условия формирования культуры педагогической коммуникации с использованием методов творческого взаимодействия преподавателя и студентов педагогических высших учебных заведений. Предполагается, что полноценное и хорошо организованное сотворчество преподавателя и студентов существенно влияет на коммуникативную культуру педагога и его воспитанников, а при определенных условиях и создает новый тип общения, который становится реальной чертой личности. В свою очередь качества этого типа общения влияют на интенсивность и направленность педагогического творчества.

Ключевые слова: культура, педагогика, общение, творчество, обучение.

Annotation. Poltoratskaya V.V. The Ways of Forming Pedagogical Communication Culture under the Conditions of Education Humanization. The article is devoted to the research of interinfluence of professional communication culture of a pedagogue and his creative activity. The conditions of forming pedagogical communication culture using the methods of creative interaction of a teacher and a student in educational higher learning institutions have been considered in the article. It is supposed that full-fledged and well-organized co-authorship of a teacher and students influences communicative culture of a teacher and his pupils essentially, and under certain conditions it creates a new communication type, which becomes a real personality feature. In its turn, the qualities of this communication type influence intensity and orientation of pedagogical creative work.

Keywords: culture, pedagogics, dialogue, creativity, learning.

Вступ.

Зміст професійної діяльності учителя складає спілкування з учнями. Уміння управляти контактами з учнями, творчо будувати систему взаємовідносин, конструктивно вирішувати протиріччя і конфлікти, що виникають, визначають ефективність будь-якої діяльності на уроці чи поза ним. Тому в центрі нашої уваги спілкування “учитель-учні”, яке визначає тональність всієї системи педагогічної взаємодії. І саме вона свідчить про реальний рівень гуманізації школи.

Феномен педагогічного спілкування почав глибоко досліджуватися науковцями не так давно – в 70-х роках ХХ століття - на межі соціальної та педагогічної психології в роботах О.О. Леонтьєва, М.О. Березовіна, Я.Л. Коломінського, В.А. Кан-Каліка та інших. У другій половині 80-х років з’являється інноваційна концепція педагогіки співробітництва, серцевиною якої стала гуманізація педагогічного спілкування. В роботах, присвячених науковому обґрунтуванню педагогіки співробітництва, Ш.О. Амонашвілі педагогічне спілкування називає “китом”, на якому тримається все виховання.

Вивчення значної серії робіт, присвячених формуванню та розвитку культури педагогічного спілкування (Грехнев В.С., Добрович А.Б., Кан-Калік В.А., Леонтьєв О.О., Ломов Б.Ф., Петровська Л.А., Яценко Т.С. та ін.) показало, що основну увагу при формуванні цієї культури в практиці підготовки вчителя зосереджено на оволодінні педагогічним етикетом, культурою мови, жести, міміки, на психологічній саморегуляції, самопрезентації. При цьому явно недостатньо уваги приділяється становленню культури спілкування у процесі складної професійної діяльності. Не виявлено досліджень, де б простежувався вплив творчої діяльності вчителя на якість його взаємодії з учнями та зворотнього впливу – культури спілкування на якість перетворюючої роботи.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди.

Формулювання цілей роботи.

Розглядаючи творчість як провідну характеристику педагогічного процесу, як важливий фактор становлення особистості, її відносин з іншими людьми, ми припустили, що повноцінна і добре організована співтворчість, як діалогічна взаємодія викладача і студентів, вчителя і учнів значно впливає на комунікативну культуру педагога і його вихованців, а за певних умов створює новий тип спілкування, який стає реальною рисою особистості. В свою чергу якості цього типу спілкування реально та потужно підвищують інтенсивність та спрямованість професійної творчості.

Підставою для такого припущення стали дослідження особливостей творчого процесу та його діалектичного зв'язку зі спілкуванням людей. У найбільш загальних та найбільш суттєвих рисах творчість розглядається як виробництво певного оригінального продукту перш за все для комунікативної мети. Ці два моменти – творчість і комунікація – стосуються будь-якого виду діяльності. Не випадково тому поглиблення творчості веде до розширення комунікації, адже зростає потреба продуктивно спілкуватися з більш широким колом людей. А комунікація, яка розширюється, означає інтенсифікацію творчості.

Результати дослідження.

У педагогічному процесі можна чітко виділити дві підсистеми: перша пов'язана з процесом підготовки вчителя і учнів до діяльності (репродуктивної чи творчої), а друга – творчість у безпосередній взаємодії з учнями. Спілкування як частина педагогічної творчості та проникнення творчості у спілкування вчителя і учнів – обов'язкові умови педагогічної діяльності. Творчість у процесі педагогічного спілкування необхідна перш за все тому, що вчитель має справу з безліччю заздалегідь непередбачених ситуацій, в яких по-новому потрібно вирішувати завдання взаєморозуміння та взаємодії. Ділова взаємодія неможлива без створення “багатоповерхової споруди” взаємовідносин. Ось чому педагогічне спілкування – це вид творчої діяльності і оволодіти ним поза цією діяльністю неможливо.

Якщо саме положення про творчу взаємодію діалогічного характеру як умову формування будь-якого ділового та професійного спілкування не викликає принципових суперечок, то питання про те, *яким чином* організувати цю взаємодію, як інтегрувати професійно-предметну спрямованість діалогу в процесі звичайного вивчення професійної дисципліни та активне формування культури спілкування вчителя, поки що не має вичерпної відповіді. Ми можемо спиратися на розроблені фрагменти вправ-тренінгів міжособистісного спілкування, але не можемо не помітити відсутності цілісного підходу до практичного становлення культури комунікації не на тренінгових заняттях, а в реальному процесі професійної освіти.

Ці міркування й привели нас до необхідності розробки достатніх умов, за яких діалогічна взаємодія викладача та студентів у процесі професійно-педагогічної підготовки сприяє інтенсивному удосконаленню їх комунікативної культури. Формування культури педагогічного спілкування інтегрує і пізнавальний, і комунікативний, і креативний аспекти освітнього процесу майбутнього вчителя. По-перше, професійно-педагогічна діяльність будь-якого змісту включає в себе значний за обсягом

комунікативний компонент, і чим вищої він якості, тим вище рівень всієї педагогічної роботи. По-друге, творча взаємодія викладача і студентів на практичних заняттях із застосуванням діалогічних і дослідницьких методів не знижує, а в більшості випадків підвищує пізнавальну активність студентів. По-третє, паралельно із формуванням культури спілкування відбувається оволодіння такими творчими методами діяльності педагога, як диспут, дискусія, рольова гра, евристична бесіда. Визначимо ті *педагогічні умови*, які перш за все забезпечують реалізацію комунікативного аспекту професійної підготовки.

1. *Орієнтація на мету професійного спілкування як творчої діяльності*, тобто достатньо напружену спільну творчу діяльність по досягненню нових результатів, нових знань, правил, моделей діяльності і відносин, станів особистості.

2. *Спілкування* і його центральна частина – взаємодія – *носить суб'єкт-суб'єктний характер*, а не суб'єкт-об'єктний, який дозволяє маніпуляцію іншими. Виконання цієї умови потребує і глибокої теоретичної підготовки учасників взаємодії, і постійної корекції з боку викладача.

3. *Спілкування* в умовах конкретної навчально-пізнавальної діяльності *потребує постійної активізації емоційної сфери* учасників діалогу, їх емоційних переживань як основи спілкування та інтелектуальної діяльності, як фактору надання спілкуванню особистісного характеру. Для того, щоб діалогічна взаємодія активно формувала здібності і вміння комунікації, потрібно акцентувати мову почуттів, використовувати мову образів, асоціацій, метафор, іронії, гумору. Така мова, як правило, менш жорстка і менш травмуюча, особливо у тих випадках, коли потрібно повідомити не дуже приємні новини. Особливістю оптимального ведення діалогу, крім вказаних обставин, є дотримання рекомендацій психологів (Л. А. Петровської, К. Роджерса, В. А. Кан-Каліка) уникати оціночних суджень, замінюючи їх по можливості описами власних емоційних станів. Таким чином студенти навчаються робити негативні оцінки більш опосередкованими, толерантними до тих, хто не погоджується з цією думкою. Такі висловлювання стосуються не особистості взагалі, а лише її локальної позиції, конкретного вчинку.

4. *Точність, виразність мови, її експресивність та образність* у поєднанні з доречністю жесту, міміки, інтонації. При цьому необхідно орієнтуватися на критерії усного мовлення: образну наповненість мови, її енергетичний потенціал, оптимістичну тональність, перевагу позитивних конструкцій, відсутність часток заперечення, полемічної категоричності та інші.

5. *Постійна увага до розвитку емпатійних почуттів та вмінь учас-*

ників творчої взаємодії. Рівень емпатії індивіда – важлива складова його культури спілкування. Емпатія – це здатність проникнення у внутрішній світ партнера по спілкуванню, міра емоційного співчуття іншому, вміння слухати і чути співрозмовника, за змістом, інтонацією його мови, виразом очей “читати” його радість, біль, інтереси, наміри, настрій.

б. Застосування на кожному практичному занятті діагностичних методик вимірювання, оцінки і самооцінки різних показників культури професійного спілкування. На основі вивчених процедур діагностики сфери спілкування, критеріїв комунікативної культури вчителі учасники оцінюють: а) рівень емпатійності; б) рівень рефлексивності (самоконтроль, саморегуляція, емоційна стійкість); в) виразність та логічність мови; г) рівень діалогічних умінь.

Заняття будуються таким чином, щоб поступово і послідовно ускладнювати комунікативно-педагогічні завдання і види діяльності, підвищувати рівень творчої самостійності при вирішенні комунікативних, пізнавальних, креативних завдань. Так, під час вивчення початкових тем студенти відпрацьовують уміння аналізувати прочитані тексти, висловлюватися по сутності визначених положень, слухати й оцінювати виступи товаришів, ставити короткі запитання по суті прочитаного і почутого, а потім уже виступати з розгорнутими доповідями, повідомленнями, розповідями.

На наступному етапі, при вивченні тем “Про структуру та стилі педагогічного спілкування”, “Особистісно-діалогічний стиль – основа професійного спілкування вчителя” основна увага приділяється формуванню більш складних емпатійних та рефлексивних умінь, здібностей вести діалог в умовах психологічного комфорту, поєднувати монологічні та діалогічні прийоми спілкування.

При вивченні теми “Комунікативні задачі: аналіз, прогноз, рішення” майбутні вчителі навчаються не тільки самостійно вирішувати, але й формулювати та аналізувати комунікативні задачі в умовах складних і конфліктних ситуацій, застосовувати певний комплекс діалогічних, дослідницьких методів у таких видах діяльності, як диспут, евристична бесіда, колективна творча справа.

Висновки.

Таким чином, використання методів діалогічної творчої взаємодії сприяє формуванню високої творчої активності студентів, здібностей вести діалог на конструктивній основі, поважати позицію і думку іншого, вміти відстоювати і аргументувати свою точку зору, розвитку емпатійних здібностей, умінь взаємодіяти і співробітничати у ході спільної діяльності. Організація творчої взаємодії на заняттях з основ

педагогічної майстерності, педагогіки, методики виховної роботи суттєво впливає на динаміку культури професійного спілкування майбутнього вчителя. Це пояснюється кращою організацією, керуваністю та мотиваційними установками студентів, націлених проявити свої комунікативні якості в достатньо комфортних умовах.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем формування культури педагогічного спілкування в умовах гуманізації освіти.

Використана література:

1. Амонашвили Ш. А. Размышления о гуманной педагогике. – М., 1996.
2. Воспитание детей в школе: Новые подходы и новые технологии /Под ред. Н. Е. Щурковой. - М.: Новая школа, 1998.
3. Добрович А. Б. Общение: наука и искусство. - М.:Издательство “Яуза”, 1996.
4. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении. – М.: Просвещение, 1986.
5. Рыданова И. И. Основы педагогики общения. – Мн.: Беларуская навука, 1998.

Надійшла до редакції 07.07.2005р.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ВИХОВАННЯ

Сембрат А.Л.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Анотація. В даній статті розглядається функціонування особистісно орієнтованої технології у вихованні, аналізуються сучасні дослідження з даної проблеми. Ключові слова: особистісно орієнтований підхід, психолого-педагогічний процес.

Аннотация. Сембрат А.Л. Особенности функционирования личностно ориентированной технологии воспитания. В данной статье рассматривается функционирование личностно ориентированной технологии в воспитании. Ключевые слова: личностно ориентированный подход, психолого-педагогический процесс.

Annotation. Sembrat A.L. Singularities of operation of the personally oriented technology of education. In the given paper the operation of the personally oriented technology in education is surveyed.

Keywords: personally oriented approach, psychologic pedagogical process.

Вступ

На сучасному етапі становлення правової демократичної держави - інтеграції України до загальноєвропейського співтовариства, дедалі більшої гостроти набуває проблема виховання особистості – творця власного майбутнього, гуманіста, громадянина – патріота України.

Демократизація освіти, надання їй державно – національної

спрямованості вимагають від психолого – педагогічної науки пошуку нових шляхів якісного вдосконалення виховання підростаючої особистості [8].

Проблемі виховання особистості присвячено значну кількість психолого- педагогічних досліджень. Зокрема, розроблені та розробляються методологічні проблеми виховання і становлення особистості (Г.Андреєва, Л.Анциферова, Р.Бернс, А.Бойко, І.Бех, О.Киричук, Б.Лихачов та інші); досліджуються різні аспекти виховання особистості: морального виховання (В.Гаврилов, А.Донцов, В.Оржеховська, та інші); розвитку духовних потреб (В.Антофійчук, М.Білогорка, О.Сухомлинський); естетичного виховання (І.Зязун, П.Іваницька, Л.Левчук, та інші); громадського виховання (В.Белоусова, Ї.Єрмаков, В.Сухомлинський, О.Сухомлинська, К.Чорна та інші); національного виховання (Г.Ващенко, М.Стельмахович, Р.Скульський та інші); ідеї самоцінності людської особистості (Б.Бітінас, Л.Буєва, Г.Ващенко, С.Гессен, Г.Сковорода та інші); концептуальні положення про організацію навчально-виховного процесу гімназії (О.Гавалі, Ю.Гільбух, О.Добенько, А.Лопухівська, В.Паламарчук та інші).

Науковці працюють над створенням такої моделі вихованості людини, яка б давала їй змогу оптимально вирішувати складні питання своєї життєтворчості, успішно досягти індивідуальних і суспільних цілей. Особлива увага звертається на розробку нових виховних технологій, які б забезпечували формування і розвиток у підростаючої особистості насамперед духовних здібностей як домінуючих і вирішальних для розвитку ціннісної системи людини [3,7].

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

Формулювання цілей роботи.

Метою даного дослідження є аналіз функціонування особистісно орієнтованої технології виховання.

Поставлена мета передбачає виконання таких *завдань*: з'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та виховній практиці.

Результати досліджень.

Впровадження особистісно орієнтованої технології відкриває широкі можливості розвитку глибинних духовних потенцій дітей, виховання у них гуманізму як стійкого ставлення до навколишнього світу [1,2]. Технологія особистісно орієнтованого підходу дозволяє старшокласнику усвідомити ціннісну природу власної особистості, інших лю-

дей, якої б раси чи національності вони не були, переживати ціннісне ставлення до рідної землі та природи [5].

У наш час особливо актуальним є фундаментальне методологічне положення українського психолога Г.С. Костюка, що "виховання за своєю суттю – це керівництво індивідуальним становленням людської особистості... виховувати – це проектувати поступове становлення якостей майбутньої особистості і керувати здійсненням накреслених проєктів" [6].

Отже, постає необхідність підвищення розвивальної ефективності виховання, оптимізації процесу керування виховною діяльністю дитини. А це пов'язано зі створенням і використанням якісно нових виховних методів. Останні повинні ґрунтуватись не на механізмі зовнішнього підкріплення (заохочення і покарання), а на рефлексивно – вольових механізмах, механізмах співпереживаннях і позитивного емоційного оціювання, які апелюють насамперед до самосвідомості та до свідомого, творчого становлення людини до суспільних норм і цінностей. Такі методи й можна кваліфікувати, як "виховними технологіями особистісної орієнтації".

Виховна дієвість особистісно орієнтованих технологій залежить від тієї методологічної основи, яка безпосередньо визначає характер їх практичного розгортання і конкретизується в сукупності взаємоузгоджених принципів. Ці принципи, визначені І.Бехом у книзі "Виховання особистості" [2] і є провідними для функціонування особистісно орієнтованих технологій виховання:

1. *Принцип цілеспрямованого створення емоційно збагачених виховних ситуацій.* У педагогіці виховну ситуацію пов'язують, як правило, із конфліктом, проблемою, де вихованець ставиться в умови вільного морального вибору (причому завжди передбачається кілька можливих варіантів поведінки). Особливість подібних ситуацій полягає в тому, що їх розв'язання розраховане лише на активність школяра.

Наш підхід до проблеми виховних ситуацій полягає в активному впливові вихователя на вихованця, аби той більш-менш свідомо сприймав моральні вимоги. Звідси виховна ситуація – це соціальні умови, за яких дитина у стосунках із дорослим засвоює соціальні норми поведінки. Правильно побудована виховна ситуація має спонукати дитину до дії. Це відбувається завдяки створенню психологічних умов її емоційності, які сприяють формуванню у вихованця емоційних знань про моральну норму – таких знань, які емоційно переживаються, набувають особистісної значущості.

2. *Принцип особистісно розвиваючого спілкування.* Вводиться

у зв'язку з тим, що оволодіння виховною ситуацією є результатом специфічних стосунків між вихованцем і вихователем, який вносить у неї соціальний аспект. Його дія виявляється в ході спілкування. Але тільки особистісно розвиваюче спілкування спроможне залучити вихованця до суспільних цінностей. Воно передбачає те, що вихователь розуміє, визначає і сприймає особистість дитини, вміє стати на позицію вихованця. Подібне спілкування несумісне з погрозами, образою, покаранням. Воно формує погляд на дитину як на рівноправного партнера в умовах співпраці і відкидає маніпулятивний підхід до неї. Доцільно враховувати, що рівність у спілкуванні вихователя й вихованця не є абсолютною, оскільки у них різні психосоціальний розвиток, досвід, обсяг знань, соціальне становище і статус.

У побудові виховного процесу важливо враховувати, що ефект впливу слова дорослого на дитину не завжди буває позитивним. Не завжди пояснення суті суспільно значущого вчинку, приведе до засвоєння певної поведінкової норми. У зв'язку з цим постає проблема підвищення регулятивної функції слова. Одним із засобів підсилення її є наочні опори, які мають бути пов'язані зі словом. Саме вони демонструють дитині ті чи інші способи моральної поведінки.

3. *Принцип використання співпереживання як психологічного механізму у вихованні особистості.* За особистісно розвиваючого спілкування, в якому реалізуються суб'єктні стосунки між дорослим і дитиною, вона має вміти стати на позицію іншої. Це провідний компонент процесу співпереживання, розвинена форма якого має два пізнавальних компоненти: вміння вирізнити й назвати емоції, які переживають інші люди, і прийняти чужу позицію. Емоційний компонент – це здатність до душевного відгуку. Співпереживання завжди пов'язане з емоційними стосунками між двома суб'єктами. Та тільки багаторазові емоційні переживання узагальнюються і пов'язуються не з конкретною людиною як об'єктом вчинку, а з самим способом моральної дії, що закріплюється у відповідне етичне поняття. Це узагальнене емоційне ставлення до змісту ситуації, події, явища і є моральною властивістю, що регулює поведінку особистості.

4. *Принцип систематичного аналізу вихованцем власних і чужих вчинків.* Результатом процесу морального виховання є сформованість у вихованця сукупності вчинків, тобто таких моральних дій, які характеризуються усвідомленістю суспільно значущих мотивів. Витоки особистісних вчинків пов'язані із зіткненням розвинених форм поведінки, з якими дитина стикається в житті, з примітивними формами, що характеризують її власну поведінку. Щоб таке зіткнення давало позитивні на-

слідки, вихованця треба вчити систематично сприймати й аналізувати результати власних і чужих вчинків. Це допомагає усвідомлювати моральні норми, сприяє формуванню здатності передбачати згадані результати й позитивно позначається як на виробленні навичок поведінки, так і на подоланні миттєвих прагнень, станів, бажань.

Особистісно орієнтована технологія виховання базується і функціонує на поєднанні комплексу розглянутих вище принципів і вимог особистісно орієнтованого підходу. Завдяки їй застосуванню створюються оптимальні умови для самореалізації особистості, адже вихователь ціннісно ставиться до учня, визначає його індивідуальність, спілкується з ним на позиціях взаєморозуміння та розкриття здібностей, що стимулює розвиток гуманістичної моральності і вихованця, і педагога.

Виховний вплив, який забезпечується особистісно орієнтованою технологією, вимагає від педагога чіткої постановки завдань розвитку дитини та визначення напрямів їх реалізації відповідно до бажань, потреб, здібностей кожного школяра. Вихід на технологічний рівень проектування виховного процесу робить педагога високопрофесійним спеціалістом; дає йому можливості творчого пошуку та моделювання відносин з вихованцями, виступає альтернативою формалізму; значно підсилює роль особистості школяра, відкриває нові можливості самовдосконалення та реалізації його здібностей. Особистісно орієнтована технологія виховання являє собою своєрідну ”оболонку” – простір, в якому комфортно як педагогу, так і вихованцю.

Особистісно орієнтована технологія виховання забезпечує усвідомлення самоцінності кожної особистості у системі взаємовідносин з іншими людьми та світом, що приводить до актуалізації потреби у самовдосконаленні шляхом здійснення особистісного самовиховання.

Висновки.

Отже, підводячи підсумки проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Особистісно орієнтована технологія створює максимальні можливості для життєвого самовизначення старшокласників, що означає розкриття перед ними світу людських взаємин у всій її складності й суперечливості, вирізнення тих моделей взаємодії людей, які можуть вести до успіху.

2. Впровадження особистісно орієнтованої технології в навчально – виховний процес ефективно впливає на становлення гуманістичних якостей старшокласників, ціннісного ставлення до себе до інших людей, Батьківщини, природи стимулює розвиток умінь і навичок.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку

вивчення інших проблем особливості функціонування особистісно орієнтованої технології виховання.

Література:

1. Бех І.Д. Духовні цінності в розвитку особистості //Педагогіка і психологія, - 1997. №1. – С.124-129.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
3. Бондаревская Е.В. Смыслы и стратегии личностно ориентированного воспитания / / Педагогика. – 2001. – №1. – С. 17-24.
4. Джурицкий А.Н. История зарубежной педагогики: Учебн. пособие для вузов. – М.: Издательская группа “Форум” – “Инфра – М”, 1998. – 272с.
5. Кононенко О.Л. Плекаємо у дитини життєдайне само становлення //Дошкільне виховання. – 2002. - №2.
6. Костюк Г.С. Навчально – виховний процес і психологічний розвиток особистості. Київ, 1989.-270с.
7. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості. – Київ, 1996.- 380с.
8. Сембрат А.Л. Историчний аспект особистісно орієнтованого підходу у вихованні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2005.- №14.- С.51-58.

Надійшла до редакції 21.07.2005р.

МЕХАНІЗМИ ПІДТРИМАННЯ РІВНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО МАКСИМАЛЬНОГО СТАНУ СПОЖИВАННЯ КИСНЮ ЗА УЧАСТЮ М'ЯЗОВОГО ТОНУСУ НІГ, ДАНИХ НЕЙРОХРОНОМЕТРІЙ У ФУТБОЛІСТІВ

Сілін Г.В.

Українська академія друкарства

Анотація. На підставі експериментальних досліджень був виявлений взаємозв'язок між функціональним максимальним станом споживання кисню та стану м'язового тонусу ніг в футболістів.

Ключові слова: функціональний стан, м'язовий тонус, нервово - м'язова система.

Аннотация. Силин Г.В. Механизмы поддержания уровня функционального максимального состояния потребление кислорода при участии мышечного тонуса ног, данных нейрохронометрии у футболистов. На основании экспериментальных исследований выявлены взаимосвязи функционального максимального состояния потребления кислорода и состояния мышечного тонуса ног у футболистов.

Ключевые слова: функциональное состояние, мышечный тонус, нервно-мышечная система.

Annotation. Silin G.V. Mechanisms of maintenance of a level of a functional maximum state oxygen consumption with the participation of muscle tone of legs, datos нейрохронометрии for the football players. On the base of experimental investigations were found the relationships between the functional maxima! condition of the oxygen

usage and condition of the football players' legs muscles tone.

Key words: functional condition, muscles tone, nervous-muscle system.

Вступ.

В попередніх дослідженнях ми з'ясували особливості фізичної працездатності (РWC - 170), максимального споживання кисню (МСК) і електрокардіограми в річних тренувальних циклах у футболістів команди "Карпати" [1,4,]

Відомо, що ефективність гри команди футболістів залежить від багатьох факторів, серед яких найбільш вагомими вважають техніко-тактичну майстерність, зіграність членів команди, психолого-фізіологічну підготовленість [2, 3, 5]. Чималу роль грає оптимальна система відновних заходів, а при травмах і пере тренуваності - система фізичної реабілітації.

Встановлено, що найвищий рівень РWC - 170 спостерігається в кінці підготовчого періоду, а далі - з початком регулярних змагань - знижується, але перевищує дані першого дослідження. Крім того, ми з'ясували, що достовірно вищий рівень РWC-170 і МСК спостерігається в групі спортсменів з фоновою ЧСС менше 60 уд./хв., тобто з брадикардією. В групі футболістів з фоновим ранішнім пульсом більше 70 в 1 хв. спостерігався більший відсоток відхилень від норми на ЕКГ, нижчий рівень МСК/кг. Разом з тим, вплив функціонального стану м'язів ніг, латентних періодів простих рухових реакцій на рівень РWC - 170 і МСК лишився недостатньо вивченим.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Української академії друккарства.

Формулювання цілей роботи.

Мета і методи дослідження.

Для того, щоб розробити індивідуальні рекомендації по реабілітації футболістів в змагальному періоді ми розраховували статистичні показники для кожного ряду і коефіцієнти кореляції (КК). між показниками РWC-170, МСК, показниками амплітуди тонусу чотирьохголових і гомілкових м'язів, латентними періодами простих рухових реакцій на зорове подразнення і рівнем РН крові, що відбиває стан анаеробних процесів в кінці підготовчого періоду. Для збору інформації використанні прилади: велоергометр "Монарк", міотонometr Сірмаї, (міотони), рефлестометр ІПР-1 (мс) і мікро-Аструп (РН крові). Обстеження футболістів проводилися після дня відпочинку в медичному пункті тренувальної бази в с. Брюховичах. В обстеженнях приймав участь лікар команди О. Я. Герман. Математична обробка цифрових масивів виконана в комп'ю-

терному центрі ЛДІФК. Розраховувалися показники $X, \pm \delta, \pm m, V\%$ і міжсистемні коефіцієнти рангової кореляції за Спірменом.

Результати досліджень і їх обговорення.

В табл.1 представлені дані показників МСК/кг, тонусу напруження чотирьохголових і гомілкових м'язів справа і зліва (ТНЧП, ТНЧЛ, ТНГП, ТНГЛ) в міотонах, коефіцієнти їх асиметрії в % (КАЧ, КАГ), латентні періоди простих рухових реакцій правої і лівої руки (мс) (ЛПП, ЛПЛ), коефіцієнт їх асиметрії (КАЛП), РН крові.

Таблиця 1

Показники МСК, ЧСС, нервово - м'язової системи і РН крові у футболістів ($X \pm m$)

Група	МСК/ кг	ЧСС в/хв	Тонус напруження			Тонус напруження			РН крові	Латентні періоди		КА ЛП %
			чотирьохголових м'язів МТ			гомілкових м'язів МТ				Прав.	Лів	
			Спра- ва	Зліва	КА%	Спра- ва	Зліва	КА%				
I n=10	67,54	59/01	80,71	98,10**	9/72	47,4	59,02* *	16,66	7,405	164,7	157,72 **)	2,18
	0,14	1/60	2,51	3,54	133	3,1	2,84	1,18	0,001	3,02	ззо	0,11
II n=13	60,61*	67/54*	79,60	6531*	9,87*)	55,51*	57,81* *	2,01*	7380*)	154,71	153,9*)	0,26*
	0,18	2,10	2,71	2,2	0,78	1,96	-2,80-	0,16	0,002	2/Д3	3,71	0,01
Достовір- ність	p<0,05	p<0,05	p0,05	p< 0,01	p<0,00 5	p<0,05	p>0,05	p<0,01	p<0,05	p0,05	p>0,05	p<0,0 01

*достовірні розбіжності між групами

*достовірні білатеральні розбіжності

Як видно з наведених даних, МСК/кг було достовірно вищим в I групі ніж в другій ($67,54 \pm 0,14$ і $61,61 \pm 0,18$ мл/хв/кг $p < 0,05$). ЧСС в I групі була нижчою $59,02 \pm 1,60$, в 1 хв. а в другій - $67,54 \pm 2,10$, $p < 0,05$. Це основний функціональний показник, на який ми орієнтувалися при розподілі футболістів на групи. Тонус напруження чотирьохголових м'язів в групах праворуч не розрізнявся ($p < 0,05$), а в лівих кінцівках - був набагато вищим в I групі. Це, слід думати, відображає більш високий м'язовий потенціал лівої кінцівки в I групі, причому зліва тонус у них був вищим, ніж праворуч. Коефіцієнти асиметрії були близькими, але відображали протилежні особливості: в I групі-за рахунок більшого тонузу зліва, в II групі-за рахунок більшого тонузу праворуч. Для того, щоб оцінити значення цих асиметрій, необхідно проаналізувати індивідуальні особливості техніки ударів по м'ячу, що буде описано далі (Й. Фалес).

Тонус напруження м'язів гомілки у футболістів I групи був також вищим зліва ($59,02 \pm 2,84$ і $47,40 \pm 3,10$ мт), що дало високий коефіцієнт асиметрії ($16,66 \pm 1,18\%$). В другій групі показники ТН лівої гомілки були

такими, як в першій ($p > 0,05$), але правої - достовірно вищими. Суттєва різниця в показниках тону м'язів і їх КА також обумовлена особливостями тренувального процесу кількістю повторень вправ, ступенем втоми м'язів ніг. Їх ефективність для МСК буде видна при аналізі коефіцієнтів кореляції (КК).

ЛП рухових реакцій були достовірно довшими справа в 1 групі, зліва між групами не розрізнялися. КА ЛП I групі був $2,18 \pm 0,11\%$, в другій - дуже низький $-0,26 \pm 0,01\%$. Як видно, показники нервово-м'язової системи і їх коефіцієнти асиметрії дають важливу інформацію для оцінки ефективності підготовки футболістів. На цій основі зроблені модельні характеристики вивчаємих параметрів для кінця підготовчого періоду.

Достовірно розрізнялися в групах дані РН крові: показник був вищим в I групі, що вказує на деяке збільшення у них недоокислених метаболітів, можливо, у зв'язку з індивідуально більшим обсягом аеробної роботи.

В табл. 2 наведені достовірні ($p > 0,410$) коефіцієнти кореляції між показниками, що аналізуються у двох групах.

Таблиця 2
Коефіцієнти рангової кореляції у футболістів I і II груп (1000) ККД 0,410

Показники	МСК	РН	ТНЧП	ТНЧЛ	ТНГП	ТНГЛ	ЛПП	ЛПЛ
МСК								
РН	214 -289							
ТНЧП	021 078	-415 -478						
ТНЧЛ	-289 -365	-371 257	809 547					
ТНГП	381 -151	-320 293	560 -151	169 080				
ТНГЛ	461 401	-215 082	318 -264	-147 -416	608 173			
ЛПП	116 235	-483 147	059 -409	161 -307	274 -277	-170 225		
ЛПЛ	118 -415	-558 520	214 -483	384 136	004 -140	-271 -143	411 340	

Рівень МСК в I групі мав тільки один ДКК з ТНГЛ (0/4611). Це може означати, що кількість кросових навантажень мала для підвищення МСК, і що крім аеробних (кросових) навантажень на тонус м'язів ніг впливають інші (переважно технічні) навантаження. Це підтверджують від'ємні КК рівня РН показників м'язевого тону в I і II групах: чим вище значення РН, тим нижче тонус напруження правого чотирьох-толового м'язу, що вказує на втому. При цьому в I групі скорочуються ЛПП і ЛПЛ руки, що оптимально. В другій групі зв'язки МСК і РН досягають рівня достовірності також з показниками ТНЧП, (-0,478) ЛПЛ

(0,520). Ці дані можуть служити обґрунтуванням відновних засобів (масаж, вправи на розслаблення, аеробні вправи), які будуть підвищувати показник тонусу напруження і знижувати концентрацію Н-іонів після тренування.

Тонус напруження м'язів правого стегна (ТНЧП) був зв'язаний з показниками лівого стегна (0,809) і (0,547) і правої гомілки (0,560) позитивними зв'язками, які були більшими в I групі. Це може бути ознакою більш рівномірного впливу тренувального ефекту на м'язи гомілки і стегна в I групі. Вплив показників ТНЧП в другій групі на латентні періоди правої руки (-0,409) вказує, що збільшення тонусу напруження вкорочує ЛПР, що оптимально. З гомілки лівої ноги реалізуються достовірні впливи на МСК в I і II групах; (0,461, 0,401) достовірні від'ємні впливи на ліве стегно (-0,409) в другій групі). Разом з тим, на праву гомілку реалізуються позитивні впливи з лівої гомілки (0,608), що вказує на оптимальний стан м'язів гомілок в I групі.

На латентні періоди правої і лівої руки в I групі впливають показники РН (-0,483 0,558), вкорочують їх, що оптимально. Вплив РН має протилежне значення в II групі (0,520) - збільшує ЛПР, що вказує на втому.

Заключення

Проведенні дослідження показали значну різницю в показниках ЧСС, МСК, РН тонусу напруження лівого чотириохлового м'язу стегна, правої гомілки, латентних періодів реакцій і їх взаємозв'язків в двох групах футболістів, які були більш оптимальними в I групі. Кількість ДКК була близькою в обох групах (8 і 7 ДКК) але їх зв'язки розрізнялися за щільністю і спрямованістю. При підвищенні МСК збільшується тонус напруження м'язів лівої гомілки в обох групах, що слід рахувати позитивним тренувальним ефектом. Від'ємні ДКК МСК з тонусом напруження чотириохлового лівого м'язу (-0,365 нижче рівня достовірності) вказують на його зниження, тобто ефект втоми.

Висновки:

1. Групи футболістів з високим і середнім рівнем МСК достовірно розрізняються за даними МСК, ЧСС водневим показником, показниками, тонусу напруження м'язів стегна і гомілок, латентними періодами реакцій.
2. Більш оптимальними слід рахувати вищі показники тонусу напруження лівого стегна з коефіцієнтом асиметрії 9 - 10% до правого.
3. На втому вказують знижені показники тонусу напруження правої гомілки, що привело до високого коефіцієнту асиметрії в I групі.
4. Індивідуальний контроль за показниками МСК і м'язової

системи дає основу для обґрунтування реабілітаційних заходів (вибірковий масаж “відстаючих” м’язів гомілки і стегна, корекція кількості технічних навантажень для правої і лівої ноги).

5. Контроль індивідуальних показників нервово - м’язової системи потрібно проводити з урахуванням кількості технічних навантажень, динаміки МСК і PWC - 170.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підтримання рівня функціонального максимального стану споживання кисню за участю м’язового тонуусу ніг у футболістів.

Література

1. Белова Л.А. Багаторічна динаміка показників електрокардіограми, зв’язок з вегетативною кардіорегуляцією і фізичною працездатністю спортсменів ХХ Молода спортивна наука України. - Львів. - 2002. - С. 203 – 207.
2. Вихров К.Л., Базизевич О.П., Бальчос М.В. і ін. Практикум з футболу. Федерація футболу України. - Київ. 2000. - 103 с.
3. Зеленцов А.М., Бальчос М.В., Лисенчук Г.А. Разработка комплексных программ подготовки футболистов. Метод. реком. - Киев. - 1999.-61 с.
4. Сафронова Г., Фалес Й, Сілін Г., Белова Л. Структура рангової оцінки працездатності футболістів ХХ Практикум з футболу - Київ. - 2000.-с. 30-33.
5. Софронова Г.Б., Фалес Й.Г., Белова Л.А., Сілін Г.В. і ін. До механізмів зниження фізичної працездатності футболістів в змагальному періоді. Роль фізичної культури в здоровому способі життя. - Львів, 1999.-С. 113-115.

Надійшла до редакції 08.07.2005р.

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЛЬВІВСЬКОГО ЮРИДИЧНОГО ІНСТИТУТУ МВС УКРАЇНИ

Тьорло О.І.

Львівський юридичний інститут МВС України

Анотація. В статті розглянута порівняльна характеристика показників ЧСС, як один із факторів, який визначає рівень фізичної працездатності курсантів-жінок Метою нашого дослідження було визначити рівень фізичної працездатності курсантів-жінок під впливом занять спеціальною фізичною підготовкою.

Ключові слова: курсанти-жінки, спеціальна фізична підготовка, фізична працездатність

Аннотация. Тьорло О.И. Определение уровня физической работоспособности курсантов-женщин Львовского юридического института МВД Украины. В статье рассмотрена сравнительная характеристика показателей ЧСС, как одного из факторов определения физической работоспособности курсантов-женщин. Цель нашего исследования – определить уровень физической работоспособности курсантов-женщин под влиянием занятий специальной физической подготовкой.

Ключевые слова: курсанты-женщины, специальная физическая подготовка, фи-

зическая работоспособность.

Annotation. Terlo O.I. Definition of a level of physical efficiency of the cadets of the women of the Lvov juristic institution of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The article dwells upon the comparative indexes characteristics of the degree of special ability to work of female cadets. The aim of our investigation was to discover the indexes dynamics of the degree of special ability to work of female cadets under the inference of special physical training.

Keywords: female cadets, special physical training, physical ability to work.

Вступ.

Жінки знаходять все більше напрямків діяльності для реалізації своїх можливостей, враховуючи динаміку сучасного життя. Велика кількість жінок приходить на службу в Збройні сили України, Службу безпеки України, Міністерство надзвичайних ситуацій. Відповідно і в навчальних закладах системи Міністерства внутрішніх справ збільшується набір на навчання курсантів жіночої статі. Питома частка працівників органів внутрішніх справ жіночої статі значно зросла, особливо за останні десять років. Відтак постає проблема збереження та зміцнення їхнього здоров'я, підвищення та оптимізації загальної та спеціальної фізичної підготовленості і фізичної працездатності курсантів-жінок із урахуванням потреб і вимог професійної діяльності.

У науковій літературі розробка даної проблеми лежить в основному у площині вивчення її чоловіків-курсантів. Лушак А.Р.(2001р.) розглядав питання оптимізації психофізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів освіти МВС України. Глазунов С.І.(2003р.) Визначав ефективність способу експрес-контролю спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ. У статті розкривається методологія визначення ефективності способу експрес-контролю спеціальної фізичної підготовленості, в основу якого покладено комплексний тест. А. Івлєв й А. Костенко (2003р.) розглядали потреби підвищення рівня професійної готовності працівників органів внутрішніх справ до застосування заходів фізичного впливу.

Що стосується жінок, які на службі в Збройних силах України, то стосовно них є більше даних в науковій літературі ніж до їхніх колег-жінок працівників органів внутрішніх справ. Кондратьєва А.В. [2], Піддубний О.Г. [3]., Шалєпа О.Г. [4] в своїх роботах вивчали спрямованість фізичної підготовки, визначали мету, загальні, спеціальні завдання, спеціальну направленість фізичної підготовки та пропонували системний підхід до організації занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями-жінками, враховуючи специфічні функції жіночого

організму військовослужбовців-жінок у вузах МО України, які готують фахівців для військ ППО. Добровольський В. Б.(2003р.) займався обґрунтуванням структури та змісту моделі фізичної підготовки курсантів-жінок.

Практично немає наукових праць, які стосувалися би відомостей щодо фізичної підготовленості жінок, які працюють в органах внутрішніх справ. Від того і виникає потреба в більш ґрунтовному обговоренні програми фізичної підготовки в навчальних закладах системи МВС України, особливо в тій частині, яка стосується фізичної підготовленості жінок. Розв'язуванням піднятої проблеми займалась О. Ярмошук [1], Шамардіна Г.Н. [5], Кошелева Е.А. [2], які висвітлювали фізичну підготовку жінок-курсанток, її індивідуалізацію та особливості навчання у навчальних закладах МВС України.

Отже, можна зробити висновок, що в великій науковій літературі ми не знайшли достатню кількість досліджень та наукове обґрунтування, що стосується безпосередньо вивчення проблеми підвищення та оптимізації загальної та спеціальної фізичної підготовленості і фізичної працездатності курсантів-жінок з врахуванням потреб і вимог професійної діяльності.

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

Формулювання цілей роботи.

Метою нашого дослідження було виявити динаміку показників рівня фізичної працездатності курсантів-жінок під впливом занять спеціальною фізичною підготовкою.

Для цього проводилося порівняння з показниками фізичної підготовленості студенток-одноліток (факультету господарсько-виробничої форми навчання Львівського юридичного інституту), у яких у навчальну програму не включений предмет “спеціальна фізична підготовка”. При проведенні досліджень були створені дві групи: контрольна та експериментальна. В кожній групі налічувалося по 50 жінок віком 18 – 19 років. До контрольної групи увійшли студентки, а до експериментальної - жінки-курсанти. Перший етап включав в себе медико-біологічні методи [6;7]: велоергометричний тест РWC-170; електрокардіографію; варіаційну пульсографію; вимірювання АТ. Другий етап включав в себе методи математичної статистики: статистичний аналіз інформації (X , $\pm s$, $\pm m$, $v\%$); достовірність розбіжностей P , t . кореляційний аналіз. До протоколу дослідження заносилися паспортні дані, дані вимірювання ЧСС і АТ, ріст, маса тіла, час дослідження, тощо.

Після відпочинку в положенні “лежачи” вимірювався АТ, реєст-

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

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

Результати дослідження.

Вихідні дані частоти серцевих скорочень у контрольній групі коливалась від 70 уд/хв. до 107 уд/хв. і в середньому складала $88,5 \pm 5,7$ уд/хв., а в експериментальній від 45 уд/хв. до 92 уд/хв., а середній показник $68,5 \pm 7,3$ уд/хв.

Дівчата експериментальної групи витримували навантаження на велоергометрі від V ст-10 сек. до VI ст-3 хв., а контрольної від 11 ст. - 2хв., 30 сек. до V ст-1 хв., 43 сек. Середній час витривалості експериментальної групи 16 хв 30 сек; контрольної групи – 9 хв 36 сек.

Після відмови від навантаження ЧСС експериментальної групи коливався від 95 уд/хв. до 174 уд/хв., у контрольної групи від 107 уд/хв. до 170 уд/хв, в експериментальній групі після відмови від навантаження середня величина ЧСС – $134 \pm 19,7$ уд/хв, у контрольної групи після відмови від навантаження середня величина ЧСС – $143 \pm 23,6$ уд/хв, вимірювання частоти серцевих скорочень проводилося і через 5 хв. після відпочинку у контрольній групі коливання показників сягало від 87 уд/хв до 156 уд/хв, в експериментальній відповідно від 70 уд/хв до 133 уд/хв., середні показники ЧСС у контрольній $121,5 \pm 17,8$ уд/хв. в експериментальній $101,5 \pm 15,4$ уд/хв. Вимірювання показників частоти серцевих скорочень після десятихвилинного відпочинку показали що у контрольній групі вони коливаються від 87 уд/хв. до 152 уд/хв. в експериментальній від 56 уд/хв. і до 126 уд/хв., середні показники по групах відповідно $119,5 \pm 22,4$ уд/хв. і $91 \pm 21,2$ уд/хв. (див. таб. 1).

Якщо проаналізувати по групам процес відновлення протягом 15 хвилин то ми побачимо, що в контрольній групі зменшення показників по етапам вимірювання ЧСС відбувається наступним чином: різниця між першим і другим етапом між показниками складає $22,5 \pm 2,7$ одиниць, а між другим і третім етапами – $2,1 \pm 0,11$ одиниці виміру. Якщо

порівняти вихідні данні пульсу контрольної групи з показниками після 15 хвилин відновлення, то можна сказати, що різниця складає $31,07 \pm 3,7$ одиницю.

Таблиця 1.

Динаміка показників частоти серцевих скорочень.

№ з/п	група	Лежачи до навантаження, уд/хв	Після навантаження, уд/хв	Після 5 хв. відпочинку, уд/хв	Після 10 хв. відпочинку, уд/хв
1.	Контрольна	70-107	107-170	87-156	87-152
2.	Експериментальна	45-92	95-174	70-133	56-126

В експериментальній групі процес відновлення проходив відповідно до етапів відновлення наступним чином: між першим та другим етапами різниця була в $32,5 \pm 1,34$ одиниць, між другим і третім етапами показники зменшились на $20,09 \pm 3,6$ одиниць. Порівнюючи результати вимірів частоти серцевих скорочень до навантаження та після п'ятнадцятихвилинного відпочинку то різниця складала $23,17 \pm 2,93$ одиниці. (див. рис.1).

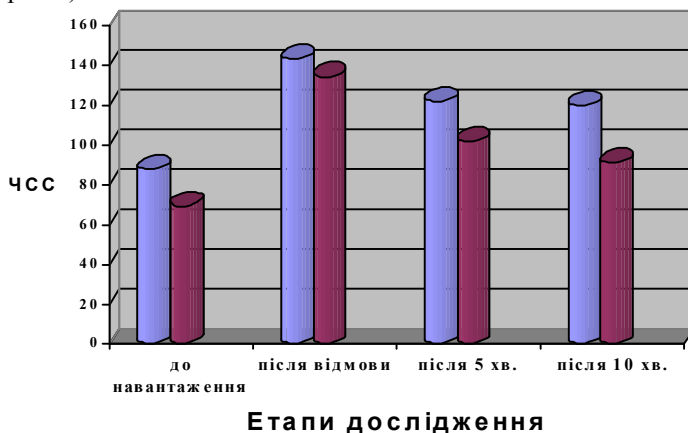


Рис. 1. Порівняльна характеристика показників частоти серцевих скорочень.

Висновки.

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

1. Витривалість курсантів-жінок значно вища в експериментальній

групи, ніж у їхніх однолітків студенток контрольної групи;

2. Відновлення показників серцево-судинної системи за показниками ЧСС показало, що проходило більш динамічно в експериментальній групі, т. б. за один і той самий час в порівнянні з контрольною групою. Хоча максимальні показники ЧСС були вищі в експериментальній групі курсантів-жінок в порівнянні з максимальними показниками ЧСС контрольної групи студенток після відмови від навантаження (відповідно 174 уд/хв. та 170 уд/хв.);

3. В порівнянні з вихідними даними частота серцевих скорочень відновилася краще у курсантів-жінок в експериментальній групі ніж у контрольної групи їх одноліток студенток;

4. Для ефективного проведення навчального процесу доцільно проводити визначення рівня фізичної працездатності тричі на рік: на початку навчального року, в кінці першого семестру та в кінці навчального року.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем визначення рівня фізичної працездатності курсантів-жінок Львівського юридичного інституту МВС України.

Література:

1. Завацкий В., Ярмошук Е. Свойства нервной системы девушек-курсанток в высших учебных заведениях системы министерства внутренних дел //Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V междунар. науч. конгресса. – Минск: БГАФК, 2001 – С. 409.
2. Кошелева Е. Особенности физической подготовки курсанток вузов МВД Украины / /Фізична культура, спорт та здоров'я: III Міжнародна наук. конф. студентів та аспірантів ХДІФК. – Харків, 2001. – С. 18.
3. Піддубний О. Г. Системний підхід до наукового обґрунтування змісту і спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців жінок у вищих військових закладах протиповітряної оборони //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. /ХХПИ. – Харьков, 2000 - №1. – С. 49-54.
4. Шалепя О. Г. Фізична підготовка військовослужбовців-жінок та специфічні функції жіночого організму //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. /ХХПИ. – Харьков, 2000 - №1. – С. 55-61.
5. Шамардина Г. Н., Кошелева Е. А. Индивидуализация физической подготовки курсанток вузов МВД Украины //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків, 2003. - №4. – С. 116-121.
6. Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльований А., Белов В., Котова А. - Львів; Медична газета України, 1998 - 250 с.
7. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. - Львів, 1997, 126 с.

Надійшла до редакції 05.07.2005р.

УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Хроленко М.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотація. У статті звернуто увагу на важливість формування екологічної свідомості майбутніх учителів початкових класів. Запропоновані необхідні та достатні педагогічні умови для її ефективного формування та розвитку в процесі професійної підготовки студентів.

Ключові слова: умова, екологічна свідомість, міждисциплінарність.

Аннотация. Хроленко М.В. Условия формирования экологического сознания будущих учителей начальных классов. В статье обращено внимание на важное значение формирования экологического сознания будущих учителей начальных классов. Предложены необходимые и достаточные условия для его эффективно-го формирования и развития в процессе профессиональной подготовки студентов.

Ключевые слова: условие, экологическое сознание, междисциплинарность.

Annotation. Hrolenko M.V. Conditions of shaping of ecological consciousness of the future teachers of initial classes. The article pays attention for importance in formation of ecological consciousness for future teachers of elementary school. Also it proposes necessary and sufficient pedagogical conditions for effective formation and development of ecological consciousness during students' professional training.

Key words: condition, ecological consciousness, connection between sciences.

Вступ.

Сучасна соціально-екологічна ситуація характеризується загостренням суперечностей між людиною та природою, глобальною перебудовою біосфери та розвитком екологічної кризи. Щоб зупинити цю кризу, необхідно оптимізувати взаємодію суспільства з природним довкіллям, сформувати, перш за все, високий рівень екологічної свідомості громадян. Бо тільки екологізація суспільної свідомості поряд з екологізацією виробництва і науки – шлях, який веде людство до опанування надскладною екологічною ситуацією. Сучасна екологічна політика вимагає принципово іншої структури свідомості громадян. Але остання не може виникнути спонтанно, її потрібно наполегливо та цілеспрямовано формувати, спираючись на нагромаджений досвід, кращі досягнення наукової думки і практики [5, 31-32].

Однією з причин незрілості екологічної свідомості сучасної молоді ми вважаємо недостатньо ефективну систему екологічної освіти та виховання. Зокрема у вищих навчальних закладах нашої держави вона є фрагментарною (несистематизованою), слабкою у концептуальному відношенні, декларативною, а отже й неефективною. Як свідчить ряд досліджень, дана система орієнтована, в основному, на озброєння сту-

дентів екологічними знаннями та формування основ раціонального природокористування. Варто особливо наголосити, що, на нашу думку, кінцевою метою екологічної освіти та виховання має бути формування екологічного світогляду, екологічної свідомості екоцентричного типу, тому що тільки свідомість визначає поведінку людини, її діяльність, екологічну культуру.

Формування екологічної свідомості студентів педагогічних вищих навчальних закладів являє собою багатофакторний процес, який, у свою чергу, може ефективно функціонувати і розвиватися лише при наявності певного комплексу педагогічних умов.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета статті – показати, що формування екологічної свідомості майбутніх учителів є тривалим, складним і динамічним процесом, успіх якого великою мірою залежить від врахування ряду особливостей і педагогічних умов.

Зазначена проблема є предметом дослідження багатьох вчених. Про це свідчить аналіз ряду психологічних, педагогічних та суто методичних праць (А.А. Алдашева, С.Д. Дерябо, І.Д. Зверєв, А.М. Кочергін, В.І. Медведєв, А.М. Львовчикіна, В.О. Скребець, І.Т. Суравєгіна, С.В. Шмалей, В.А. Ясвін та ін.). Так, на думку А.М. Кмець, основними умовами ефективного формування екологічної свідомості студентів є комплексний характер висвітлення екологічних явищ та вплив на раціональну та емоційну сфери особистості у процесі здійснення екологічної освіти та виховання. Педагог А.П. Сидельковський наголошує на необхідності вмілого поєднання навчального матеріалу екологічного змісту із практичною діяльністю студентів. В.О. Скребець переконаний, що імплікація дисциплін природничого та суспільно-гуманітарного циклів і є головною умовою формування даного феномену. Отже, незважаючи на численність досліджень, поки що не визначено єдиного наукового підходу в питанні, які саме умови сприяють ефективному формуванню екологічної свідомості майбутніх педагогів.

Завдання статті – визначити та охарактеризувати психолого-педагогічні умови формування екологічної свідомості майбутніх учителів початкових класів у процесі їх професійної підготовки та розглянути основні напрямки їх взаємодії.

Результати дослідження.

Автор логічного словника Н.І. Кондаков зазначає, що умови – це те середовище, в якому знаходяться та без якого не можуть існувати

предмети, явища; це те, від чого залежить інше [2, 556]. У філософській науці термін “умова” трактується як “категорія, що виражає ставлення предмету до оточуючих його явищ, без яких він сам існувати не може. На відміну від причини, що безпосередньо породжує те чи інше явище чи процес, умова складає те середовище, в якому останнє виникає, існує, розвивається” [4, 115]. З позицій педагогіки умови визначаються як сукупність об’єктивних можливостей, змісту, форм, методів, педагогічних прийомів і матеріально-просторового середовища, спрямованих на вирішення поставлених у дослідженні завдань [3, 23]. Виходячи з мети нашого дослідження, ми визначаємо педагогічні умови як взаємопов’язану сукупність заходів у освітньому процесі вищої школи, що забезпечує досягнення майбутніми спеціалістами більш високо показника розвитку екологічної свідомості.

У нашій роботі ми спиралися на необхідності критичного підходу до вибору умов ефективного формування екологічної свідомості студентів, для того, щоб уникнути “збору” зайвої кількості другорядних, неважливих для даного дослідження умов. У зв’язку з цим ми визначаємо необхідні та достатні педагогічні умови ефективного формування досліджуваного явища.

Необхідними умовами ми називаємо такі, без яких формування екологічної свідомості студентів не може реалізовуватися у повній мірі у режимі розвитку. Достатніми педагогічними умовами ми називаємо ті, які неодмінно викликають необхідну дію, а саме: ефективне формування екологічної свідомості майбутніх педагогів. Зазначимо, що під ефективністю ми розуміємо характеристику, яка відображає відношення між досягнутою та можливою продуктивністю. Отже, сукупність необхідних та достатніх педагогічних умов являє собою динамічний комплекс взаємодіючих факторів і процесів, з якого не можна виключити жодного компоненту, не порушивши обумовленості даного явища.

У результаті нами був виявлений наступний комплекс педагогічних умов: 1) використання міждисциплінарного принципу інтеграції екологічних знань, які охоплюють емпіричні, теоретичні, практичні, конструктивно-творчі знання в галузі екології, педагогіки, психології, філософії; 2) застосування системи навчально-екологічних задач; 3) використання партисипативних методів здійснення екологічної освіти студентів ВНЗ; 4) введення в освітній процес вищої школи спецкурсу “Актуальні проблеми педагогічної екології”.

Потрібно відмітити, що ми переконані у необхідності здійснення принципу **міждисциплінарності** під час підготовки майбутніх учителів взагалі та розвитку їх екологічної свідомості зокрема, бо на сучас-

ному етапі у науці все більш посилюється тенденція синергії та інтеграції природничих та гуманітарних наукових знань. На думку деяких вчених, синергія та інтеграція наук будуть мати у подальшому перевагу перед їх диференціацією, бо сьогодні практично всі важливі проблеми суспільства носять комплексний характер. На жаль, ця суттєва проблема для сучасної дидактики не знайшла ще належного місця у системі формування у студентів екологічної свідомості. У зв'язку з цим виникає необхідність проведення спеціальних досліджень, спрямованих на реалізацію міждисциплінарного принципу між навчальними предметами суспільного, гуманітарного, природничого та професійного циклів, що забезпечує вищий показник рівня екологічної свідомості майбутніх педагогів. Погоджуючись з думкою Е.М. Гусинського, ми вважаємо, що міждисциплінарність є вимога дотримуватися загальнонаукової методології, яка не виражається у повному обсязі лише в якійсь одній дисципліні, а утворює “сміслові поле”, що складає основу педагогічного процесу підготовки студентів [1, 78].

На даному етапі у вищих навчальних закладах не існує спеціальної дисципліни, що сприяє розвитку у майбутніх спеціалістів екоцентричної екологічної свідомості: певні аспекти розглядаються відокремлено в різних дисциплінах. Предмети, що вивчаються, або ігнорують один одного, або ніяк не можуть зійтися по смисловим глобальним питанням – від тлумачення основних екологічних категорій до формулювання головних методів дослідження екологічних проблем. Вони мало орієнтовані на проблеми загальної та соціальної екології, часто ігнорують задачі інтеграції екологічних знань, недостатньо забезпечують міжпредметну кореляцію. Склалася ситуація, що природознавчі дисципліни несуть основне навантаження в плані екологічної підготовки та формування екологічної свідомості майбутніх учителів початкових класів. Однак, кількість годин, що відводиться на їх вивчення, недостатня, щоб з усією повнотою вивчити питання взаємодії суспільства та природи, сформувати екологічну культуру та свідомість студентів. Для того, щоб майбутній випускник вищого навчального закладу зміг кваліфіковано розібратися у новій екологічній ситуації, він повинен володіти комплексом емпіричних, теоретичних, практичних та конструктивно-творчих екологічних знань та умінь. У зв'язку з цим, постає нагальна необхідність екологізації існуючих навчальних предметів відповідно специфіки їх змісту та розробки і вивчення нових спеціальних курсів, які враховують нові екологічні реалії, відповідають сучасним освітнім тенденціям та сприяють формуванню екоцентричного типу екологічної свідомості студентів.

Експериментальна робота засвідчує, що використання міждисциплінарного принципу в рамках досліджуваної нами проблеми забезпечує більшу міцність екологічних знань та умінь, і як наслідок, більш високий показник розвитку екологічної свідомості майбутніх учителів початкових класів.

На основі контент-аналізу теоретико-методологічних досліджень у даній галузі (А. С. Арсен'єв, В. С. Біблер, М. А. Булатов, А. А. Ветров, Б. М. Кедров, М. М. Моїсеєв, М. М. Скаткін та ін.) ми пропонуємо наступні способи реалізації міждисциплінарних зв'язків у процесі формування екологічної свідомості майбутніх учителів: 1) використання знань та умінь, які отримані студентом у процесі вивчення філософії, історії, педагогіки, соціології, психології, біології, екології та інших наук; 2) демонстрація взаємозв'язків явищ, що вивчаються у предметах загальнонаукового, гуманітарного, природничого та професійного циклів; 3) озброєння майбутніх спеціалістів загальними методами пізнання, узагальненими прийомами навчально-пізнавальної діяльності; 4) формування у студентів узагальнених підходів до засвоєння основних структурних елементів системи правових знань (наукових фактів, категоріального апарату, законів, гіпотез та теорій) і умінь.

Використання системи навчально-екологічних задач. У результаті проведеного нами аналізу навчальних посібників з екології та навчальної дидактичної літератури по дисциплінах “Загальна екологія” та “Основи природознавства” встановлено, що формулювання екологічних задач зазначених курсів практично не містять вказівок, які активізують творче бачення, швидкість реакції, увагу, продуктивних процесів, а мають формальний підхід і стимулюють, в основному, репродуктивну діяльність майбутніх учителів початкових класів. Технологічності такі задачі та завдання, як правило, позбавлені. Навіть і самі запитання у задачах будуються у жорстких, стереотипних і категоричних формулюваннях. У результаті цього студент сприймає одну із певних постановок питання за єдиний можливий напрямок аналізу педагогічної ситуації. Однак, задачі, з якими майбутнім педагогам прийдеться мати справу в практичній діяльності, завжди багатогранні і жодний напрямок у їх аналізі не можна ігнорувати як несуттєвий.

У процесі дослідження ми намагалися створити оптимальну систему задач і завдань, яка б задовольняла дидактичним принципам, серед яких одним з основних є поступове та систематичне наростання їх складності. Виходячи з такого розуміння, нами сконструйована система навчально-екологічних задач та завдань, спрямованих на розвиток екологічної свідомості майбутніх учителів початкових класів. При цьо-

му під навчально-екологічною задачею ми розуміємо задану в певних умовах мету екологічного навчання на засвоєння студентом будь-якого фрагменту навчального матеріалу, орієнтованого на розвиток досліджуваної свідомості.

Отже, на основі вищевикладеного, в загальнонауковий, змістовно-інформаційний та діяльнісно-поведінковий компоненти розробленої нами екоцентрично-партисипативної системи ми включили наступні типи задач і завдань:

1) *пошуково-екологічні* - це такі задачі, у результаті вирішення яких студент здобуває нові для нього знання або способи розв'язування на основі відомих йому екологічних знань та способів розв'язання;

2) *дослідницько-екологічні задачі* - це такі, у ході виконання яких студент, використовуючи відомі йому способи розв'язання, приходять до самостійних висновків, що мають інтерес як у теоретичному, так і в практичному плані;

3) *креативно-екологічні* – це задачі та завдання, в основу яких покладена певна проблемна ситуація з метою прийняття нового рішення і які вимагають розв'язання деякого діалектичного протиріччя;

4) *еколого-корекційні задачі* – це такі, які спрямовані на внесення коректив за допомогою оперативних способів, засобів і впливів у процесі реалізації педагогічної системи розвитку екологічної свідомості студентів.

Потрібно зазначити, що при розробці комплексу навчально-екологічних задач і завдань ми дотримувалися наступних принципів: сукупність задач представлена у вигляді системи, яка має всі основні властивості, що описані в теорії систем; у комплексі поєднуються задачі, спрямовані на показники низького, середнього та високого рівнів розвитку екологічної свідомості студентів; складність задач поступово підвищується; запропоновані задачі та завдання доповнюють, поглиблюють і уточнюють теоретичні знання майбутніх учителів, а також являють собою систему, що сприяє ефективному формуванню досліджуваної свідомості.

Використання партисипативних методів здійснення екологічної освіти. Під партисипативними методами здійснення екологічної освіти студентів вищих навчальних закладів ми розуміємо спосіб організації взаємодії, який спонукає суб'єктів освітнього процесу (педагога та студента) до діяльності, спрямованої на розвиток в останнього екологічної свідомості. Тобто це спосіб, що використовується викладачем для включення осіб, які навчаються, у сумісну діяльність по вирішенню екологічних проблем. Ефективність застосування партисипативних методів

у навчанні та вихованні обумовлена принципом єдності розвитку психіки та діяльності, який полягає у тому, що психіка людини розвивається та проявляється у діяльності.

Поклавши в основу класифікації засоби впливу студентів на вирішення проблем у галузі управління диференціацією освіти, ми виділяємо такі методи: 1) непрямі або опосередковані – це ті, які не вимагають безпосереднього спілкування викладача та студента один з одним; вплив на прийняття рішення здійснюється опосередковано; вони не вимагають прямо здійснювати будь-які дії (наприклад, це вираження думки майбутніх учителів у опитуваннях, анкетах, шляхом голосування); 2) прямі, які використовуються у процесі безпосереднього спілкування викладача та студента у різних конфігураціях у ході здійснення сумісної діяльності (консультація, порада, переконання, рекомендація, співбесіда і т. д.).

За цільовим призначенням сумісної діяльності у ході вирішення екологічних проблем ми виділяємо інформаційно-радницькі методи, прийняття та узгодження рішень, методи реалізації рішень, їх контроль та оцінка.

Інформаційно-радницькі методи використовуються здебільшого для підготовки та прийняття вирішення навчально-екологічних задач. Консультація – метод інформування, інтелектуального обміну викладача та студентів, або студентів між собою, або у напрямку від більш компетентного студента до менш компетентного за певними екологічними питаннями. За формою консультація може бути організована як співбесіда, інформаційна рада, лекція і т. д.

Серед методів прийняття рішень за ознакою формалізації використаного апарату виділяють методи: формальні (статистичні та економіко-математичні); евристичні (мозковий штурм, метод “635”, ОДІ, рольові ігри, імітаційне моделювання, аналогія і т. д.); методи експертних оцінок; раціонально-аналітичні методи (ринги, компромісне узгодження та інші).

Для здійснення колективного контролю та оцінки широко використовуються методи творчих звітів, відкритих заходів, захисту результатів експериментальної роботи. За даними нашого дослідження особливу популярність мав метод взаємоконтролю та самооцінки майбутніх учителів.

До партисипативних методів слід віднести і метод взаємонавчання. Він може бути організований у вигляді бесід, консультацій, обміну дидактичними, методичними та навчальними матеріалами, обміну і обговорення ідей, цілеспрямованого спостереження та обговорення

екологічних ситуацій, проведення досліджень, апробацій взаємних рекомендацій тощо.

Узагальнюючи вищевикладене, відмітимо, що, використовуючи партисипативні методи здійснення екологічної освіти студентів вищих навчальних закладів, потрібно передбачувати можливість їх впливу на всі етапи повного циклу вирішення екологічних проблем, а також застосовувати їх у комплексі з іншими способами підвищення пізнавальної активності студентів, що спираються як на основні, так і на другорядні мотиви навчальної діяльності.

Впровадження в освітній процес вищої школи спецкурсу “Актуальні проблеми педагогічної екології”. Власними теоретико-експериментальними дослідженнями доведено, що даний спецкурс забезпечує: партисипацію (включеність, причасність) майбутніх спеціалістів у систему “людина – суспільство – природа”; ознайомлення з причинами виникнення та загострення екологічної кризи та можливостями відновлення рівноваги у системі; розвиток умінь аналізувати та розв’язувати навчально-екологічні задачі та завдання; розвиток практичних умінь та навичок студентів у контексті майбутньої професійної діяльності та ситуації, що склалася у взаємовідносинах суспільства та природи.

Метою впровадження спецкурсу виступало максимальне сприяння формуванню екологічної свідомості майбутніх учителів початкових класів, активної екологічної позиції, практичної готовності студентів до екологічної освіти та виховання учнів.

Спецкурс “Актуальні проблеми педагогічної екології” спрямований на розв’язання наступних задач: подолання стереотипу технократичного мислення у питаннях охорони навколишнього середовища; формування активної конструктивної екологічної позиції студентів і почуття відповідальності за екологічну безпеку; оволодіння майбутніми педагогами нормами екологічно грамотної поведінки та уміннями приймати екологічно грамотні рішення щодо навколишнього середовища, аналізувати стан довкілля; виявлення загальних проблем взаємовідносин людини та природи і шляхів їх вирішення з точки зору їх педагогічної оптимізації; розробка імперативів безпечної життєдіяльності та здорового способу життя з позиції педагогічного конструювання екологічної свідомості як норми громадянського суспільства із стійким розвитком. Варто особливо наголосити, що питання, які вирішує даний спецкурс у процесі становлення майбутнього вчителя початкових класів, спеціально не розглядаються жодною навчальною дисципліною, а лише побіжно та виокремлено віддзеркалені в курсах “Основи екології”, “Методика

викладання природознавства”, “Педагогіка”, “Основи педагогічної майстерності”.

Форми і методи, що використовуються для досягнення мети спецкурсу, є здебільшого інтерактивними: лекції (лекції-бесіди, лекції-дискусії), семінарсько-практичні заняття (семінари-дискусії, семінари-тренінги), лабораторний практикум, індивідуальні консультації, мозковий штурм, ділові ігри, круглий стіл та інші. Велике значення приділяється використанню партисипативних методів екологічної освіти. Спецкурс супроводжується також інформаційними технологіями навчання: мультимедія, відео - та аудіо записами.

Потрібно особливо відмітити, що зміст і методична побудова розробленого спецкурсу об’єктивно відображає взаємозв’язки з іншими курсами, сприяє фундаментальності міжпредметних і міжциклових зв’язків, а також підвищенню наступності та практичної спрямованості навчання. Так, у кожному тематичному розділі зосереджена увага на можливостях педагогічної оптимізації відносин і проблем, що вивчаються, спрямованих на вирішення двох основних завдань: сприяти ефективному формуванню екологічної свідомості студентів і навчити використовувати набуті знання, вміння та навички у професійній діяльності по вихованню такої ж особистісної якості в учнів.

Спецкурс “Актуальні проблеми педагогічної екології” має гнучку навчально-інформаційну модель побудови, яка складається з двох частин: теоретичної та практичної. Враховуючи специфіку спеціальності майбутніх учителів початкових класів, у теоретичну частину даного спецкурсу включені питання світоглядного, морально-правового, естетичного характеру, а також питання, що розкривають соціальну та педагогічну значущість виховання екологічної культури та формування екологічної свідомості майбутніх педагогів. Практична складова курсу спрямована здебільшого на розвиток та удосконалення педагогічних умінь студентів здійснювати еколого-педагогічний моніторинг відношення учнів до природи, екологічне прогнозування, проводити екологічну експертизу, а також діагностувати рівень та аналізувати особливості структури екологічної свідомості.

Ми вважаємо, що розроблений нами спецкурс “Актуальні проблеми педагогічної екології” має позитивний вплив та сприяє ефективному формуванню екологічної свідомості екоцентричного типу майбутніх учителів початкових класів.

Висновки.

Отже, слід підкреслити, що виділені нами умови можуть істотно впливати на процес формування екологічної свідомості студентів, коли

вони взаємопов'язані між собою. Новизна запропонованих умов полягає в тому, що вони не використовувалися раніше для визначеного нами предмету дослідження та не розглядалися у комплексі. На нашу думку, даний комплекс педагогічних умов сприятиме ефективному формуванню та розвитку екологічної свідомості майбутніх учителів у процесі їх професійної підготовки.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем формування екологічної свідомості майбутніх учителів початкових класів.

Література.

1. Гусинский Э.Н. Построение теории образования на основе междисциплинарного системного подхода. – М.: Школа, 1994. – 184 с.
2. Кондаков Н.И. Логический словарь. – М.: Наука, 1971. – 658 с.
3. Краевский В.В. Педагогическая теория: Что это такое? Зачем она нужна? Как она делается? – Волгоград: Перемена, 1996. – 86 с.
4. Философский словарь / Под. ред. И.Т. Фролова. – 5-е изд. – М.: Политиздат, 1986. – 590 с.
5. Хилько М. І. Екологічна культура: стан та проблеми формування. – К.: Знання, 1999. – 36 с.

Надійшла до редакції 22.07.2005р.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РЕГБИСТОВ

Мартиросян А.А.

Регби-клуб «Легион» Харьков

Аннотация. В статье представлены материалы экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов в подготовительном периоде, заключающейся в комплексном применении средств силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности.

Ключевые слова: регбисты, скоростно-силовые способности, средства, комплексная методика.

Анотація. Мартиросян А.А. Комплексна методика розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів. У статті представлені матеріали експериментальної методики розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді, що полягала у комплексному застосуванні засобів силових, швидкісно-силової та швидкісної спрямованості.

Ключові слова: регбісти, швидкісно-силові здібності, засоби, комплексна методика.

Annotation. Martyrosyan A. A. Complex methods of development of speed and power abilities of qualified rugby players. The article contains the data of experimental methods of speed and power abilities of qualified rugby players in the preparatory period which include the complex application of means of strength, power and speed direction.

Key words: rugby players, speed and power abilities, means, complex method.

Введение.

Современное регби стало более динамичной и контактной игрой. В связи с этим скоростно-силовой подготовке игроков стало уделяться особое внимание [5, 7, 8]. Однако, в программе физической подготовки украинских команд до сих пор нет такой методики, которая могла бы эффективно, рационально и разносторонне развивать скоростно-силовые способности спортсменов. Поэтому разработка такой методики является важной и актуальной проблемой.

Анализ специальной литературы по вопросу физической подготовки в регби показал, что скоростно-силовая подготовка рассмотрена поверхностно, нет конкретных рекомендаций по подбору и использованию определенных средств и методов, планированию тренировочных нагрузок, учету игровой специализации регбистов.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель исследования – определение эффективности эксперимен-

тальной методики развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов в подготовительном периоде.

Задача исследования – анализ результатов специального тестирования экспериментальной и контрольной групп до, в середине и в конце эксперимента (подготовительный период).

Методика исследования. Исследование проводилось на базе харьковских регбийных клубов высшей лиги Чемпионата Украины «ХТЗ» и УИПА в подготовительном периоде 2002 – 2003 гг. В эксперименте принимали участие две группы (экспериментальная и контрольная, n=20) адекватные друг другу по квалификации и физической подготовленности спортсменов.

Для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей испытуемых использовался блок специальных тестов [4, 10, 11]: бег на 10 метров с высокого старта; бег на 30 метров с высокого старта; бег на 20 метров с хода; челночный бег на 90 метров = 10-10-20-20-30м; прыжок в длину с места; подъем штанги на грудь; бросок набивного мяча весом 4 кг от груди.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для оптимизации процесса развития скоростно-силовых способностей регбистов был разработан комплексный метод. Он заключался в сочетании средств силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности с целью развития соответствующих компонентов скоростно-силовых способностей [3, 9]. Для этого было предложено два варианта распределения физической нагрузки.

Первый способ - относительно проявляемых усилий регбистами в условиях соревновательной деятельности. Такой способ включал следующие варианты:

1. Для развития силового компонента:

- а) работа с проявлением усилий больше соревновательных (с меньшей скоростью, но с большей силой), затем соревновательных (с максимальной возможной мощностью);
- б) работа с проявлением усилий больше соревновательных, затем меньше соревновательных (с меньшей силой, но с большей скоростью);

2. Для развития скоростно-силового компонента:

- а) работа с проявлением соревновательных усилий, затем меньше соревновательных;
- б) работа с проявлением соревновательных усилий различного характера;

3. Для развития скоростного компонента:

- а) работа с проявлением усилий меньше соревновательных, затем со-

ревновательных.

Другой способ распределения тренировочной нагрузки в одном занятии осуществлялся относительно сочетания средств силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности:

1. Для развития силового компонента:

а) силовые, затем скоростно-силовые упражнения (упражнения с отягощениями с околопредельной / большой нагрузкой, затем упражнения с отягощениями с малой / средней нагрузкой и акцентом на скорость выполнения или взрывным характером работы мышц, или прыжковые упражнения и ускорения на короткие дистанции);

б) сочетание скоростно-силовых упражнений (упражнения с отягощениями с околопредельной / большой нагрузкой со взрывным характером работы мышц, затем с малой нагрузкой и акцентом на скорость выполнения или взрывным характером работы мышц, или прыжковые упражнения и ускорения на короткие дистанции);

2. Для развития скоростно-силового компонента:

а) различные сочетания скоростно-силовых упражнений (упражнения с отягощениями со средней / большой нагрузкой и акцентом на скорость выполнения или взрывным характером работы мышц, прыжковые упражнения, ускорения на короткие дистанции);

3. Для развития скоростного компонента:

а) скоростно-силовые, затем скоростные упражнения (упражнения с отягощениями с малой / средней нагрузкой и акцентом на скорость выполнения или взрывным характером работы мышц, затем ускорения);

б) сочетание скоростных упражнений (ускорения на дистанции от 10 до 100 метров с хода, высокого и низкого старта).

В соответствии с приведенными группам сочетаний средств скоростно-силовой подготовки была предложена следующая компоновка физических упражнений.

Для развития силового компонента:

а) - упражнения со штангой весом в 90-80% и 40-50% от максимального;

- упражнения со штангой и прыжковые упражнения;

- упражнения со штангой и выпрыгивания с отягощениями;

- упражнения со штангой и подпрыгивания с отягощениями;

- упражнения со штангой и ускорения;

- упражнения со штангой, прыжковые упражнения и ускорения;

б) - упражнения со штангой весом в 90-80% и 30-40% от максимального;

- упражнения со штангой и прыжковые упражнения;

- упражнения со штангой и выпрыгивания с отягощениями;

- упражнения со штангой и подпрыгивания с отягощениями;

- упражнения со штангой и «ударные» упражнения;
- упражнения со штангой и ускорения;
- упражнения со штангой, прыжковые упражнения и ускорения;

Для развития скоростно-силового компонента:

- а) - сочетание однократных и многократных прыжковых упражнений;
- выпрыгивания с отягощениями и прыжковые упражнения;
- подпрыгивания с отягощениями и ускорения;
- упражнения со штангой и прыжковые упражнения;
- «ударные» упражнения и ускорения;
- упражнения со штангой и ускорения;
- прыжковые упражнения и ускорения;
- упражнения со штангой, прыжковые упражнения и ускорения;

Для развития скоростного компонента:

- а) - упражнения со штангой и ускорения;
- выпрыгивания с отягощениями и ускорения;
- подпрыгивания с отягощениями и ускорения;
- б) - мультиспринтовые упражнения с увеличением отрезков пробегаемой дистанции;
- мультиспринтовые упражнения с уменьшением отрезков пробегаемой дистанции;
- мультиспринтовые упражнения с чередованием длинных и коротких отрезков пробегаемой дистанции.

Таким образом, для развития скоростно-силовых способностей основное значение в нашей методике имеет сочетание средств (феномен «контрастности» тренировочного воздействия различных средств) [1, 2], а также объема и интенсивности выполняемой нагрузки [6].

По результатам тестирования экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп (рис. 1-7) путем вычисления критерия Стьюдента было установлено, что в начале исследования их показатели находились в пределах 2,09 (при $n=20$), т.е. группы были идентичны.

В конце общеподготовительного этапа (ОПЭ) подготовительного периода между группами появилось достоверное различие ($P<0,05$) по тестам в беге на 10, 20, 30 метров и прыжке в длину. По окончании специальноподготовительного этапа (СПЭ) разница в результатах групп значительно выросла и добавилось различие в тестах подъем штанги на грудь и бросок набивного мяча от груди. После предсоревновательного этапа (ПСЭ) – в завершение всего эксперимента, достоверное различие в результативности спортсменов испытуемых групп было уже по всем семи тестам и достигло значительных показателей в пользу экспериментальной группы.

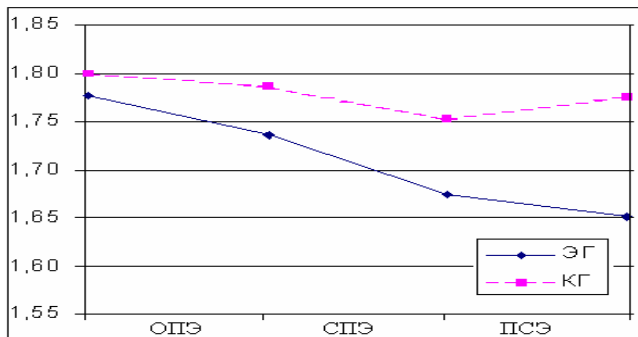


Рис.1. График динамики результатов тестирования бега на 10м с высокого старта регбистов контрольной и экспериментальной групп в ходе этапов подготовительного периода

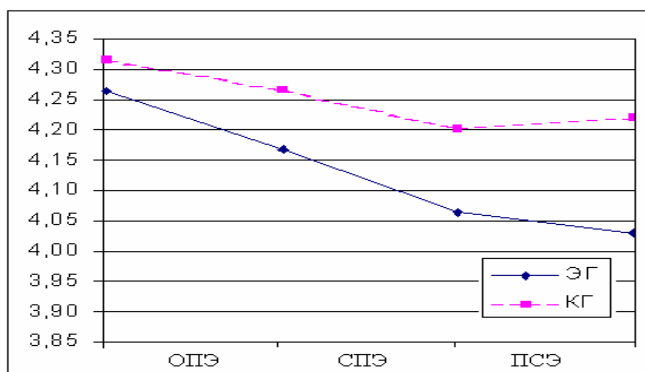


Рис.2. График динамики результатов тестирования бега на 30м с высокого старта

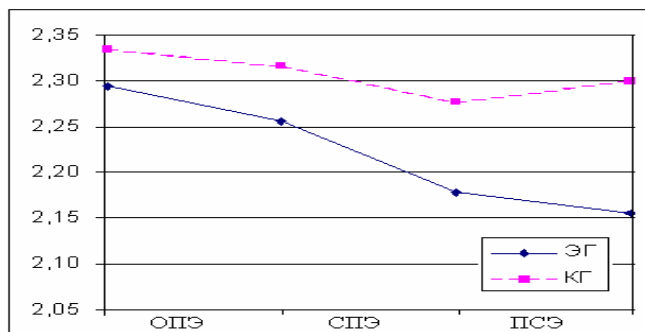


Рис.3. График динамики результатов тестирования бега на 20м с хода

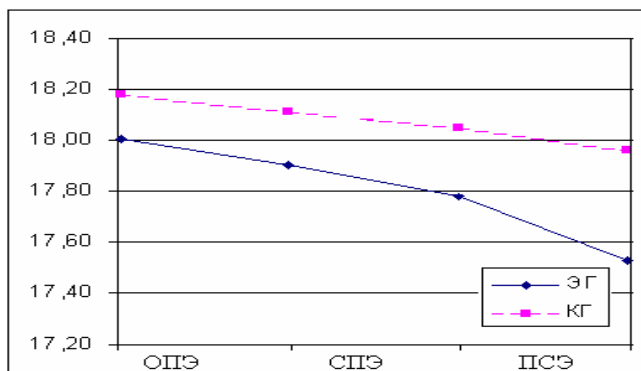


Рис.4. График динамики результатов тестирования челночного бега на 90м

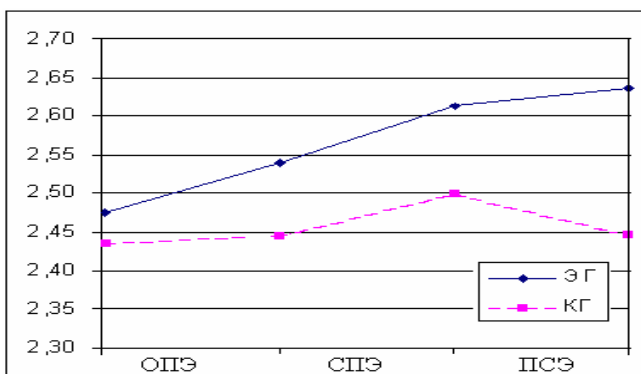


Рис.5. График динамики результатов тестирования прыжка в длину

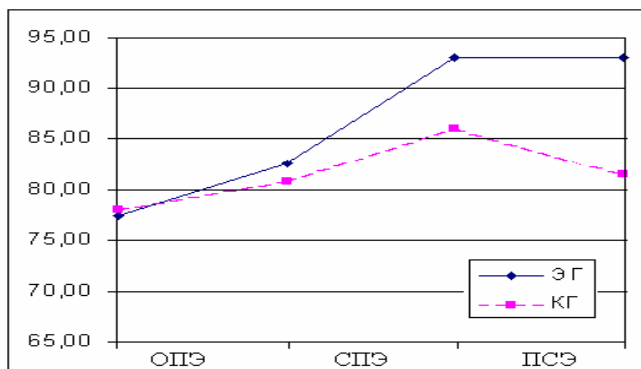


Рис.6. График динамики результатов тестирования подъема штанги на грудь

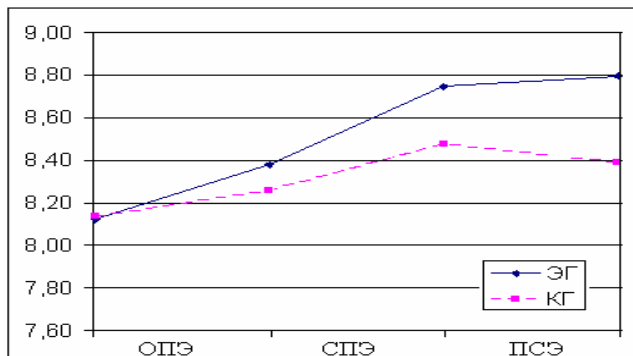


Рис.7. График динамики результатов тестирования броска набивного мяча от груди

Было установлено, что в результате применения предложенной методики уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов экспериментальной группы существенно превысил показатели контрольной группы ($P < 0,05$): в беге на 10 метров с высокого старта – на 5,7%; в беге на 30 метров с высокого старта – на 3,3%; в беге на 20 метров с хода – на 4,5%; в челночном беге на 90 метров – на 1,4%; в прыжке в длину с места – на 6,1%; в подъеме штанги на грудь – на 15,5%; в броске набивного мяча от груди – на 5,1%.

Выводы.

Применение разработанной комплексной методики развития скоростно-силовых способностей, существенно повысило эффективность тренировочного процесса экспериментальной группы ($P < 0,05$). Средний прирост показателей по семи тестам в экспериментальной группе в 3,8 раза превысил аналогичный показатель контрольной, что свидетельствует об эффективности предложенной методики. Это дает основания рекомендовать данную методику для практического применения в учебно-тренировочном процессе отечественных команд по регби.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биологическими особенностями скоростных упражнений: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1963. - 25 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-176 с., ил.

3. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М.: Физкультура и спорт, 1970.- 206 с.
4. Мартиросян А.А. Досвід розробки і практичного застосування методики комплексної оцінки фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць.- Львів: НВФ «Українські технології», 2004.- Вип.8, Т.1.- с.262-265.
5. Мартиросян А.А. Определение количественных параметров основных видов соревновательной деятельности регбистов // Слобожанський науково-спортивний вісник.- 2004.- №7.- с.55-57.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.:Вища шк., 1984. – 336с.
7. Bath R. (1997) The complete book of rugby. - Sevenoaks, Dubai. – 220 p.
8. Biddle S., Corless B. et. al. (2002) Rugby Training. The Crowood Press. – 128 p.
9. Chu D.A. (1996) Explosive power and strength training: Complex training for max results. Champaign: Human Kinetics. – 206 p. Ill.
10. Reddin D. (1999) England Rugby Fitness Tests: Test Protocols. London: England Rugby Football Union. – 134 p. Ill.
11. Sale D.G. Testing strength and power - In physiological Testing of the High-Performance Athlete Human Kinetics, 1991. – 106p.

Поступила в редакцию 08.07.2005г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ ПРЕВЕНТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В РЕГИОНЕ

Соколова Н.И.

Донецкий областной врачебно-физкультурный диспансер

Аннотация. Отражены вопросы использования средств физической культуры с оздоровительной целью. Дана характеристика Комплексной программы по сохранению и укреплению здоровья населения. Представлена ее эффективность. Ключевые слова: программа, превентивная физическая реабилитация, трудящиеся, эффективность.

Анотация. Соколова Н.И. Методичні проблеми розробки і реалізації програми заходів превентивної фізичної реабілітації у регіоні. Відбито питання використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою. Дано характеристику комплексної програми по збереженню і зміцненню здоров'я населення. Представлена її ефективність.

Ключові слова: програма, превентивна фізична реабілітація, трудящі, ефективність.

Annotation. Sokolova N.I. Methodological problems of development and achievement of preventive physical rehabilitation measures program. It is determined issues of usage of the physical training facilities with the sanitary purpose, It was given characteristics of the complex program aimed at preserving and strengthening of the population health. Also it was introduced its effectiveness.

Key words: program, preventive physical rehabilitation, workers, effectiveness.

Введение.

До настоящего времени авторами многочисленных исследований высказываются самые разноречивые мнения по поводу эффективности занятий оздоровительными формами физических упражнений. Это связано, прежде всего, с тем, что различные исследователи в понятие «оздоровительный эффект» вкладывают неоднозначное содержание. Для одних он сопряжен с улучшением самочувствия, для других – со снижением простудных заболеваний, для третьих – с повышением общей физической работоспособности и т.д. Широкий диапазон колебаний полученного эффекта объясняется неоднородностью обследованных по возрасту и по уровню физического здоровья.

По нашему мнению, оздоровительный эффект физической тренировки связан с воздействием на ряд факторов, определяющих физическое состояние человека, которые были выявлены в результате исследований. К ним отнесены в первую очередь показатели общей физической работоспособности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, уровень физической подготовленности и физического здоровья, возраст.

Следовательно, повышение этих качеств, расширение резервов сердечно-сосудистой системы с учетом возрастных закономерностей, изменения функций можно рассматривать как достижение оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями. Кроме того, эффективность превентивной физической реабилитации осуществлялась степенью совершенствования двигательных качеств и возможностью моделирования факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимо отметить, что величина и направленность эффекта и адекватности от занятий оздоровительными физическими упражнениями определяется возрастными особенностями, исходным уровнем физического здоровья, адекватностью применяемой программы превентивной физической реабилитации (по направленности, объему и мощности физической нагрузки и периодичности занятий), регулярностью и общей продолжительностью занятий.

Вопрос о возможности достижения положительного оздоровительного эффекта у лиц не только молодого, но и старшего возраста остается до настоящего времени одним из наиболее дискуссионных.

Разноречивость мнений в значительной мере связана с тем, что определенная часть зарубежных исследователей положительный эффект тренировки в старшем возрасте связывает со способностью регулярных нагрузок препятствовать или задерживать развитие атеросклероза. Не получая прямых доказательств такого воздействия, делают вывод об ог-

раниченных возможностях оздоровительной тренировки у лиц старших возрастных периодов жизни.

Вместе с тем обобщение опыта, накопленного отечественными специалистами при наблюдении занимающихся в группах здоровья, общей физической подготовкой, в спортивных и фитнес клубах тренажерных залах показало, что систематическое использование средств оздоровительной тренировки лицами разного возраста не только обеспечивает повышение сопротивляемости, иммунологической устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, развитие физических качеств, но и способствует положительной перестройке механизмов регуляции функций сердечно-сосудистой системы. Были обнаружены признаки улучшения биохимизма и кровоснабжения сердечной мышцы, повышения соответствия между величиной сердечного выброса и удельным периферическим сопротивлением, улучшения сократимости миокарда, экономизации работы сердца.

По данным Р.Е. Мотылянской и Л.А. Ерусалимского (1980 г.) благоприятная динамика изменений наблюдалась в 77,4% наблюдений. Даже в тех случаях, когда не отмечается задерживающего влияния физической тренировки на прогрессирование возрастных или атеросклеротических изменений, сохраняется достаточно высокий уровень адаптации к мышечной работе. Многолетние наблюдения показывают, что профилактическая роль занятий физическими упражнениями в наибольшей степени проявляется при условии начала их в юности и последующего применения в зрелые годы, среднем и пожилом возрасте. На это указывают результаты исследования многих авторов, ветеранов спорта, продолжающих заниматься физическими упражнениями. У них факторы риска коронарной болезни наблюдаются реже, чем у сверстников, приступивших к занятиям в группах здоровья в более позднем возрасте или ведущих малоподвижный образ жизни.

Работа выполнена в соответствии с региональной программой экономического и социального развития и программой охраны здоровья населения и окружающей среды (г. Донецк, 1997 год).

Формулирование целей работы.

Повышение эффективности и адекватности профилактики хронических неинфекционных заболеваний путем проведения превентивной физической реабилитации лицам различного пола и возраста.

В работе были поставлены следующие целевые задачи:

1. оценить состояние и уровень здоровья различных слоев населения;
2. дать оценку эффективности и адекватности оздоровительных

мероприятий превентивной физической реабилитации.

Определение двигательного режима проводилось в соответствии с результатами экспресс-скрининга соматического здоровья обследованных (здоровые, группа риска, больные).

I. Группа больных – лица с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера на фоне возрастных изменений, с функциональными расстройствами, без достаточной физической подготовленности, имеющие уровень физического здоровья ниже среднего, низкий.

II. Группа риска – лица с не резко выраженными отклонениями в состоянии здоровья на фоне возрастных изменений, без существенных функциональных расстройств и имеющие средний уровень физического здоровья.

III. Группа здоровых – лица без отклонений в состоянии здоровья при достаточной физической подготовленности, имеющие уровень физического здоровья выше среднего, высокий.

Лицам, относящимся к III и II группам, рекомендовался индивидуальный двигательный оздоровительный режим, тогда как включенные в I группу занимались индивидуально подобранными комплексами лечебной физической культуры по методикам, разработанным согласно диагнозам.

После первичного определения уровня физического здоровья каждому занимающемуся выдавался «Рецепт здоровья» с обозначением основных параметров тренировочных нагрузок. По карте осуществлялся контроль за физическим и функциональным состоянием занимающихся, отмечались день и время занятий, дозировка нагрузок, тренировочный и максимально допустимый пульс, номер тренировочной программы и т.д.

По истечении одного мезоцикла (восемь недель) проводилось повторное контрольное тестирование с целью корреляции тренировочного процесса.

Для обоснования рекомендаций превентивной физической реабилитации производилась оценка двигательных тестов, которые характеризуют уровень физического развития и дают возможность обосновать рекомендации по выбору таких средств физической культуры, которые направлены на развитие отстающих двигательных качеств. С помощью двигательных тестов оценивался уровень физической подготовленности (общая выносливость, скоростная и скоростно-силовая выносливость, быстрота, гибкость).

Общая выносливость (мин) – это выносливость в продолжитель-

ной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека. Определялась общая выносливость неспецифическим тестом на магнитном велотренажере (В.750) при постоянной мощности в зависимости от пола, уровня физического здоровья при пульсе 170 ударов в одну минуту минус возраст в годах или работа до отказа обследуемого.

Скоростная выносливость (количество повторений). Подсчитывается максимальная частота поднимания прямых ног под углом 90° из положения лежа на спине за 20 сек.

Скоростно-силовая выносливость (частота сгибания рук) измеряется максимальная частота сгибания рук в положении упора на коленях (женщины).

Быстрога (см) – это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Оценивается эстафетным тестом по скорости захвата сильнейшей рукой падающей линейки. Учитывается каждый сантиметр, равный и меньше нормальной величины.

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Оценивается путем максимального наклона туловища вперед (см) с прямыми ногами на ступеньке с нулевой отметкой на уровне ног. Касание пальцами отметки ниже нулевой точки и сохранение этой позы не менее двух секунд характеризует хорошую подвижность позвоночного столба, выше – недостаточную. Учитывается каждый сантиметр ниже нулевой точки, равный или превышающий нормативную величину.

В соответствии с уровнем физических возможностей и оценкой уровня физического здоровья оформляется допуск к занятиям физическими упражнениями и разрабатывается программа превентивной физической реабилитации.

При положительной динамике функционального состояния и улучшения состояния здоровья осуществлялся перевод из одной группы в другую и соответственно этому расширялся двигательный режим.

Дополнительная информация, позволяющая рекомендовать конкретный двигательный режим, получалась при оценке реакции сердечно-сосудистой системы на различного рода дозированные физические нагрузки (20 приседаний за 30 секунд, комбинированная проба С.П.Летунова (1937), степ-тест, МПК).

Рассматривая физические упражнения как одно из средств повышения уровня физического состояния, мы рекомендовали комплексы физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, объему и интенсивности в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определялась периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Конкретная периодичность занятий определялась уровнем физического здоровья. У лиц с низкими физическими возможностями (низкий и ниже среднего уровня) для повышения двигательных качеств рациональны и рекомендовались более частые занятия (четыре-пять раз в неделю) при одновременном снижении объема и интенсивности нагрузок на одном занятии.

Для лиц, отнесенных к среднему и выше среднего уровню физического здоровья, рекомендовались трехкратные занятия в неделю. На занятиях оздоровительной направленности использовался дифференцированный подход к выбору и направленности упражнений в зависимости от возраста и уровня физического состояния. В молодом возрасте отдавалось предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, специальную, скоростно-силовую). В среднем и пожилом ограничивались скоростные упражнения.

Для исследования непосредственного влияния физических нагрузок, используемых на занятиях, на организм занимающихся проводились врачебно-педагогические наблюдения. Определялась частота пульса и уровень артериального давления. Признаком адекватной реакции на физическую нагрузку считалась однонаправленность изменений пульса и давления. О хорошей переносимости нагрузки свидетельствовало относительно быстрое восстановление до исходного уровня пульса и артериального давления. При атипичной реакции на физическую нагрузку проводилась коррекция объема, интенсивности и дозирования физической нагрузки, менялась направленность физических упражнений.

Эффективность проведения превентивной физической реабилитации оценивали после повторного углубленного медицинского обследования через один год (1020 человек различного возраста, пола и профессиональной принадлежности).

Результаты исследования.

Нами изучалась эффективность и адекватность разработанной программы оздоровления. На территориальном лечебно-оздоровительном участке была проведена превентивная физическая реабилитация с

повторным обследованием через 12 месяцев 1020 трудящихся различного возраста, пола, профессии и стажа. Из них мужчин – 509 (49,9%), женщин – 511 (50,1%) человек.

В структуре обследованных преобладали лица возрастных групп 31-40 и 41-50 лет, на долю которых приходится 20,4% и 20,8% соответственно. Восемнадцатилетние составили 12,26%. В возрасте 19-25 лет обследовано 12,25%, в 26-30 лет – 14,7% и старше 50 лет – 19,6%. Самый высокий удельный вес мужчин был в возрастной группе 41-50 лет – 10,4%, в возрасте 31-40 летних было 10,2%, 26-30 летних – 7,4%, старше 50 лет – 9,8%, мужчин в возрасте 18 лет и 19-25 лет было по 6,1%.

Наибольший процент лиц женского пола тоже составили 41-50 летние – 10,4%, а также в возрасте 31-40 лет – 10,2%. Самыми малочисленными были возрастные группы 18-ти и 19-25 лет – по 6,2%. Число женщин в группах 26-30 лет и старше 50 лет совпало с показателями мужчин – 7,4% и 9,8% соответственно.

Из общего количества повторно обследованных трудящихся 42,2% занимались преимущественно физическим трудом, в сфере преимущественно умственного труда работало 38,2%, в сфере, где преобладало нервно-эмоциональное напряжение – 19,6% человек. В общем количестве обследованных доля работников с профессиональным стажем до четырех лет колебалась от 9,3% человек, занятых преимущественно нервно-эмоциональным трудом, до 14,0%, занимающихся преимущественно физическим трудом. Работающих в сфере умственного труда было 13,2% человек. Среди имеющих стаж от пяти до девяти лет преобладали лица, занимающиеся физическим трудом 16,4%. Лица преимущественно умственного труда составляли 13,2% и 6,4% нервно-эмоционального труда. Самый высокий удельный вес лиц с профессиональным стажем 10 лет и более и был среди работников физического и умственного труда – по 11,8%, самый низкий – среди работающих с нервно-эмоциональным напряжением – 3,9%. Та же динамика наблюдалась и до проведения превентивной физической реабилитации. 36,6% имели профессиональный стаж до четырех лет, несколько меньше (36,0%) – от пяти до девяти, 10 лет и больше – 27,4%.

Результаты наших исследований свидетельствуют, что не только у молодых (18-30 лет), но и у лиц старшего возраста (40-60 лет) в течение года в течение регулярных занятий превентивной физической реабилитации формируется заметный тренировочный эффект как у мужчин, так и у женщин. Так в процессе развития тренированности все показатели, отражающие уровень физического развития достоверно улучшаются (табл. 1).

кой реабилитации у всех обследованных достоверно улучшились.

Из общего количества обследованных у мужчин «силовой индекс» правой кисти достоверно увеличился на $4,7 \pm 0,21\%$, левой – на $5,0 \pm 0,25\%$, у женщин правой кисти – на $4,9 \pm 0,3\%$, левой кисти – на $2,7 \pm 0,27\%$. Время удержания максимального мышечного усилия то же достоверно увеличился у мужчин: правой кисти – на $1,33 \pm 0,19$ сек, левой – на $1,4 \pm 0,19$ сек, у женщин: правой кисти – на $0,7 \pm 0,19$ сек, левой – $1,3 \pm 0,2$ сек. Показатели стабилотрии также достоверно увеличались у мужчин – на $9,4 \pm 0,32$ сек, у женщин – на $5,6 \pm 0,35$ сек.

Достоверно улучшились после превентивной физической реабилитации показатели объема грудной клетки: у мужчин – на $1,5 \pm 0,44$ см, у женщин – на $2,8 \pm 0,41$ см, размах грудной клетки: у мужчин – на $0,6 \pm 0,06$ см, у женщин – на $0,5 \pm 0,06$ см. Улучшились достоверно показатели жизненной емкости легких, которые широко используются при оценке тренированности, в диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы. У мужчин показатель ЖЕЛ после превентивной физической реабилитации достоверно увеличился на $152,4 \pm 37,9$ мл, у женщин – на $165,1 \pm 27,59$ мл. Одновременно произошло достоверное увеличение «жизненного индекса» у мужчин на $3,8 \pm 0,19$ мл/кг, у женщин – на $4,0 \pm 0,13$ мл/кг.

Под влиянием оздоровительной тренировки достоверно уменьшились показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС): у мужчин уменьшилась частота пульсы – на $0,2 \pm 0,052$ уд.в.мин, у женщин – на $1,4 \pm 0,03$ уд.в. мин, что указывает на экономизирующий эффект занятий физическими упражнениями. Средние величины показателей систолического артериального давления достоверно улучшилось: у мужчин на $1,5 \pm 0,05$ мм рт.ст., у женщин – на $1,2 \pm 0,1$ мм рт.ст., а также диастолического артериального давления: у мужчин – на $1,2 \pm 0,02$ мм рт.ст., у женщин – на $1,7 \pm 0,02$ мм рт.ст.

Активизация двигательного режима способствует повышению адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, проявляющихся снижением прироста ЧСС и артериального давления, уменьшением атипических реакций, улучшением соответствия периферического и центрального звена системы кровообращения, улучшением показателей критерий резерва и экономизации функций сердечно-сосудистой системы.

На $5,7\%$ увеличилось число обследованных, имеющих нормальное систолическое давление и на $2,3\%$ - нормальное диастолическое. Значительно снизилось количество лиц с атипическими реакциями на физическую нагрузку: среди имеющих повышенное систолическое дав-

ление – на 3,9%, повышенное диастолическое – на 1,4%. Число лиц с пониженным систолическим артериальным давлением снизилось на 1,8%, с пониженным диастолическим – на 0,9%. Достоверно улучшилось время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 30 секунд. У мужчин время восстановления ЧСС уменьшилось на $0,4 \pm 0,1$ мин, у женщин – на $0,5 \pm 0,2$ мин.

Важнейшим результатом оздоровительной физической реабилитации является снижение частоты обнаружения факторов риска развития ИБС и изменение их соотношения в сторону уменьшения степени выраженности у обследованных лиц. После превентивной физической реабилитации у обследованного контингента улучшились показатели степени риска ИБС от уровня содержания ЛПВП-ХС. Было обследовано 514 (50,3%) человек в возрасте 35 лет и старше. Из них после оздоровления опасную степень риска ИБС не имел никто. Количество лиц с высокой степенью ИБС уменьшилось на 4,85% (у мужчин и у женщин). На 0,8% увеличилась группа лиц со средним риском ИБС, на 4,9% - ниже среднего и на 0,1% - группа, имеющая возможность предупреждения риска ИБС. Достоверно снизился холестеринковый коэффициент атерогенности ($K_{\text{ХС}}$) на $0,30 \pm 0,03$ ед.

При анализе показателей экспресс-оценки уровня физического здоровья до и после превентивной физической реабилитации было выявлено, что после оздоровительных физических упражнений у обследованного контингента этот уровень изменился. Уменьшилась группа лиц, имеющих низкий уровень физического здоровья с 58,3% до 21,6% (на 36,7%). Группа лиц с УФЗ ниже среднего также уменьшилась с 25,7% до 17,9% (на 7,8%). Численность группы со средним уровнем физического здоровья возросла с 11,86% до 35,4% (на 23,5%), с уровнем здоровья выше среднего – с 3,7% до 15,2% (на 11,5%), с высоким уровнем – с 0,4% до 9,9% (на 95,%).

Нами изучалась эффективность и адекватность превентивной физической реабилитации степенью совершенствования двигательных качеств у лиц различного возраста и пола (табл. 2).

Было выявлено, что один из показателей физической подготовленности как гибкость у лиц в возрасте 18 лет достоверно улучшился: у мужчин – на $0,9 \pm 0,06$ см, у женщин – на $0,8 \pm 0,06$ см. в возрасте 19-25 лет: у мужчин – на $0,4 \pm 0,06$ см, у женщин – на $0,9 \pm 0,06$ см. Несколько меньше улучшение данного физического качества было в возрасте 26-30 лет: у мужчин – на $0,3 \pm 0,05$ см, у женщин – на $0,5 \pm 0,05$ см. В возрасте 31-40 лет: у мужчин – на $0,4 \pm 0,04$ см, у женщин – на $0,4 \pm 0,04$ см. В возрасте 41-50 лет: у мужчин и у женщин – на $0,3 \pm 0,05$ см. В возрасте

51-60 лет на $0,2 \pm 0,04$ см у мужчин и у женщин.

Таблица 2

Эффект превентивной физической реабилитации (ПФР) у лиц различного возраста и пола по изменению показателей физической подготовленности

Возраст	Пол	Гибкость, см			Быстрота, см			Скоростная выносливость (количество раз поднятия ног до 90°)			Скоростно-силовая выносливость (частота сгибания рук)			Общая выносливость (тренажер), мин.		
		до ПФР	после ПФР	улучшение	до ПФР	после ПФР	улучшение	до ПФР	после ПФР	улучшение	до ПФР	после ПФР	улучшение	до ПФР	После ПФР	улучшение
18 лет, n=125	м	9,0±0,06	9,9±0,06	0,9±0,06	13,7±0,15	12,9±0,15	0,8±0,15	7,1±0,12	13,6±0,12	6,5±0,12	10,7±0,15	14,6±0,15	3,9±0,15	10,7±0,24	19,9±0,24	9,2±0,24
	ж	10,0±0,06	10,8±0,06	0,8±0,06	16,9±0,15	15,0±0,15	1,9±0,15	4,2±0,12	8,0±0,12	3,8±0,12	7,2±0,15	10,1±0,15	2,9±0,15	7,4±0,24	12,2±0,24	4,8±0,24
19-25 лет, n=125	м	8,2±0,06	8,6±0,06	0,4±0,06	14,6±0,15	13,6±0,15	1,0±0,15	6,2±0,12	13,1±0,12	6,9±0,12	10,4±0,15	13,4±0,15	3,0±0,15	10,2±0,24	17,8±0,24	7,6±0,24
	ж	9,2±0,06	9,9±0,06	0,9±0,06	17,7±0,15	16,0±0,15	1,7±0,15	4,1±0,12	12,1±0,12	8,0±0,12	4,7±0,15	8,0±0,15	3,3±0,15	7,1±0,24	12,0±0,24	4,9±0,24
26-30 лет, n=150	м	7,9±0,05	8,2±0,05	0,3±0,05	17,0±0,14	16,1±0,14	0,9±0,14	5,1±0,11	12,2±0,11	7,1±0,11	9,7±0,14	12,7±0,14	3,0±0,14	10,2±0,22	15,7±0,22	5,5±0,22
	ж	8,0±0,05	8,7±0,05	0,5±0,05	17,9±0,14	16,7±0,14	1,2±0,14	4,2±0,11	10,1±0,11	5,9±0,11	4,3±0,14	7,0±0,14	2,7±0,14	7,0±0,22	11,9±0,22	4,9±0,22
31-40 лет, n=208	м	6,2±0,04	6,6±0,04	0,4±0,04	19,6±0,12	18,9±0,12	0,7±0,12	4,6±0,09	11,9±0,09	7,3±0,09	9,2±0,12	12,1±0,12	2,9±0,12	9,7±0,18	14,2±0,18	4,5±0,18
	ж	7,6±0,04	6,9±0,04	0,4±0,04	20,2±0,12	19,3±0,12	0,9±0,12	4,1±0,09	9,9±0,09	5,8±0,09	3,7±0,12	6,1±0,12	2,4±0,12	6,9±0,18	10,2±0,18	3,3±0,18
41-50 лет, n=212	м	6,0±0,05	6,8±0,05	0,3±0,05	21,2±0,11	20,7±0,11	0,5±0,11	3,4±0,09	10,7±0,09	7,4±0,09	8,7±0,11	10,9±0,11	2,2±0,11	9,4±0,18	12,6±0,18	3,2±0,18
	ж	6,1±0,05	6,9±0,05	0,3±0,05	21,9±0,11	20,0±0,11	1,9±0,11	3,0±0,09	6,1±0,09	3,1±0,09	2,2±0,11	4,3±0,11	2,1±0,11	6,7±0,18	9,4±0,18	2,7±0,18
51-60 лет, n=200	м	5,4±0,04	6,0±0,04	0,2±0,04	21,1±0,12	20,2±0,12	0,4±0,12	3,0±0,09	7,9±0,09	4,2±0,09	6,1±0,12	7,7±0,12	1,6±0,12	9,2±0,19	11,8±0,19	2,6±0,19
	ж	6,2±0,04	6,6±0,04	0,2±0,04	25,7±0,12	25,1±0,12	0,6±0,12	2,0±0,09	5,0±0,09	3,1±0,09	2,0±0,12	4,0±0,12	2,0±0,12	5,7±0,19	8,4±0,19	2,7±0,19

* - достоверность различий показателей у мужчин и женщин - $p < 0,01$

Та же динамика наблюдалась и в выработке быстроты у обследованного контингента. Наибольшие улучшения показателей были у мужчин и женщин в возрасте 18 лет. Улучшение показателей в этом возрасте у мужчин было на $0,8 \pm 0,15$ см, у женщин на $1,9 \pm 0,15$ см. Несколько меньше улучшение показателей было в возрастной группе 26-30 лет: у мужчин – на $0,9 \pm 0,14$ см, у женщин – на $1,2 \pm 0,14$ см. В возрасте 51-60 лет улучшение было: у мужчин – на $0,4 \pm 0,12$ см, у женщин – на $0,6 \pm 0,12$ см.

Выработка физических качеств как скоростно-силовая, скоростная и общая выносливость после превентивной физической реабилитации имеет ту же возрастную тенденцию. В молодом возрасте улучшение показателей были значительно лучше, а в возрасте 40-60 лет улучшение показателей физической подготовленности были меньше. Показатели во всех возрастных группах после превентивной физической реабилитации были достоверно лучше. Так показатели общей выносливости в возрасте 18 лет достоверно улучшились у мужчин – на $9,2 \pm 0,24$ мин, у женщин – на $4,8 \pm 0,24$ мин. В возрасте 19-25 лет: у муж-

чин – на $7,6 \pm 0,24$ мин, у женщин – на $4,9 \pm 0,22$ мин. В возрасте 31-40 лет: у мужчин – на $3,2 \pm 0,18$ мин, у женщин – на $2,7 \pm 0,18$ мин. И у мужчин и у женщин в возрасте 51-60 лет улучшение показателей было самым меньшим: у мужчин – на $2,6 \pm 0,19$ мин, у женщин – на $2,7 \pm 0,19$ мин.

Выводы.

Таким образом, повышение физических качеств, расширение резервов сердечно-сосудистой системы с учетом возрастнo-половых закономерностей, изменения функций можно рассматривать как достижение оздоровительного эффекта при проведении превентивной физической реабилитации.

Перспективы. Для повышения уровня соматического (физического) здоровья необходимо внедрение программы превентивной физической реабилитации на основе существующих структур здравоохранения и физической культуры, предусматривающую анализ информации о состоянии здоровья населения и факторов, его формирующих.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем разработки и реализации мероприятий программы превентивной физической реабилитации в регионе.

Литература.

1. Абдуллаев Ш.А., Автандилян В.С., Булич Э.Г. Оптимальная физкультурная инфраструктура деятельность как условие здоровья, высокой работоспособности и активного долголетия // Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни советских людей: В 2 ч.- Минск, Б.и., 1987.- Ч.1.- С.3-4.
2. Алексеев А.М. Физическая культура и производительность труда // Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни советских людей: В 2 ч. -Минск,Б.и.,1987.- Ч.II.- С.47-48.
3. Ананин В.Ф., Мацко Б.М., Тимонин В.М. Индивидуальный принцип оценки здоровья как физиологическая и организационная основа массовых профилактических обследований населения // Сов.медицина.-1982.-№4.- С.84-89.
4. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г.,Соколовская Г.Н. Об оценке состояния здоровья человека // Врачеб.дело.-1988.- №5.- С.112-114.
5. Баевский Р.М., Берсенева А.П., Сбруев Ю.И. Проблема оценки уровня здоровья при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий // Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни советских людей: В 2ч. - Минск: Б.и.,1987.-Ч.1.- С.8-9.
6. Ветров М.Ю. Лечебно-оздоровительный комплекс и физкультурно-оздоровительные центры на промышленном предприятии // Сов. здравоохранение- 1989.-№7.- С.6-10.
7. Демченко Г.З., Соболева Н.П. Методологические основы диспансеризации всего населения // Здоровье и организация медицинской помощи населению Западно-Сибирского территориально-производственного комплекса в свете решений 27 съезда КПСС.-Томск.:Б.и.,1985.- С.23-26.
8. Жуков Г.Н. К вопросу об управлении здоровьем населения: взгляд практического врача // Сов. здравоохранение.-1990.-№11.-С.16-22.

9. Сидоров Г.Н. Отдых – рекреация: сущность и актуальность проблемы.- К.: Укр-совпроф,1986-73 с.
10. Якушанис В.В. Теоретические обоснования и опыт создания новой организационной структуры в системе здравоохранения – центра личного и общественного здоровья // Актуальные вопросы всеобщей диспансеризации населения.-Вильнюс:МЗ ЛитССР,1986.-С.21.
11. Leon A.S. Physical activity levels and coronary heart disease // Med. Clin. N. Amer.-1985.-Vol.69,№1.-P.3-20.
12. Matthews V.L. What's past is prologue: future issues in public health // Canad.J.Publ.Health. – 1984. - Vol.75, №5. – P.348-351.
13. Mc Naughton L., Dabies P. The effects of 16 week aerobic conditioning program on serum lipids, lipoproteins and coronary risk factors // J. Sport med. and phys. Fitness.-1987.-Vol.27, №3.-P.296-302.

Поступила в редакцию 10.06.2005г.

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 включити 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, поштова адреса.

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. Термінова довідка: 8-097-910-81-12.

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;

http://www.nbu.v.gov.ua/articles/khhpi.html - архів статей за 1996-

2005рр.

http://lib.sportedu.ru/books/xhpi - російськомовна сторінка.

ЗМІСТ

Бородін Ю.А., Ольховий О.М. Модульне навчання, як важлива складова на шляху до євроінтеграції вищої освіти	3
Бріскін Ю.А. Загальна характеристика дефлімпійського спорту	11
Гавришко С.Г. Оцінка рівня фізичної підготовленості дівчаток 4-6 років	19
Капко І.О., Коношок С.О. Взаємозв'язок антропометричних показників зі спортивними результатами спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в пауерліфтингу	27
Козіна Ж.Л. Методика оцінки ефективності та динаміки змагальної діяльності в баскетболі із застосуванням комп'ютерних програм „EXEL” та „SPSS”	34
Литовченко Г.О. Буланов О.М. Рябов В.В. Екологічне виховання та формування здорового способу життя засобами туризму.....	42
Луковська О.Л., Сологубова С.В. Особливості довгострокового планування у жіночому фітнесі	50
Назаренко Г.І. Модернізації змісту перших двох ланок освіти на засадах особистісно орієнтованого підходу	58
Олешко В.Г. Моделювання підготовки та відбір спортсменів силових видів спорту в збірні команди	63
Полторацька В.В. Шляхи формування культури педагогічного спілкування в умовах гуманізації освіти	72
Сембрат А.Л. Особливості функціонування особистісно орієнтованої технології виховання	77
Сілін Г.В. Механізми підтримання рівня функціонального максимального стану споживання кисню за участю м'язового тонусу ніг, даних нейрхронометрії у футболістів	82
Тьорло О.І. Визначення рівня фізичної працездатності курсантів-жінок Львівського юридичного інституту МВС України	87
Хроленко М.В. Умови формування екологічної свідомості майбутніх учителів початкових класів	93
Мартиросян А.А. Комплексная методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов	103
Соколова Н.И. Методические проблемы разработки и реализации мероприятий программы превентивной физической реабилитации в регионе	110
Вимоги до статей	122

Наукове видання
Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного
виховання і спорту
Наукова монографія

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

або поштовий переказ: 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович. У графі квитанції “Для письмового повідомлення” вказати прізвище, ім'я, по-батькові та поштову адресу автора, на яку необхідно вислати збірник.

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 26.07.05. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.

Ум. друк. арк. 7.75. 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.