

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№21 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

№21

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. - №21. - 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.

ВПЛИВ СТУПЕНЯ СТРАХУ НА ФОРМИ ПОВЕДІНКИ ІНДИВІДІВ

Артем'єв В.О.

Національний університет внутрішніх справ.

Анотація. В статті визначено, що форма поведінки індивіда залежить від міри віддалення від зони оптимальної оцінки впливу середовища.

Ключові слова: страх, індивід, поведінка.

Аннотация. Артемьев В.А. Влияние степени проявления страха на формы поведения индивида. В статье определено, что форма поведения индивида под воздействием страха зависит от степени отдаленности от зоны оптимальной оценки влияния окружающей среды.

Ключевые слова: страх, индивид, поведение.

Annotation. Artemjev V.O. The influence of the fear manifestation degree on the forms of individual's behavior. In the article is determined, that the individual's behavior form under the fear influence depends on the degree of the distance from optimal estimation of surroundings' influence zone.

Keywords: fear, individual, behavior.

Вступ.

Відомо, що страх відіграє важливу роль в організації адаптивної поведінки особистості та має індивідуальні особливості свого прояву (4,2). Стійкість до страху чи схильність до його прояву істотно залежать від поточного функціонального стану, природженої схильності та рівня його розвитку в конкретних умовах, тому у край складно встановити міру відчуття страху. Більш того, у одного й того ж індивідуума, залежно від складності організації поведінки, один і той самий фактор може змінювати свою значимість на протилежну відносно реакції страху (1,2)

Усе це в цілому приводить до складного рішення питання про введення міри страху, що і пояснює існування тільки якісного опису видів страху і суб'єктивного його виміру у вигляді вербальних понять почуття небезпеки, страху, панічного страху, жаху. Тому, для кожного індивіда це своя міра переживань і порівняння результатів цих переживань можна тільки за кінцевим ефектом (6).

Визначальними факторами такого впливу на поведінку людей, що регулює нормативну основу взаємообумовлених відносин, залишаються страх і впевненість. Саме через ці механізми емоційного сприйняття середовищного оточення формується адаптивна поведінка кожної людини. Наведені результати спостережень указують на якісно різну структуру страху, що і призвело до різного вибору в ухваленні рішення

щодо заняття таким видом спорту як муей-тай, який було обрано у проведених дослідженнях як моделюючий фактор агресивного середовищного впливу.

Використовуючи страх як психологічний фактор регулювання і створення усвідомленого психологічного клімату, необхідно враховувати оптимізацію соціально-психологічного впливу на поведінку індивіда. Йдеться не тільки про необхідність урахування якісної спрямованості сприйняття страху, але й урахування сили його переживання. Спрямовуюча дія страху і впевненості у формуванні поведінки досягає найбільшої ефективності тільки за певної їх сили (5).

Робота виконана згідно плану науково дослідної роботи Національного університету внутрішніх справ.

Формулювання цілей роботи.

Мета даної роботи полягає в визначенні залежності форм поведінки індивіда від ступені прояви страху.

Результати дослідження.

Практика спостережень за поведінкою під час ведення бою показує, що як надлишкова впевненість, так і надлишковий страх призводять до різкого збільшення помилок у виборі правильної поведінки. У першому випадку загрублюється обережність, знижується увага, а в другому випадку підвищується увага навіть до незначних факторів середовища, які не мають значимого характеру. Саме цей факт визначив вибір використання методу соматографії та ефекту «уникання - досягання», що відображає сприйняття «успіху - невдачі». З його наступним зіставленням у відеозапису й аналізом правильності вибору поведінки.

Під час проведення бою, як і поведінки людини в цілому, безперервно оцінюються ситуації «успіх - невдача», «страх - впевненість». При невизначеності вибору виявляється ефект «завмирання». У використанні соматографічного аналізу поведінки, пов'язаної з «відступом - наступом» під час ведення бою враховувалися такі фактори як дистанція між супротивниками, швидкість її зміни, характер зміни, тривалість її збереження. У кожному конкретному випадку абсолютні значення контрольованих переміщень залежать від антропометричних характеристик поточного стану, що вкрай ускладнює зіставлення поведінки різних індивідів.

Зважаючи на те, що кінематичні закономірності рухів біокінематичних пар залишаються постійними, в основу аналізу було покладено принцип порівняння послідовних рухів і співвіднесення їхньої різниці до попереднього стану біокінематичної системи [3]. З метою можливо-

го зіставлення отриманих характеристик різних індивідів вводилася система міри: $0 \leq \frac{X_{\max} - X_i}{X_{\max} - X_{\min}} \leq 1$,

де X_i - поточне значення контрольованого параметра;

X_{\max} - його максимально можливе значення;

X_{\min} - мінімальне значення, що спостерігається.

Точність виміру визначалася числом кадрів у секунду. Шкала

виміру лінійна і відповідала на всьому інтервалі $\frac{X_{\max} - X_{\min}}{m} = \Delta m$.

Далі здійснювалася оцінка зміни положення біокінематичних ланок в один крок до його наступного значення, що матиме такий вигляд:

$$X_2 - X_1 = \Delta X_1;$$

$$X_3 - X_2 = \Delta X_2; X_3 = (X_1 + \Delta X_1);$$

...

$$X_n - X_{n-1} = \Delta X_{n-1}; X_n = (X_1 + \sum_{i=1}^{n-1} \Delta X_i).$$

Для встановлення числа кроків відхилення необхідно $\sum_{i=1}^{n-1} \Delta X_i$ роз-

ділити на Δm , що відповідає зміні стану при переході в один крок до наступного.

При введений точності виміру Δm , яка дорівнює частоті кадрів, стани біокінематичних ланок, що спостерігаються, можна показати як шкалу (рис. 1).

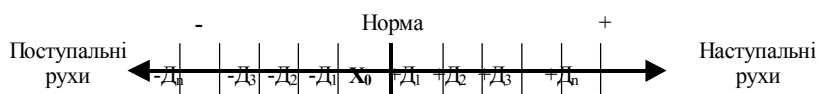


Рис. 1 Шкала вимірювання стану активності біокінематичних ланок.

Щодо цієї шкали стану до кожного з них із відеозапису відбиралися всі, що зустрічаються в один крок до наступного стану біокінематичної пари. Таким чином, відносно даної шкали будувалася статистика варіації переходів в один крок для кожного стану біокінематичної пари. З урахуванням часу прояву кожної зміни загальна характеристика обробки результатів зображувалася в системі: «стан, рівні коливань, час» (рис. 2).

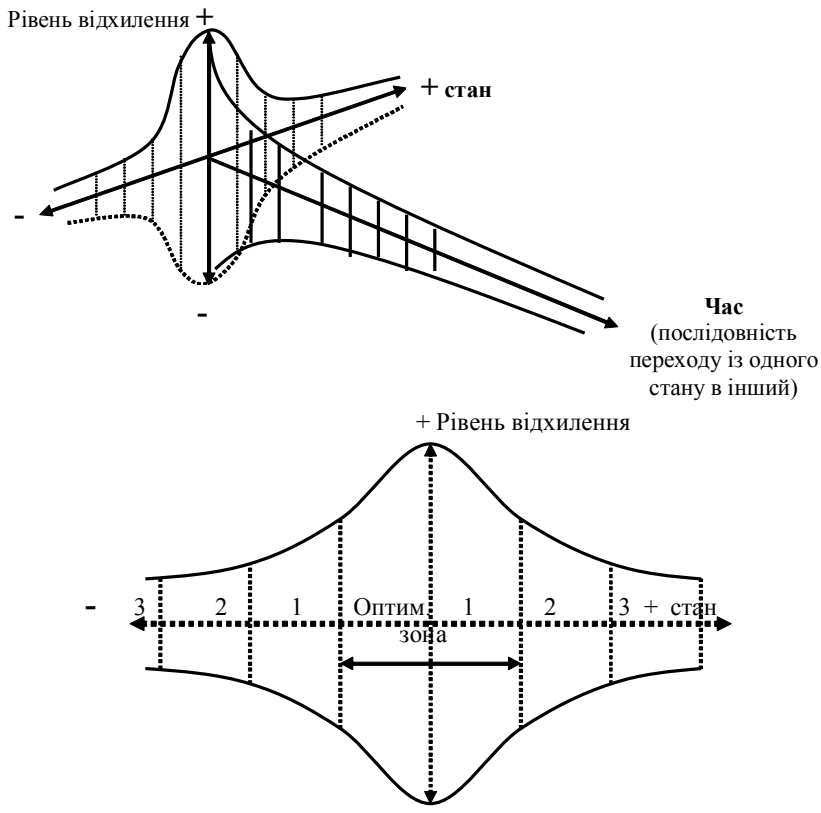


Рис. 2. Система зображення біокінематичних змін рухової діяльності «уникання - досягання»

Відносно цих координатних площин проекції поверхні зміни положень біокінематичних ланок мали такий вигляд: у площині «стан – рівень відхилення» (рис. 3).

Зображення варіації рухів «уникання - досягання» у безрозмірних характеристиках (часткою сигмального відхилення) дозволяє незалежно від конституції тіла зіставити особливості та спільність їхнього протікання.

Спільність такого роду відображення кінематичних характеристик руху полягає в тому, що огинаюча збільшення пересувань в один крок щодо кожного стану є нормальною кривою розподілу.

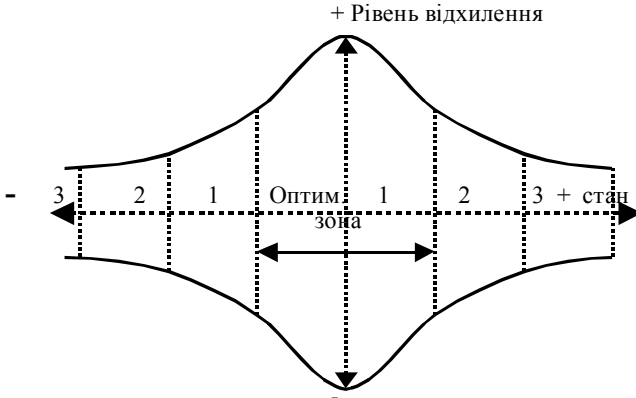


Рис. 3. Зображення узагальнюючої залежності біокінематичних характеристик збільшень в один крок у площині «стан - рівень відхилення»

Індивідуальні особливості такого розподілу одержаних результатів полягають у тому, що кожний з обстежуваних має свій діапазон можливих станів. Центр розподілу станів, що спостерігаються, чи його математичне сподівання в кожного індивіда має своє місцезнаходження. У стані ведення бою математичне сподівання поточного стану щодо загальної картини можливих станів індивідуальної характеристики істотно залежить від умов ведення бою і відображало поточний стан на період здійснення контролю.

Такого роду подання матеріалу спостережень дозволяє диференціювати в системі «страх - сміливість» загальну схильність до певної спрямованості поведінки її поточний функціональний прояв і коливання щодо поточного стану.

Розбивка всього діапазону за правилом трьох сигм дозволяє вважати зону відхилення поточного стану в межах однієї сигми від математичного очікування як зону функціонального оптимуму. Це у свою чергу дало можливість співставити результати поведінки обстежуваних та їх поточний стан за шкалою «страх - сміливість».

Уявлення швидкості безупинного переходу зі стану в стан зі зміною його в один крок дозволяє стверджувати, що цей процес протікає по експоненціальній кривій. Із будь-якого стану як відхилення, так і повернення до вихідного стану для кожного індивіда відзначаються свої характеристики швидкості переходу, але у всіх обстежуваних відзначається експоненційна залежність.

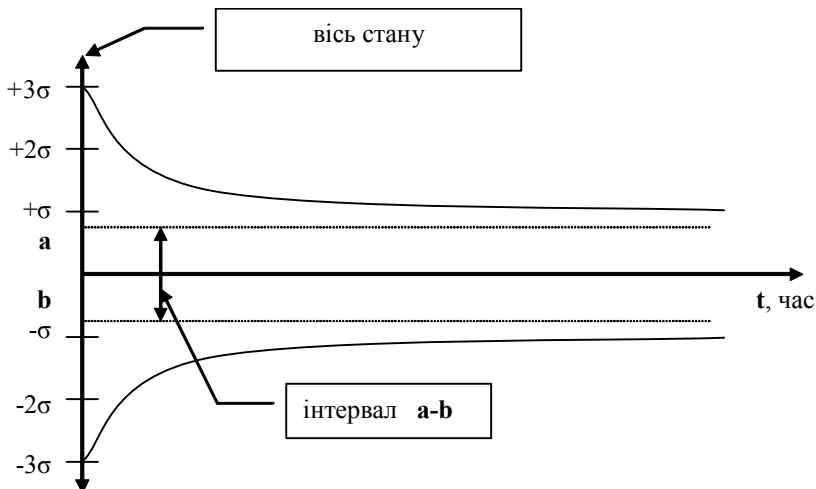


Рис. 4. Зображення узагальненої залежності тривалості прояву активності біокінематичних характеристик у площині «час - стан»

Інтервал $[a, b]$ відповідає стану тривалої підтримки, що визначається закономірністю збереження різних станів.

Зображення залежності, що відбиває тривалість збереження різної активності біокінематичних ланок показує, що у всіх випадках ця залежність визначається експоненціальною кривою, асимптотична ділянка якої проходить на певному рівні щодо осі часу. Границі між асимптотами $[a, b]$ у кожному конкретному стані відбивають зону функціонального оптимуму. У кожного індивіда є свої характеристики як тривалості збереження різних станів, так і границі зони функціонального оптимуму. Залежно від поточного стану змінам піддаються тільки межі асимптотичної поведінки.

Оцінки змін, відображені узагальненими залежностями біокінематичних характеристик у площинах «час – рівень відхилень», «час - стан» дозволяють представити можливості поведінки і прогнозувати її результати, що сприяє організації тактики поведінки із супротивником. Таке використання даних характеристик особливо успішне, якщо відомі аналогічні дані про супротивника.

Однак такі зіставлення в проведених дослідженнях не здійснювалися, оскільки задача полягала у встановленні ефективності сили впливу страху і сміливості на організацію адаптивної поведінки.

Можливість установа поточного стану в період ведення бою

і зіставлення за відеозаписом самих дій обстежуваних у відповідних станах дозволило співвіднести число помилок, що допускаються, з усієї кількості виконуваних дій до їх числа у період перебування в конкретному стані. Як і у вищеписаних випадках, щодо кожного стану поза залежністю від того, коли він виникав, зіставлялася властива йому форма поведінки, яка оцінювалася в системі «уникання – досягання». При цьому визначалося середньостатистичне відношення числа помилок і правильно прийнятих форм поведінки до всього обсягу дій здійснених у цьому стані.

Такого роду співвідношення і межі їхньої варіації носять індивідуальний характер, але у всіх випадках спостережень за обстежуваними мінімальні показники невдалої поведінки спостерігалися в зоні функціонального оптимуму за шкалою «уникання - досягання». Цілком безпомилкова поведінка спостерігалася тільки в заздалегідь підготовленому сценарії показового виступу, коли усі взаємодії попередньо були ретельно відпрацьовані.

Відсоток помилок, який допускають в реальних умовах, істотно залежить не тільки від стану, але і від рівня підготовленості. Узагальнені дані про залежність правильності організації адекватної поведінки від поточного стану показано на рис. 4.

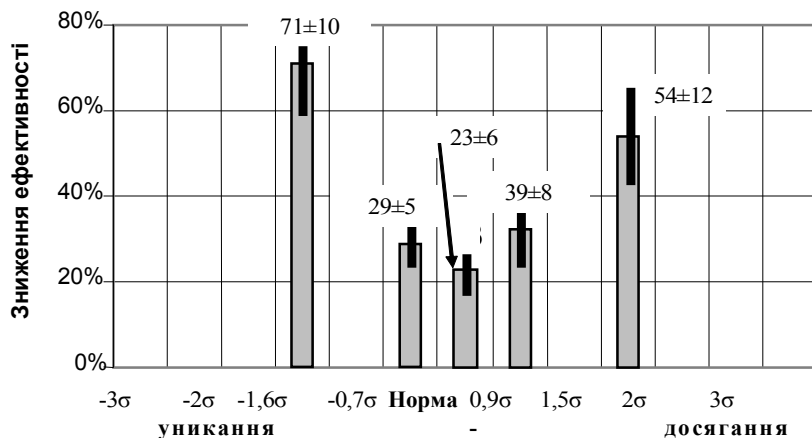


Рис.5. Ефективність зміни адекватної поведінки від поточного стану.

На гістограмі (рис. 5) показано ступінь відхилення функціонального стану і відсоток допущених помилок у цих станах. Високий відсо-

ток варіації помилок визначається тим, що їх показник поєднує середнь-остатистичну характеристику всіх учасників, у яких збігся стан за шкалою «уникання - досягання» (усього обстежуваних 6). У кожного з обстежуваних за п'ятьма станами відзначався різний час перебування. У графі гістограми зображено дані варіації допущених помилок від сумарного часу всіх обстежуваних, котрі знаходилися в цьому стані. В оцінці самого стану зазначено тільки величину моди розподілу відносно сигмального інтервалу.

Багато помилок, що спостерігаються при впевненості досягання в інтервалі від однієї до двох сигм пояснюється тим, що з боку партнера в тактиці ведення двоюбо зустрічаються провокуючі дії слабкості та страху з метою ослаблення уваги і заманювання на заздалегідь підготовлений прийом. Манера ведення бою в зазначених обстежуваних не враховувалася. Поза залежністю від цього можна відзначити, що в зоні односигмального відхилення, яку варто характеризувати як зону підвищеної обережності та виваженості поведінки відзначається найбільш ефективна оцінка співвідношення між наявною можливістю розв'язання і потребою в досягненні поставленої мети.

Висновки.

На підставі проведених досліджень можна зробити підсумок, що в міру віддалення від зони оптимальної оцінки впливу середовища, у якому формується найбільш адекватна поведінка, настає швидке збільшення помилок в організації адаптивної поведінки. В одному випадку завищена самовпевненість у «некараності» своєї поведінки призводить до ослаблення уваги, порушуються правила і норми захисту, виявляється відкрита зневага до їхнього дотримання, що істотно підвищує уразливість поведінки. В другому випадку завищена небезпека призводить до зайвої розкиданості у поведінці, формування відповідної реакції навіть на незначні дії супротивника, імпульсивної неадекватної відповідної реакції. Прагнення зберегти те, що залишилося у втраченій позиції в ряді випадків призводить до порушення правил ведення бою і до використання заборонених форм поведінки. Аналогічна картина порушення правил ведення бою і використання заборонених дій спостерігається і при успіху досягнення. Однак аналіз ситуацій різновиду переживання страху залежно від рівня досягнення результату й урівноваженості процесів збудження і гальмування показує, що у всіх випадках відзначався страх не упустити можливе. Якщо цей стан виходить за межі односигмального відхилення за шкалою «азарт - пригніченість», то в більшій мірі спостерігається поведінка досягти успіху «за будь-яку ціну». За іншою шкалою «задоволеність - незадоволеність»

цього простору також спостерігаються порушення встановлених правил ведення бою при зсуві до двохсигмального відхилення за показником «уникання» (невдача) і прагненні повернути упущене. Страх утратити штовхає до такої форми поведінки як повернути «за будь-яку ціну». Діаметрально протилежна форма поведінки – «не втратити досягнутого» - також пов'язана з порушеннями правил ведення бою, що виявляється в не виправдано пасивній поведінці або використанні недозволених форм відбиття нападу.

Подальші дослідження планується присвятити визначенню адекватних форм поведінки індивідуума в екстремальних умовах.

Література

1. Александров Ю.И. Основы психофизиологии. – М.: Инфра – М, 1997. – 431с.
2. Бурешов Я., Бурешова О., Хьюстон Д. Методика и основные эксперименты по изучению мозга и поведения. – М.: Высшая школа, 1991. – 400с.
3. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика. – М, 1986. – 264с.
4. Риман Ф. Основные формы страха. – М.: Прогресс, 1998. – 243с.
5. Щербатых Ю. Психология страха. – М.: Эксмо – Пресс, 2000. – 416с.
6. Hogan J.A. The behaviour of chicks which eat the mealworm, behaviour. 27. – P. 273-289.

Надійшла до редакції 10.08.2005р.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО МОРФОМЕТРИЧНИХ МЕТОДІВ ПРОГНОЗУВАННЯ ПЕРСПЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ПЕВНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Артем'єва Г.П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті представлені результати вивчення особливостей взаємозв'язку між морфометричними характеристиками, функціональними особливостями протікання трофічних процесів і руховими можливостями індивіда.

Ключові слова: трофічні процеси, морфологічні показники, фізичні здібності.

Аннотация. Артемьева Г.П. Современные подходы к морфометрическим методам прогнозирования перспективности занятий определенными видами спорта. В статье представлены результаты исследования особенностей взаимосвязи между морфометрическими характеристиками, трофическими процессами и двигательными возможностями индивида.

Ключевые слова: трофические процессы, морфологические показатели, физические способности.

Annotation. Artemjeva G.P. The modern approach to morphometrical methods of the availability of training on different kinds of sport prognostication. In this article presented the results of investigation of correlation features between morphometrical characteristics, trophic process and moving ability of the individual.

Key words: trophic process, morphological activities, physical gifts.

Вступ.

Заняття конкретним видом спорту потребує від індивіда прояву певних рухових можливостей, що у свою чергу залежать від необхідного часткового співвідношення рухових якостей. Досягнення необхідного рівня вимог забезпечується уродженою схильністю індивіда до даної рухової діяльності, рівня розвитку цих здібностей і його поточним станом. Кожна зі складових, що забезпечують кінцевий результат, представляє самостійну наукову проблему, пошуки вирішення яких продовжуються багато десятків років. Саме це і обумовлює актуальність розглянутого підходу прогнозування схильності індивіда до занять певним видом спорту на підставі його морфологічних характеристик.

Біомеханіка руху тіла тісним образом пов'язана з морфологією тіла. На підставі цього положення багато авторів починали спроби встановлення кореляційних залежностей між антропометричними характеристиками тіла спортсмена і його успіхами у конкретному виді спорту. Статистичний матеріал дозволив установити характерні риси типу статури в кожному виді спорту. Ці обстеження проводилися на великому статистичному матеріалі і є досить обґрунтованими.

Однак це результуючі характеристики і вони не можуть бути використані для прогнозу. Визначальним фактором у прогнозі при опорі на отримані результати цих досліджень була би можливість достовірного висновку про те, що конкретна дитина у своєму морфофункціональному розвитку досягне відповідної статури, що найбільш оптимальна за своїми біомеханічними характеристиками для конкретного виду спорту.

Саме такий підхід був реалізований М.Я. Брейтманом, а потім К. Хірата [1, 2]. Ці автори на підставі великого статистичного матеріалу вперше застосованого методу уведення відносних характеристик при оцінці розвитку пропорцій тіла визначили «пандеральні» криві, що дозволяє з високим ступенем вірогідності прогнозувати тип статури і пов'язані з ними схильності до рухової діяльності.

Однак використання результатів цих розробок виявилось не застосовне до популяції дітей нашого регіону. Це порозумівається тим, що отримані М.Я. Брейтманом матеріали базувалися на обстеженні популяції жителів в основному Ленінградської області, а популяція, обстежена К. Хірата, складає населення Японії.

У роботах І. Панчєєва, Л.Е. Паніна, В.П. Казначєєва було показано, що регіональні норми типів статури істотно відрізняються і несуть у собі відображення тих кліматогеографічних умов, у яких вони були сформульовані всім ходом їхнього еволюційного розвитку.

Використовуючи не самі результати досліджень М.Я. Брейтмана і К. Хирата, а їхній метод зіставлення лінійних розмірів частин тіла до загального росту, нами були оцінені особливості статури кращих спортсменів у спортивному рок-н-ролі. На підставі фотографій, що зроблені у різні періоди їхнього життя, були побудовані пондеральні криві. Аналогічні матеріали були отримані при аналізі групи спортсменів, які протягом 8 років знаходилися в складі того самого тренера. Маючи загальну закономірність зміни для будь-якої популяції пондеральні криві розвитку популяції в Україні мають досить значимі відмінності і вимагають внесення визначених виправлень.

Дослідження виконувалися згідно плану НДР Харківської державної академії фізичної культури.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягає в розробці морфофункціонального контролю за динамікою фізичного розвитку населення.

Результати дослідження.

На додаток до лінійних розмірів тіла, що використовуються в спортивній метрології, нами були додані повздовжно-поперечні характеристики, також віднесені до загальної довжини тіла, що дозволило одержати тривимірну структуру тіла в представленні їхніх пайових співвідношень.

Представлення структури тіла в тривимірному вимірі дозволяє одержати повну відповідність різних видів конституції тіла з урахуванням особливостей протікання гомеостазу внутрішнього середовища і ступенем схильності організму до дії зовнішніх факторів середовища, серед яких різні форми фізичного навантаження складають особливу категорію.

Якщо представити усілякі варіанти статури в тривимірному їхньому відображенні, то в цій системі існує діагональ пропорційних змін відносин частин тіла при різній його довжині. Перпендикулярні площини до цієї діагоналі визначають усілякі варіанти відносин частин тіла в трьох вимірах, що віднесені до цього росту.

Найбільша варіативність таких відносин знаходиться в площині, що проходить через центр координат. У центрі координат спостерігається найбільш висока щільність близьких по типу статур. Щодо центра розподілу, що спостерігається, його щільність падає відповідно до закону нормального розподілу в усіх напрямках тривимірного простору.

Якщо теоретично обґрунтовані положення М.Я. Брейтмана і К. Хирата стверджують, що конституція тіла є зовнішнім відображен-

ням обмінних процесів, що складають внутрішнє середовище організму, то остання, відповідно до досліджень інституту клінічної й експериментальної медицини Сибірського відділення АМН Росії, є відображенням зовнішньосередовищного кліматогеографічного впливу на організм людини. Саме цим фактором у 1984 році Л.Е. Панін обґрунтовує регіональні популяційні середньостатистичні критерії антропометричних норм статури. Отже, у кожному регіоні постійне населення має свої характерні середньостатистичні норми типу статури, що, насамперед, відображає особливості адаптації обмінних процесів до тих умов зовнішнього середовищного впливу, що найбільш притаманні для цього регіону [А.Н. Корольков, В.А. Петленко, 1977].

У силу того, що тип чи статура конституції тіла відображає певну схильність у взаємодії з умовами зовнішнього середовища і є найбільш ефективною формою донозологічної діагностики, то в організації національної системи фізичного виховання обов'язковою умовою побудови паспорта фізичного розвитку повинні стати реєстрація антропометричних характеристик тривимірного відображення конституції статури. Частота реєстрації таких даних повинна здійснюватися не рідше одного разу на рік.

Природно стверджувати, що особливості соматичного розвитку визначають динамічні і кінематичні характеристики рухової діяльності. У силу морфофункціональної єдності організації функціональних систем організму їхні можливості завжди мають конкретно визначені межі свого прояву від мінімально припустимого до максимально можливого, що і визначає рухові можливості індивіда. Представляючи фізичний і функціональний розвиток як дві взаємообумовлені, але незалежні системи з загальними зв'язками, їх можна відобразити в координатному просторі, де в ортогональному відношенні знаходяться фізичний і морфологічний розвиток.

Факт функціональної взаємозумовленості фізичного і морфологічного розвитку на практиці відзначається як очевидний, але цього недостатньо для обґрунтування подібних висновків, тому що відсутня необхідна статистика і кореляція між особливостями повного тривимірного представлення морфологічної структури тіла і фізичних можливостей [3, 4].

Представляючи організм як деяку адаптивну систему, природно припустити, що при повному описі його організації необхідно враховувати особливості прояву трофічних, соматичних і фізичних показників індивіда, що представляє повний простір, у якому визначається узагаль-

нена якісна індивідуальна характеристика життєздатності. Таке представлення індивідуальних можливостей дозволяє досягти повного відображення різних схильностей рухових здібностей і їхня взаємозумовленість трофічним, соматичним і функціональним розвитком.

Установлення цих зв'язків дозволить говорити про можливість прогнозування схильності до прояву визначених рухових здібностей при спостереженні конкретних особливостей типу статури і протікання функціональних процесів.

Помилковість раніше розпочатих підходів у пошуках однозначної взаємозумовленості рухових здібностей з конституцією тіла полягала в тім, що не враховувалася багатокomпонентність цієї залежності. Фактично узагальнюючий вектор, що відображає можливості індивіда, є функцією трьох перемінних: трофічних (функціональних) процесів, морфологічної виразності статури і фізичних здібностей. У цьому випадку одному фізичному показнику відповідає конкретна сукупність морфофункціональних взаємин.

Тому що нормальна життєздатність індивіда повинна підтримуватися системою фізичного виховання, залежить від умов середовища і носить регіональний характер, то з цього випливає, що адекватні засоби фізичного виховання повинні враховувати ці особливості. Крім того, нерівнозначність прояву фізичних здібностей в індивідів, що мають різну конституцію тіла, також вимагає обліку цього положення в побудові загальнонормативних положень фізичного виховання [5].

Вирішення цієї задачі тягне за собою необхідність оцінки сумірності значимості рухових якостей у динаміці загальної норми фізичного розвитку. В цей час система побудови нормативних критеріїв оцінки фізичного розвитку будується на середньостатистичних показниках нормативних вимог. При цьому закладені в них середньостатистичні критерії не відповідають поточному середньостатистичному рівню фізичного розвитку населення, виступають як деякий стандарт або міра для проведених порівнянь, що відповідає вимогам організації процесу порівняння, але не дає дійсної картини фізичного розвитку населення.

У силу того, що характеристика середньостатистичного рівня фізичного розвитку безупинно перетерплює свої зміни і залежить від зовнішньосередовищних умов, до яких входить і соціальний рівень життєзабезпечення населення, то стабільно закріплені критерії оцінки норм фізичного розвитку фактично відображають реакцію фізичного розвитку на соціальні умови, що змінилися, до яких входять такі складові як матеріальна забезпеченість, духовна зацікавленість і практична потреба

у визначеному рівні фізичного розвитку.

Нечіткість границь регіональних норм фізичного розвитку не дозволяє однозначно визначити їхні характеристики. Саме цей фактор з'явився причиною невдалої спроби у вісімдесятих роках минулого сторіччя вирішити питання взаємооднозначного встановлення зв'язку між такими характеристиками як рухові здібності і конституційні особливості статури. Це відбулося в результаті того, що статистичний принцип побудови загальнодержавних норм розвитку опосередковує регіональні норми і згладжує існуючі розходження між ними.

Вирішення цієї задачі стає можливим при застосуванні принципів побудови, закладених у методах М.Я. Брейтмана і К. Хірата. В основі методів лежить зміна ступеня схильності в прояві яких-небудь функціональних проявів у міру їхньої віддаленості від норми, у якій ці особливості зустрічаються рівною мірою в значного числа осіб. Установивши спрямованість зміни норми, при оцінці градієнта зміни різних функціональних проявів, можна з повною визначеністю установити норму конституційного розвитку й адекватну норму співвідношення характеристик прояву рухових якостей [6].

Широко використовувані ними з цією метою кругові діаграми представляють не що інше, як сітки розподілу. Сутність використання сіток розподілу полягає в тім, що стосовно кожного осередку такої сітки визначена імовірність улучення туди значення зустрічальності контрольного параметра за умови нормального його розподілу. За умови встановлення якої-небудь важливої характеристики, що визначає особливості прояву рухових здібностей, характерний при цьому тип статури розміщується у відповідному для нього значенні розподільної сітки. Якщо таке розміщення носить локалізований характер, то встановлюється зв'язок між мірою відхилення типу статури, що спостерігається, від його нормального прояву і ступенем прояву рухових здібностей, що спостерігаються.

Уведення системи паспортизації фізичного розвитку за викладеною методикою зіставлення антропометричних характеристик із сумірністю співвідношення рухових якостей і стану здоров'я практично дозволяє вирішити такі задачі, як донозологічне прогнозування функціональних розладів організму, що важливо для організації спеціальних груп ЛФК, визначення специфічних особливостей до сприйняття різних характеристик фізичного навантаження, що дозволяє установити рухові здібності індивіда і вирішити проблему добору осіб, які схильні до занять конкретним видом спортивної діяльності.

Висновки

1. Подальший розвиток і побудова соматотропної теорії фізичного розвитку повинні ґрунтуватися на принципах побудови диференціальної семиотики морфометричних характеристик, що зіставляються з відповідною конституцією тіла, що представляє зовнішнє відображення обмінних процесів.
2. У такій же відповідності необхідно співвідносити фізичні особливості рухової діяльності, що дозволяє здійснити повне об'єднання відносин конституції тіла як показників морфометричних характеристик, функціональних особливостей протікання трофічних процесів, що відображають визначену схильність до зовнішньосередовищних впливів; і характерні риси організації фізичної діяльності, що визначає індивідуальні рухові можливості.
3. Для вирішення цього питання необхідне здійснення єдиної програми паспортизації фізичного розвитку, заснованої на реєстрації антропометричних характеристик типу статури з урахуванням їх варіації в тривимірному відображенні і відображення особливості організації індивідуальної рухової діяльності, що характеризується співвідношенням прояву рухових якостей, що визначають рухові здібності індивіда.

Подальшу розробку викладеної проблеми доцільно здійснювати у більш глибокому вивченні питань щодо визначення залежності ефективності виконання елементів акробатичного ролеону від морфометричних показників спортсменів.

Література:

1. Hirata K. The evaluating method of physique and Physical fitness its Practical application. Tokyo International Congress Sports Medicine, 1968. - 132 с.
2. Брейтман М.Я. Введение к учению о пропорциях и конституциях человеческого тела. - Л.: Изд-во Сойкина, 1924. - 96 с.
3. Брейтман М.Я. Клиническая семиотика и дифференциальная диагностика эндокринных заболеваний. - Л.: Медгиз., 1949. - 540 с.
4. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физ. культуры, 1990, № 3. - С. 15-18.
5. Новости спортивной и медицинской антропологии. Ежеквартальный научно-информационный сборник. Под ред. В.А. Никитюка. - И.: МОИФК, 1990. - Вып. 2. - 230 с.
6. Саркисов В.С. Очерки по структурным основам гомеостаза. - М.: Медицина, 1977. - 351 с.

Надійшла до редакції 10.08.2005р.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ МОВЛЕННЄВИХ УМІНЬ СТУДЕНТІВ-ФІЛОЛОГІВ

Баранник Н.О.

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

Анотація. У статті розглядаються питання про співвідношення умінь і навичок у цілому і про стилістичні вміння зокрема. Розкриваються психолого-педагогічні умови розвитку граматико-стилістичних умінь студентів.

Ключові слова: стилістичні вміння, граматико-стилістичні вміння, мовленнєва діяльність, етапи породження мовленнєвої діяльності, чуття мови.

Аннотация. Баранник Н.А. Психолого-педагогические основания развития речевых умений студентов-филологов. В статье рассматриваются вопросы о соотношении умений и навыков в целом и о стилистических умениях в частности. Раскрываются психолого-педагогические условия развития грамматико-стилистических умений студентов.

Ключевые слова: стилистические умения, грамматико-стилистические умения, речевая деятельность, этапы порождения речевой деятельности, чувство речи.

Annotation. N. Barannik. Psychologic-pedagogic grounds of speech skills development of philological department students. The article deals with some aspects of the skills and habits correlation on the whole and with the stylistic skills in particular. It exposes psychological and pedagogical conditions of grammar and stylistic skills development of students.

Keywords: stylistical skills, grammar and stylistic skills, speech activity, stages of speech activities creation, sense of language.

Вступ.

Однією з проблем методики, що традиційно залишається актуальною упродовж кількох років, є проблема мовленнєвої підготовки вчителя. Новий підхід до опанування мовних і мовленнєвих знань у загальноосвітній школі, що передбачає організацію навчальної діяльності учнів, яка дозволяє формувати вміння користуватися літературною мовою в усіх сферах мовленнєвої діяльності, розвиває мовне чуття, вимагає від майбутніх вчителів-словесників відповідної лінгвістичної підготовки. У світлі сказаного постає актуальність проблеми вивчення української мови у функціонально-стилістичному аспекті, який одним із своїх завдань визначає розвиток стилістичних умінь у процесі вивчення курсу сучасної української мови та виявлення стилістичних функцій виражальних засобів мови у текстах різних стилів.

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

Формулювання цілей роботи.

Метою нашої статті є висвітлення деяких аспектів розвитку граматико-стилістичних умінь студентів у світлі досягнень сучасної пси-

холінгвістичної та методичної науки.

Для реалізації поставленої мети вважаємо за необхідне з'ясувати основні *завдання статті*:

- визначити доцільність розмежування понять „уміння” та „навичка” для розвитку стилістично диференційованого мовлення студентів;
- на основі аналізу психолінгвістичної літератури розкрити основні психологічні чинники формування граматики-стилістичних умінь студентів.

Результати дослідження.

На сучасному етапі, коли методика навчання рідної мови стає все більше психологічно орієнтованою, численні дослідження в галузі психології мовлення і спілкування (Н.І.Жинкін, О.О.Леонт'єв), психолінгвістики і теорії мовленнєвої діяльності (О.О.Леонт'єв, О.М.Шахнарович), психології навчання іноземної мови (І.О.Зимня, О.О.Леонт'єв, Є.І.Пассов) дозволяють з'ясувати нові резерви для визначення оптимального шляху розвитку мовленнєвих умінь у цілому і стилістичних зокрема в умовах навчальної діяльності.

Проблема умінь і навичок у психолого-педагогічній літературі досить складна, оскільки має різні дефініції цих понять. Однак, незважаючи на те, що вміння і навички у навчальному процесі виступають у взаємозв'язку і взаємообумовленості, у діалектичній єдності, психологічна природа їх різна.

Так, питання про сутність і співвідношення понять „уміння” і „навички” у науковій літературі до сьогодні залишається відкритим, що пояснюється багатозначністю самої термінології. На думку одних учених, вміння є більш високою психологічною категорією, ніж навички, інші вважають, що вміння є проміжним етапом в оволодінні новим способом дії, який ще не досяг рівня навички [8, С.377].

Серед багатьох існуючих визначень поняття „уміння” слід відзначити єдність науковців (Л.С.Виготський, П.Я.Гальперін, М.А.Данилов, О.М. Леонт'єв, О.О. Леонт'єв, І.Я. Лернер, О.Я.Савченко та ін.) у тому, що *вміння* є продуктом свідомої діяльності, здатністю людини продуктивно, свідомо здійснювати певну діяльність шляхом творчого використання знань у звичайних чи нових умовах. На основі аналізу існуючих у науковій літературі підходів до розкриття дефініцій зазначених понять, ми під умінням будемо розглядати розумову дію, в основу якої покладено аналіз умов і шляхів розв'язання певних задач.

Щодо поняття «*навички*» особливих розбіжностей у літературі немає. Більшість психологів (С.Л.Рубінштейн, К.Н.Корнілов, О.О.Смирнов, Т.Г.Єгоров, М.Р.Львов) та дидактів (О.Я.Савченко, І.Ф.Харламов та

ін.) розуміють їх як усталений спосіб виконання дії або автоматизовану дію, що формується шляхом багаторазових повторень у процесі виконання вправ і характеризується високим рівнем засвоєння та відсутністю поелементної свідомої регуляції й контролю .

Зауважимо, що стосовно методики розвитку стилістично диференційованого мовлення, правомірним є розмежування понять уміння і навички. Не можна не погодитися з поглядами провідних методистів (Л.П.Федоренко, О.В.Текучов, Л.М.Кузнецова та ін), які до мовленнєвих навичок відносять навички володіння компонентами мови (йдеться про лексичні, морфологічні, синтаксичні, орфографічні навички та ін.). Саме в процесі багаторазового виконання вправ (тренування) можна відпрацювати навички використання граматичних синонімів, навички правильного вибору слів, побудови конструкцій. Однак, вважається, що ці навички ще не є показниками стилістичної грамотності. Для того, щоб мовлення відповідало поставленій меті, студентові потрібно вміти варіювати вибором лексичних, граматичних і образних засобів на основі відпрацьованих навичок у галузі морфології, синтаксису тощо. Результатом розвитку мовленнєвих навичок є їх відносна стабільність, а вміння мають динамічний розвиток [4, С.9].

Таким чином, ми також схиляємося до думки про те, що в методиці розвитку стилістично диференційованого мовлення поняття „вміння” та „навички” слід розмежовувати. Це пояснюється самою природою вмінь. Вони є динамічними в своєму розвитку. На відміну від процесу формування навичок уміння вимагають урахування соціально-психологічних факторів розвитку особистості, особливостей її емоційного життя, комплексу тих мовленнєвих навичок, яким вона володіє, а відтак не можуть стабілізуватися, а тим більше автоматизуватися. Базою для розвитку стилістичних умінь учені вважають сформовані мовленнєві навички в їх багатоаспектності.

У методичній літературі питання про стилістичні вміння як в термінологічному плані, так і в плані конкретного їх виділення та формування залишається недостатньо розробленим. Одні дослідники включають їх до складу мовленнєвих умінь і навичок (М.Т.Баранов,Т.І.Чижова, Л.П.Федоренко), інші кваліфікують як стилістичні навички (Т.П.Понеделко, В.А.Ячмень та ін), треті виділяють їх в особливу групу (В.А.Капінос, Л.Л.Новосьолова, С.Н.Іконников та ін).

Що стосується визначення стилістичних умінь, то нам імпонує науковий погляд Л.М.Кузнецової, яка визначає це поняття, як „здатність мотивованого застосування знань про стилістичні закономірності в оформленні мовлення в різних умовах його функціонування, сформовану на

основі відпрацьованих фонетико-інтонаційних, лексичних і граматичних навичок” [4, С.12].

Таким чином, володіння стилістичними навичками у поєднанні із осмисленням стилістичних понять і закономірностей створює методичну основу формування і розвитку стилістичних умінь, найвищого ступеня культури мовлення.

Реалізація мети нашого дослідження зумовлює необхідність визначення сутності поняття *граматико-стилістичні вміння*. Спеціального визначення цього поняття у науково-методичній літературі немає. Тому, беручи за основу визначення стилістичних умінь Т.І. Чижовою, вважаємо за доцільне розглядати граматико-стилістичні вміння (як складові компоненти стилістичних) як такі інтелектуальні дії, в основі яких лежить аналіз умов та шляхів вибору тих чи інших граматичних засобів залежно від призначення та цілей комунікації [9]. Головним критерієм відбору граматичних засобів (нейтральних, загальноновживаних і стилістично забарвлених) є відповідність їх даній ситуації. Звідси основним шляхом формування в студентів граматико-стилістичних умінь є свідоме використання морфологічних і синтаксичних засобів, що в свою чергу залежить від ступеня володіння певними поняттями і розвитку мовного чуття.

Проблема формування і розвитку мовленнєво-комунікативних (у тому числі і граматико-стилістичних) умінь тісно пов’язана з психологічною структурою мовленнєвої діяльності, а тому є предметом дослідження не лише лінгвістики, а й психології та психолінгвістики. Найбільш повно й ґрунтовно вона висвітлена у наукових працях П.Я.-Гальперіна, Л.С.Виготського, А.І.Зимньої, О.О.Леонтьєва, О.М.Леонтьєва, М.І.Жинкіна, А.К.Маркової, І.О.Синиці та ін.

З метою з’ясування сутності психологічної структури мовленнєвої діяльності слід зупинитися на визначенні таких категорій, як мовлення, мовленнєва діяльність, етапи породження висловлювання. Не зважаючи на те, що у психології, фізіології, лінгвістиці термін „мовлення” трактується багатозначно, досить поширеним серед науковців є *діяльнісний підхід* до визначення цього поняття.

Основоположником теорії мовленнєвої діяльності у сучасній психолінгвістиці вважається Л.С.Виготський. Подальший розвиток його ідей знайшов своє відображення у працях М.І.Жинкіна, О.О.Леонтьєва, С.Л.Рубінштейна, І.О.Зимньої та ін. Мовленнєву діяльність ці вчені отожднюють із процесом породження тексту, складною аналітико-синтетичною діяльністю. Ця теорія передбачає обов’язкове врахування ситуації, контексту, в яких реалізовано певну мовленнєву дію. Таким чином,

мовленнєва діяльність повинна розглядатися як самостійна діяльність, що характеризується мотиваційністю, предметним змістом, структурною організацією (О.О.Леонт'єв).

Для формування і розвитку у студентів умінь і навичок спілкування, вільного вираження думок у різних сферах життя, комунікативно виправданого використання засобів мови в різних життєвих ситуаціях під час сприймання, відтворення і створення висловлювань, обов'язково слід урахувувати саму модель породження і сприймання висловлювання.

Зауважимо, що на даному етапі розвитку психології та психолінгвістики створено значну кількість моделей породження і сприймання мовлення, зокрема теорія мовленнєвої діяльності та її модель розроблено в працях Л.С.Виготського, О.О.Леонт'єва), зміст окремих ланок цієї моделі відображають праці О.О.Леонт'єва, Л.А.Чистович; А.Р.Лурія, І.А.Зимньої, та ін.

Так, згідно з Л.С.Виготським, три основних рівня породження мовленнєвого висловлювання являють собою: 1) думку або синтаксис словесних значень; 2) словесний синтаксис і граматику слів; 3) звучання мовлення, що в основному відображено у схемах, розроблених пізніше вітчизняними психологами і психолінгвістами [2, С.380-381].

Спираючись на положення Л.С.Виготського, О.О.Леонт'єв описав послідовність етапів (фаз) породження мовлення. При цьому він зазначав: „Для повноцінного спілкування людині необхідно мати цілий комплекс умінь. По-перше, вона повинна уміти швидко й правильно орієнтуватися в умовах спілкування. По-друге, вона повинна вміти правильно спланувати своє мовлення, правильно обрати зміст акту спілкування. По-третє, вона повинна знайти адекватні засоби для передачі цього змісту. По-четверте, вона повинна вміти забезпечити зворотній зв'язок” [Леонт'єв А.А. , 1974. -147 с. – С.33]. Таким чином, учений визначив чотири основні фази, що послідовно змінюють одна одну – **орієнтування, планування, реалізацію і контроль**. Якщо упустити хоча б одну фазу, мовленнєва діяльність не буде вдалою.

Перша фаза – орієнтування в ситуації спілкування - визначається складною взаємодією потреби, мотиву і комунікативного наміру. Вона полягає у визначенні місця і ролі висловлювання, мети і умов комунікації з урахуванням загального мотиву діяльності. Крім того, ця фаза передбачає вирішення питання про форму мовлення – усну чи писемну та вид (монолог, діалог) і стиль висловлювання.

Перехід від потреби до мотиву у психолінгвістиці пов'язують з поняттям **мовленнєвої інтенції**, яку визначають як „конкретизовану

потребу в мовленні, що є результатом орієнтації у проблемній ситуації мовного й немовного типу та формує задачу і загальну програму висловлювання” [5].

У психолінгвістиці виділяють фактори, які формують мовленнєву інтенцію (мотивація мовленнєвої діяльності, обставинна ситуація, попередній мовний досвід, завдання, яке необхідно реалізувати, враховуючи вид мовлення та його форму), та ряд факторів, що обумовлюють реалізацію мовленнєвої інтенції (мова, ступінь володіння мовою, мовленнєвий контекст, мовленнєва ситуація та ін). Важливим для нашого дослідження, крім названих, є фактор функціонально-стилістичний. Сутність його полягає у доцільному виборі оптимальних мовних і мовленнєвих засобів, виду мовлення залежно від цільової спрямованості висловлювання; форми мовлення (усна – писемна, діалогічна – монологічна) залежно від умов спілкування; вибір стилістичних засобів відповідно до ситуації спілкування [5].

Друга фаза включає *планування висловлювання*, його програмування. На цьому етапі виробляються уміння складати план майбутнього висловлювання, добирати матеріал відповідно до стилю, виду та форми мовлення, користуючись різними джерелами інформації (особистий досвід, повідомлення інших людей, наукові й публіцистичні матеріали, художня література).

Особливість цього рівня породження висловлювання полягає в тому, що він відповідає за формування думки засобами мови, логічну послідовність і синтаксичну правильність висловлення. Задум як нерозчленований смислокомплекс задається мовцем особливим кодом внутрішнього мовлення. Саме на цьому етапі закладається зміст майбутнього висловлювання.

Перехід від програми до її *реалізації* у мовному коді складає третю фазу мовленнєвої дії, що являє собою перекодування її у певні структури, які відповідають специфічним лексичним, граматичним і фонетичним характеристикам мови. На цьому етапі у процесі висловлювання відбувається відбір носіями мови мовних засобів, які адекватно відображають предмет мовлення, розкривають тему й основну думку, відповідають умовам і завданням спілкування, та побудова із цих одиниць мовленнєвого цілого, тобто текстів різних типів і стилів мовлення.

Розвиток умінь комунікативно доцільного добору слів та граматичних форм і конструкцій можливий за умови достатнього запасу цих мовних засобів. Отже, у процесі розвитку мовленнєвих умінь студентів важливо враховувати характер словесної активної пам’яті, оск-

ільки, як відомо, слова і конструкції, які часто відтворюються, міцніше і надовше запам'ятовуються, швидше відтворюються.

Саме від ступеня володіння засобами мови, від активності їх використання залежить точність, гнучкість, виразність передачі думки мовця. Тому у психологічній літературі [3] актуальним залишається питання, що стосується природи відбору слів і речень відповідно до задуму висловлювання. Граматична модель породження висловлювання локалізується в пам'яті (довгочасній або оперативній, короткочасній). Довгочасна пам'ять зберігає в свідомості мовця певну сукупність слів, об'єднаних спільним значенням, або, як їх прийнято називати „сміслові гнізда”. Коли визначено смисл висловлювання, оперативна пам'ять за короткий проміжок часу відбирає з довгочасної потрібні слова, які пізніше об'єднуються за змістом відповідно до засвоєних синтаксичними значеннями відношення, визначаючи порядок допустимих при цьому послідовностей. Крім того, задача вибору мовних засобів передбачає певну систему знань про граматичні категорії, можливість їх диференціації, вміння визначати смислове навантаження залежно від умов функціонування. Тому для досконалого структурування висловлювання відповідно до ситуації мовлення, необхідно насамперед розвивати у студентів вміння швидко і правильно змінювати морфологічну форму слова, поєднувати слова між собою у процесі побудови речень і зв'язних текстів. Ми поділяємо погляди М.Р.Львова, який наголошував на тому, що вивчення граматичної теорії необхідно проводити на матеріалі зразкових текстів, що дозволяє шляхом спостереження побачити граматичні засоби в дії, усвідомити їх роль, функції та виразальні можливості в текстах [6].

Сутність четвертої фази мовленнєвої дії – *фази контролю* - полягає в зіставленні мовцем результату мовленнєвої дії із попереднім задумом спілкування, в аналізі правильності його виконання. Мовець співвідносить своє висловлення із замислом, що в свою чергу розвиває вміння удосконалювати (редагувати) написане відповідно до задуму висловлювання.

Таким чином, навчання стилістично диференційованого мовлення передбачає формування у студентів умінь, які забезпечують всі фази породження висловлювання.

Не менш важливою умовою успішного розвитку граматико-стилістичних умінь є врахування вікових особливостей студентів. Дані психологічних досліджень свідчать про те, що для юнацького віку характерним є перехід до вищих рівнів мовлення. Воно ускладнюється як за

змістом, так і структурою; удосконалюються засоби усного й писемного висловлення думок; виникає прагнення до самовдосконалення мовлення, намагання зробити його більш виразним, лаконічним, точним. У цьому віці відбуваються певні зміни в динаміці та структурі внутрішнього мовлення, які зумовлюються потребами внутрішньої роботи думки, що є особливо важливим у процесі самостійної пізнавальної діяльності студентів, оскільки самостійне виконання завдань вимагає досконалого володіння навичками внутрішнього мовлення. Для студентів характерним є перехід від розгорнутого до скороченого внутрішнього мовлення, яке відзначається смисловою стислістю, значним смисловим навантаженням окремих слів, опусканням інших [1, С.236-237]. Отже, рівень вікових можливостей студентів дозволяє активно запроваджувати систему стилістичної роботи під час засвоєння граматичних знань.

Психологічною основою навчання стилістично диференційованого мовлення, на думку науковців, є чуття мови, яке у науковій літературі розглядається як явище, що супроводжує мовлення, полегшує його сприйняття, розуміння і продуктивну організацію і яке виражається в умінні продуктивно, минаючи логічні операції, з'ясувати (в усному чи писемному мовленні), що відповідає або навпаки мовленнєвим нормам мови [7].

З точки зору психології, *чуття мови* є компонентом внутрішнього програмування мовленнєвого висловлювання. У процесі породження мовлення чуття мови виявляється в пошуку більш точного і правильного для даної ситуації оформлення мовлення, а також у його усвідомленні. При сприйнятті мовлення чуття мови виявляється у інтуїтивній реакції на відхилення від норми і узуса (прийнятого носіями даної мови вживання слів, стійких зворотів, форм, конструкцій і т.і.), а також в усвідомленні відповідності форми висловлювання його змісту [9, С.36].

Основними функціями цього чуття вважаються контроль і оцінка людиною форми висловлювання, його правильності, звичності.

Висновки.

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури з даної проблеми дозволяє нам зробити такі висновки: 1) основою цілісного вивчення граматики сучасної української мови у функціонально-стилістичному аспекті є розвиток граMATико-стилістичних умінь, які в свою чергу формуються на основі відпрацьованих граматичних навичок; 2) процес породження стилістично диференційованого висловлювання повинен включати 4 фази – орієнтування, планування, реалізацію програми і фазу контролю; 3) врахування у процесі розвитку мовленнєвих

умінь студентів чуття мови та рівня їх вікових особливостей.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем психолого-педагогічних засад розвитку мовленнєвих умінь студентів-філологів.

Література

1. Вікова психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад.школа, 1968.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 2-х т. - Т.2. Мышление и речь. - М.: Педагогика, 1982. – 184 с.
3. Жинкин Н.И. О кодовых переходах во внутренней речи // Вопросы языкознания. - 1964. - №6. – С. 26-38.
4. Кузнецова Л.М. Умение и навык. (К содержанию терминов в разработке функционально-стилистическом аспекте изучения русского языка в школе) // Методика развития речи учащихся на функционально-стилистической основе. – С.3 – 15.
5. Леонтьев А.А. Психология общения. – Тарту, 1974. - 218 с.
6. Львов М.Р. Некоторые вопросы обучения русского языка в свете теории речевой деятельности // Лингвистические основы преподавания русского языка. – М., 1983. – С.74 – 93.
7. Немов Р.С. Психология. – М.: Просвещение, 1995
8. Психологический словарь / В.В.Давыдов и др. – 2 изд., перераб. и доп. – М.: Педагогическая пресса, 1996. – 440 с.
9. Чижова Т.И. Основы обучения стилистике в средней школе: Учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов по спец. № 2101 «Рус.яз. и лит.» - М.: Просвещение, 1987. -176 с.

Надійшла до редакції 11.08.2005р.

СПОРТСМЕНИ УКРАЇНИ У ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Бріскін Ю.А.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті узагальнено історичні відомості про участь спортсменів України у Дефлімпійських іграх та висвітлено їх основні результати.

Ключові слова: Дефлімпійські ігри, національна збірна команда України.

Аннотация. Брискин Ю.А. Спортсмены Украины в Дефлимпийских играх. В статье обобщены исторические сведения об участии спортсменов Украины в Дефлимпийских играх и отражены их основные результаты.

Ключевые слова: Дефлимпийские игры, национальная сборная команда Украины.

Annotation. Briskin Y.A. Sportsmens of Ukraine in the Deaflympic games. In the article historical information is generalized about participation of sportsmen of Ukraine in the Deaflympic games and their basic results are reflected.

Key words: Deaflympic Games games, national team of Ukraine.

Вступ.

Дефлімпійський спорт є повноцінною складовою Олімпійського руху інвалідів [11]. Більше того, саме спортивні заняття і змагання

глухих були підґрунтям розвитку сучасного спорту інвалідів. Перші спроби залучення інвалідів з вадами слуху до спорту були здійснені ще в ХІХ столітті, коли у 1888 році в Берліні було засновано перший спортивний клуб для глухих [5], а Перші “Олімпійські ігри для глухих” було проведено у Парижі (Франція) з 10 по 17 серпня 1924 року. Міжнародний Спортивний Комітет глухих спільно з іншими організаціями брав участь у створенні Міжнародного Координаційного Комітету, Міжнародного спортивного фонду інвалідів, Міжнародного Паралімпійського Комітету. Проте, у 1993 р. на конгресі Міжнародного Спортивного Комітету глухих у Софії (Болгарія) було поставлено питання або про вихід з Міжнародного Паралімпійського Комітету, або припинення ігор глухих та участь у Паралімпійських іграх. 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 за тими ж 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 [4].

Підготовка фахівців спеціальності „Олімпійський та професійний спорт” передбачає і вивчення дисциплін проблематики інваспорту - „Спорт інвалідів” (НУФВСУ), “Теоретичні основи інваспорту”, “Паралімпійський спорт”, “Адаптивний спорт” (ЛДДФК), „Інвалідний спорт”, „Параолімпійський спорт”(ЗДУ) тощо. Проте, у більшості навчальних посібників, рекомендованих Міністерством освіти і науки України [1-5], питання Дефлімпійського спорту висвітлені відносно обмежено.

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

Формулювання цілей роботи.

Метою роботи є узагальнення історичних відомостей про участь спортсменів України у Дефлімпійських іграх.

Результати роботи.

Дефлімпійський дебют самостійної збірної команди України відбувся у 1993 році на ХVІІ Всесвітніх літніх іграх глухих у Софії (Болгарія), однак у складі збірної команди СРСР українські спортсмени виступали з 1957 р. Слід відзначити, що у Паралімпійських іграх спорт-

смени України виступають з 1996 р., а у Спеціальних Олімпіадах з 1995 р.

Узагальнені результати виступів спортсменів України у Дефлімпійських іграх у складі збірної команди СРСР подано у табл. 1.

На VIII Всесвітніх іграх глухих у Мілані (1957 р.), збірна команда СРСР вперше брала участь у таких змаганнях. На цих іграх українські легкоатлети (М.Здог, А.Симоненко, Ф.Антонова) встановивши 4 світові рекорди, вибороли шість золотих та одну бронзову медалі [6, 8, 10].

На IX Всесвітніх літніх іграх глухих, що відбулися у 1961 році в Гельсінкі (Фінляндія), представники України в складі збірної команди СРСР завоювали 7 золотих, 5 срібних та 2 бронзові медалі. Це легкоатлети, які вже вдруге виступали на таких змаганнях: Фаїна Антонова, Анатолій Симоненко, а також Валентина Примасюк і гімнаст Леонід Матюхін, який виборов звання абсолютного Чемпіона [6, 8, 10].

Таблиця 1

Результати виступів спортсменів України у Дефлімпійських іграх у складі збірної команди СРСР

Проведення ігор			Кількість нагород			
Ігри	Рік	Місто	Золотих	Срібних	Бронзов.	Разом
VIII	1957	Мілан, Італія	6	-	1	7
IX	1961	Гельсінкі, Фінляндія	7	5	2	14
X	1965	Вашингтон, США	7	2	1	10
XI	1969	Белград, Югославія	8	4	-	12
XII	1973	Мальме, Швеція	13	1	2	16
XIII	1977	Бухарест, Румунія	11	2	1	14
XIV	1981	Кельн, Німеччина	7	7	4	18
XVI	1989	Крайстчерч, Н.Зел.	1	3	4	8

Не гірше виступили спортсмени України в складі збірної команди СРСР і на X Всесвітніх іграх глухих 1965 року у Вашингтоні (США), де завоювали 7 золотих, 2 срібні та 1 бронзову медаль. Нагороди вибороли легкоатлети В'ячеслав Скоморохов, Фаїна Антонова, борці Ілля Черчес, Василь Панін.

У 1969 р. на XI Всесвітніх іграх глухих у Белграді (Югославія) українські спортсмени вибороли 12 нагород, 8 з яких були золотими і 4 срібними, В'ячеслав Скоморохов встановив 4 світових рекорда з бігу.

З 7 світових рекордів, що були встановлені членами збірної команди СРСР на XII Всесвітніх літніх іграх глухих 1973 року у Мальме (Швеція), представникам України, належало 5, вони здобули 13 золотих, 1 срібну і 2 бронзові медалі [8-10]. Слід зазначити, що виступи українських спортсменів (В.Скоморохов, М.Васильєв, В.Лукаш, О.Глодіна, В.Рухлядев, В.Панін, М.Голота, А.Стеблян, А.Солодухін) на цих Всесвітніх іграх глухих були найкращими серед виступів представників союзних республік.

На XIII Всесвітніх літніх іграх глухих 1977 року у Бухаресті (Румунія) по дві золоті нагороди здобули О.Глодіна та В.Панін. Всього ж на рахунку представників України (О.Потопальський, О.Саєвський, О.Белінський, В.Скоморохов, В.Лукаш, О.Глодіна, В.Рухлядев, В.Панін, Н.Фішель, О.Свищ, Т.Тисовська, М.Фігура) були 11 золотих, 2 срібних та 1 бронзова нагорода.

У XV Всесвітніх літніх іграх глухих 1985 року в Лос-Анджелесі (США), спортсмени України не взяли участі через бойкотування ігор СРСР з політичних міркувань.

Останній виступ українських дефлімпійців у складі команди СРСР відбувся у Крайстчерчі (Нова Зеландія), у 1989 році на XVI Всесвітніх літніх іграх глухих. Представники України (О.Глодіна, В.Крейдунів, В.Степанов, Г.Коев, А.Гаваза, М.Бабалієв) вибороли 1 золоту, 3 срібних та 4 бронзових нагороди.

Після проголошення незалежності України, у 1992 році створюється спортивна федерація глухих України (СФГУ). В обласних центрах України створюються обласні спортивні федерації глухих. Одразу після утворення, спортивна федерація глухих України стала членом Міжнародного спортивного комітету глухих та Європейської спортивної організації глухих (ЕСОГ). Це дало можливість українським спортсменам виступати від імені України на різних міжнародних змаганнях, які проводяться під егідою МСКГ та ЕСОГ. З того часу спортсмени України беруть активну участь в різних міжнародних змаганнях, турнірах та зустрічах.

Вперше збірна команда глухих України (С.Городок, І.Кузнецова, Т.Губар, Г.Коев, М.Закладний, Г.Литвиненко, Н.Бойчук, І.Виговська, О.Євстратова, Т.Кука, Г.Немялковська, Н.Ніколаєва, Л.Сінчук, Л.Тяка) виступила самостійною командою на XVII Всесвітніх літніх іграх глухих у 1993 році в Софії (Болгарія), де здобула 2 золотих, 4 срібних та 2 бронзових медалі. Узагальнені результати виступів спортсменів України у Дефлімпійських іграх у складі самостійної збірної команди подано

у табл.2.

На XVIII Всесвітніх іграх глухих у 1997 році в Копенгагені (Данія) взяли участь Г.Головкін, А.Бентега, О.Ходаков, Д.Дяченко, Т.Губар, С.Городок, І.Ізбаш, І.Кузнецова, Г.Косєв, В.Степанов, Р.Білявський, Г.Литвиненко, В.Санькін, О.Юрик, О.Лаврик, М.Закладний, Н.Божко. Було завойовано 5 золотих, 10 срібних та 5 бронзових нагород. У неофіційному заліку команда України посіла дев'яте місце за кількістю золотих медалей, а за заліковими очками - п'яте місце.

Таблиця 2

Результати виступів спортсменів України у Дефлімпійських іграх у складі самостійної збірної команди України

Проведення ігор			Кількість нагород			
Ігри	Рік	Місто	Золотих	Срібних	Бронзових	Разом
XVII	1993	Софія, Болгарія	2	4	2	8
XVIII	1997	Копенгаген, Данія	5	10	5	20
XIX	2001	Рим, Італія	12	12	10	34
XX	2005	Мельбурн, Австралія	21	17	14	52

Під офіційною назвою «Дефлімпійські ігри» Всесвітні ігри глухих вперше відбулися у 2001 р. у Римі (Італія). Українські дефлімпійці (Г.Гайдамака, О.Білоконь, І.Ізбаш, Г.Головкін, І.Волкова, Т.Якимчук, В.Голуб, Д.Дяченко, О.Ходаков, А.Панкратов, Н.Сергієнко, Н.Божко, В.Завіновська, О.Юрик, О.Лаврик, О.Санків, Г.Косєв, В.Іванченко, В.Степанов, О.Білоблещкий, В.Натальчук, Є.Автономов, В.Зіненко, А.Зургалідзе, В.Зіненко) вибороли 12 золотих, 12 срібних та 10 бронзових нагород.

В березні 2003 року на XV зимових Дефлімпійських іграх у Саундсвілі спортсмени України Іван Пишняк, Валерій Береговий та Степан Куриляк вперше завоювали срібну медаль в лижній естафеті 3x10 км.

Перемогою дефлімпійців України завершилися XX Дефлімпійські ігри (Мельбурн, Австралія, 2005 р.)

Висновки

1. Участь спортсменів України у Дефлімпійських іграх є найтривалі-

шою серед змагань інвалідів – з 1993 р. (з 1957 р. у складі збірної команди СРСР).

2. Участь спортсменів України у Дефлімпійських іграх у складі збірної команди СРСР не була позбавлена політичного забарвлення. Спортсмени України не взяли участі у XV Всесвітніх літніх іграх глухих 1985 р. в Лос-Анджелесі (США) через бойкотування ігор СРСР з політичних міркувань.
3. За час участі спортсменів України у Дефлімпійських іграх у складі самостійної команди спостерігається лінійна позитивна динаміка загальної кількості нагород та кількості золотих, срібних, бронзових нагород.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем Дефлімпійського спорту

Література

1. Байкіна Н.Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха: Учебное пособие.-Запорожье: ЗГУ, 2003.-232 с.
2. Байкіна Н.Г., Крет Я.В. Основы инвалидного спорта. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания, учителей-дефектологов и тренеров по инвалидному спорту.-Запорожье:ЗГУ.-58с.
3. Байкіна Н.Г., Крет Я.В., Силантьев Д.О. Методика викладання фізичної культури та спорту інвалідів: Навчально-методичний посібник. - Запоріжжя: ЗДУ, 2002.- 86 с.
4. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. - Л.:»Кобзар», 2004. - 180 с., іл.
5. Бріскін Ю., Передерій А.В., Строкатов В.В. Параолімпійський спорт: навчальний посібник за заг.ред.Ю.А.Бріскіна, передмова д.пед.наук, професора, академіка АПН України Н.Г.Ничкало.-Львів: «Арал», 2001.- 141 с.
6. Корабликов В.А., Рухлядев А.Н. Физическая культура и спорт глазами глухих спортсменов // Социально-экономические проблемы воспитания спортсменов в условиях перестройки советского общества: Тез. докл. - Москва, 1990. - С. 139-140.
7. Крет Я.В. Критерії діагностики психофізичного розвитку дітей і підлітків у системі корекційної роботи: Навчальний посібник. - Запоріжжя: ЗДУ, 2003.-92 с.
8. Рибальченко М.П. Етапи розвитку спортивного руху нечуючих України. - К., 1998. - 63 с.
9. Римар О. Спорт неповносправних: історія та сучасність. - Л.: Видавничий центр Національного університету імені Івана Франка, 2001. - 56с.
10. Римар О.В. Историко-соціальні аспекти розвитку параолімпійського руху в Україні: Дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / ЛДДФК. - Л., 2002. - 212 с.
11. Энциклопедия Олимпийского спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. Т.2. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 583 С.

Надійшла до редакції 27.06.2005р.

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Данилко М.Т.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

Анотація. У статті дається характеристика системи професійної підготовки майбутнього вчителя до виховання учнів засобами фізичної культури. Запропонована схема підготовки студента педагогічного вищого навчального закладу до виховної роботи.

Ключові слова: вчитель, професійна підготовка, система, виховна робота.

Аннотация. Данилко М.Т. Характеристика системы профессиональной подготовки будущего учителя к воспитанию учеников средствами физической культуры. В статье дается характеристика системы профессиональной подготовки будущего учителя к воспитанию учеников средствами физической культуры. Предложенная схема подготовки студента педагогического высшего учебного заведения к воспитательной работе.

Ключевые слова: учитель, профессиональная подготовка, система, воспитательная работа.

Annotation. Danilko M.T. Performance of a system of vocational training of the future teacher to education of the schoolboys by agents of physical culture. In the article the description of the system of professional preparation of future teacher to education of students is given by facilities of physical culture. The offered chart of preparation of student of pedagogical higher educational establishment to educate work.

Key words: teacher, professional preparation, system, educate work.

Вступ.

В умовах переходу до гуманного суспільства, із зростанням ролі вчителя-вихователя в рішенні завдань виховання підростаючого покоління актуалізується необхідність зосередити зусилля вищої педагогічної школи на всілякому підвищенні якості підготовки фахівців, що відповідають найвищим соціально-професійним вимогам.

Багато дослідників, такі, як Н.В.Кузьміна, В.А.Сластьонін, Р.Й.Хмельюк [6, 7, 8], у процесі професійної підготовки вчителів виділяють три періоди: період навчання в середній загальноосвітній школі, період навчання у вищому навчальному закладі й період самостійної педагогічної діяльності. Відповідно можна виділити три періоди й у професійному становленні особистості педагога: орієнтовний – шкільний (до вступу у ВНЗ), основний (навчання у ВНЗ) і завершальний (по закінченню ВНЗ).

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

Сковороди.

Формування цілей роботи.

Отже, цілісний підхід до проблеми професійної підготовки вчителя-вихователя в умовах педагогічного ВНЗ дозволяє нам зосередити свої зусилля на рішенні завдань в основному у двох напрямках. По-перше, формування особистості майбутнього педагога, по-друге, озброєння майбутніх учителів основами професійно необхідних знань, умінь і навичок. Ці напрямки становлять єдиний, цілісний процес професійного становлення педагога.

Результати дослідження.

Змістовний підхід до професійної підготовки майбутнього педагога до виховної роботи засобами фізичної культури дає нам можливість виділити основні принципи навчання й виховання: гуманна цілеспрямованість у виборі засобів і методів навчання й виховання; всебічний, системно-цільовий вплив на формування особистості вчителів як основний метод підвищення ефективності всіх напрямків виховання, що гарантує єдність теорії й практики, висока свідомість й активна життєва позиція; цілісність навчально-виховного процесу, єдність навчання й виховання, зв'язок професійної підготовки у ВНЗ майбутніх учителів з особливостями виховної роботи загальноосвітньої школи; системність, безперервність, наступність виховної діяльності в процесі формування особистості майбутнього педагога у ВНЗ; облік специфіки спеціальності, терміну навчання, рівня професійного й загального розвитку студентів, диференційований підхід до їхнього розвитку, єдність вимог до форми роботи (загальноінститутської, факультетської, курсової, групової, індивідуальної); єдність виховання й самовиховання, спрямована розвиток творчої ініціативи й самодіяльності, освіти й самоосвіти через соціально-гуманітарну, професійно-педагогічну й творчу діяльність; тісний взаємозв'язок і взаємодія педагогічного колективу й громадських організацій у досягненні цілей виховних заходів; усвідомлення кожним студентом суспільної значимості в професійній діяльності ділових, моральних і фізичних компонентів [3, 4, 5].

Ефективність процесу формування професійної готовності майбутніх педагогів до виховної діяльності досягається цілеспрямованою організацією такої на основі наступності, послідовності, системності й систематичності навчання й виховання з урахуванням необхідності міждисциплінарної інтеграції предметів різної спрямованості (соціально-гуманітарні, психолого-педагогічні, медико-біологічні, фізичного виховання, спеціальні й загальноосвітні) [5].

Стратегічні цілі підвищення ефективності системи професійної

підготовки майбутнього вчителя до виховної роботи орієнтують нас на використання таких інструментів, які б забезпечили найкращу реалізацію виховних заходів найбільш ощадливими засобами. До одному з таких основних засобів і ставиться системне (комплексне) проектування завдань.

Системне (комплексне) проектування завдань при вдосконалюванні процесу виховання необхідно для проектування кінцевого результату роботи, що відповідає вищій мети гуманістичного виховання – формуванню всебічно й гармонійно розвинутої особистості. Комплексне проектування завдань виховної роботи забезпечує постановку виховних заходів всебічно й взаємозалежно. З метою підвищення їхньої ефективності необхідно планувати в єдності виховні й пізнавальні завдання, а також завдання розвитку психіки в майбутніх педагогів.

Певні труднощі на початковому етапі використання ідей удосконалювання позаурочної діяльності викликає формулювання пізнавальних завдань, тому що для цього процесу немає державних програм. Іншими словами, питання регламентації знань, умінь і навичок, якими повинні володіти майбутні вчителі в результаті виховання на певний термін, – це проблема викладача ВНЗ. Труднощі рішення зазначеного завдання полегшуються, якщо сам процес виховання в істотному ступені буде переорієнтований з освітніх завдань на завдання пізнавальні. Названі складності логічно підводять до висновків про наявність особливої дидактичної сторони виховання, тому що в основі кожного напрямку виховної діяльності лежать певні знання й уміння. Наприклад, в основі туристичної діяльності лежать знання правил організації й проведення походів, краєзнавчі знання, туристські вміння. Це визначає необхідність планування конкретних пізнавальних завдань при плануванні виховної системи в цілому.

Постановка пізнавальних завдань повинна націлювати весь виховний процес на: всебічне вивчення, пізнання норм, правил поведінки, прийомів ведення суспільної роботи, змісту моральних ідеалів, прав, обов'язків і т.ін.; забезпечення повного задоволення пізнавальних інтересів на основі схильностей і здатностей майбутніх учителів; осмислення впливу засобів інформації (радіо, телебачення, періодичної преси й т.ін.); усвідомлення світоглядних і виховних ідей у процесі навчання (взаємодії навчання й виховання) [1, 9].

У процесі підготовки майбутнього педагога до виховного процесу особливу значимість набуває постановка завдань розвитку як найбільш складна частина цього етапу роботи. Мова йде про завдання розвитку всіх сфер особистості майбутнього педагога (інтелектуальної,

вольової, емоційної, мотиваційної й т.ін.), тому що, говорячи словами Л. С. Виготського, „жодна моральна проповідь так не виховує, як жива біль, як почуття, і в цьому змісті апарат емоцій є як би спеціально пристосованим і тонким знаряддям, через яке легше всього впливати на поведінку” [2].

Найвищі результати виховання можливі тоді, коли плановані завдання тісно взаємозалежні й забезпечують рішення одночасно великого кола проблем. При взаємозалежній реалізації завдань кожна виховна дія одночасно сприяє рішення ряду завдань, не вимагаючи додаткових зусиль. Для досягнення найкращих результатів потрібна подальша конкретизація завдань, виходячи з особливостей колективу студентів, особистості конкретного студента, ситуації, рекомендацій колективу викладачів і т.ін. Продумуючи завдання, необхідно чітко визначити можливість їхньої реалізації в планованій роботі за відведений час, не допускаючи накопичення завдань в одній справі, що не суперечить комплексному підходу. Досвідчена робота дозволила виявити істотну вимогу до ефективного проектування завдань: вони повинні бути здійсненні, але перспективні. Іншими словами, завдання повинні визначити найближчу перспективу розвитку студента й колективу.

Комплексне планування завдань у підготовці майбутнього вчителя до позакласної й позашкільної роботи не викликає труднощів у викладачів вищої школи, де опанували комплексним підходом до виховання.

Істотне місце в підготовці студента до виховної роботи приділяється постановці дослідницьких завдань. Вони пов'язані з необхідністю дозволити протиріччя в прийнятті найбільш перспективних педагогічних рішень. По змісту вони є завданнями виховання, пізнавальними й розвиваючими, а по характеру – насамперед завданнями діагностичного напрямку.

Таким чином, розмаїтість, взаємозв'язок, конкретизація й виділення головного на даному етапі суть найбільш істотні вимоги, виконання яких забезпечує вдосконалювання системи виховної роботи. Інтегративна схема системи професійної підготовки студента педагогічного ВНЗ до виховної роботи представлена на рис. 1.

Перейдемо до розгляду її компонентів.

Визначення змісту виховання. Істотним фактором поліпшення змісту виховання є його приведення у відповідність із принципами: гуманістичної спрямованості всієї виховної діяльності педагогічного закладу, зв'язку виховання у ВНЗ з життям. Ефективно відібраним зізнається той зміст, який відбиває нові поточні й перспективні завдання, які заслуговують перед суспільством, всі важливі події соціального

життя країни. Вибір найбільш ефективного змісту виховання починається з пошуку тих видів діяльності, які дозволили б стосовно даного студента, групі реалізувати те або інше завдання. Вибір змісту виховання здійснюється також виходячи з характеристики студентів і груп, рекомендацій Ради факультету.

Важливим елементом поліпшення виховання тут є всілякий облік вікових й індивідуальних особливостей студентів: чим точніше визначена міра доступності змісту діяльності, тим вище виховний ефект. Вибір ставиться до конкретних видів діяльності, змістовним ідеям. Актуальним змістом повинне бути те, реалізація якого компенсує низький рівень вихованості в якійсь області.



Рис. 1. Система професійної підготовки майбутнього вчителя до виховної роботи з учнями

Найважливішим фактором, що підвищує ефективність змісту виховання, є взаємозв'язок напрямків і видів діяльності. Він досягається реалізацією завдань одного напрямку в іншому, тобто коли соціаль-

но-гуманітарне виховання організується так, що воно формує й моральність, і працьовитість, і розум, і почуття прекрасного; трудове у свою чергу розвиває ідейно, фізично, естетично, морально й т.ін. Гармонію в особистості можна створити завдяки гармонії в самому вихованні.

Отже, вибір найбільш ефективного змісту виховання здійснюється шляхом чіткого визначення завдань, обліку вікових й індивідуальних особливостей студентів, забезпечення тісного взаємозв'язку всіх напрямків виховання.

Вибір ефективних форм і методів виховання. Підвищення ефективності вибору форм і методів виховання базується на їхньому діалектичному характері, на наявності сильних і слабких елементів у кожного із засобів виховання. Такий підхід дозволяє нам осмислено вибрати їх з метою ефективної реалізації поставлених завдань. При виборі форм і методів виховання необхідно враховувати: порівняльну характеристику ефективності використовуваних форм, методів виховання, їхньої можливості і ймовірних підсумків їхнього використання; особливості студентів, колективу, групи; рівень їхньої підготовленості до сприйняття виховних впливів; особливості змісту виховних заходів; масштаби використання тих або інших засобів, облік взаємозв'язку форм і методів виховання; специфічні особливості конкретної ситуації, вичерпаність інших засобів; наявність відведеного часу, попередження й запобігання перевантаження; наявні морально-психологічні, матеріальні, гігієнічні, естетичні умови й т.ін.; реальні можливості, уміння, кваліфікація педагогів; традиції колективу ВНЗ, групи у виховній діяльності.

Підвищення ефективності сполучення різних організаційних форм виховної роботи, у яких реалізується зміст, передбачає насамперед сполучення різноманітного досвіду, накопиченого вищою школою, із систематичним пошуком нових форм, які враховують нові завдання до яких зросли потреби студентів, особливості нинішнього етапу розвитку вищої школи.

Істотного скорочення витрат часу й росту якості можна домогтися максимальним використанням виховних можливостей кожної форми роботи при розширенні розмаїтості форм, які дозволять зробити більше ефективним виховання при участі майбутніх учителів у різних заходах.

Удосконалювання системи виховання вимагає гнучкого сполучення словесних форм впливу із трудовими, а також доцільного сполучення масових, групових й індивідуальних форм, кожна з яких має своє коштовне значення для виховання. Ще А.С.Макаренко підкреслював: „Ніякий засіб взагалі, яке б ми не взяли, не може бути визнано ні гар-

ним, ні поганим, якщо ми розглядаємо його окремо від інших засобів, від цілої системи, від цілого комплексу впливів”. Інакше кажучи, найбільш характерною рисою ефективного вибору форм і методів виховання є дотримання „міри” у виборі змісту, форм і методів виховання. Навіть відносно мале „передозування” у виборі педагогічних засобів приводять до втрати ефективності впливу.

Координація впливів різних індивідуальних і колективних суб’єктів на особистість майбутнього вчителя. Удосконалювання досліджуваної нами системи припускає координацію й облік впливів різних індивідуальних і колективних суб’єктів (педагогічний колектив, органи студентського самоврядування, об’єднання за місцем проживання, виробничі колективи, громадськість й ін.). Оскільки майбутній педагог є членом різних колективів й об’єднань, а самі колективи як фактори виховання мають різними по цінності можливостями й у той же час є ефективним засобом всебічного розвитку особистості, це очевидно, що участь студентів у них має потребу в керуванні з метою підвищення ефективності цієї діяльності. Розгляд проблеми зайнятості кожного студента в різних колективах відкриває можливість оптимізації процесу його виховання. Педагогічне регулювання, керування в цілому в цьому питанні допоможе одному студентові позбутися від перевантаження, іншому – дорозвинутися, третьому – позбутися від пробілів за рахунок посилення впливу відповідного колективу й т.ін.

Ефективне використання можливостей процесу навчання.

Важливе значення має використання можливостей ефективно організованого процесу навчання в інтересах удосконалювання процесу виховання майбутніх учителів. Тому що навчання є складовою частиною виховання, воно виконує виховну функцію, що реалізується в трьох аспектах: через зміст основ наук, через сам процес навчання, форми й методи організації навчальної діяльності й через особистість педагога.

Ефективно організований процес навчання найбільше плідно впливає на формування особистості студента, тобто є способом поліпшення процесу його виховання. У цілому, оптимально побудоване академічне заняття, забезпечуючи виховну функцію навчання, створює міцну базу виховання й поза заняттям, досягнуті позитивні результати створюють атмосферу радості, задоволеності навчальною працею, що стабілізує весь процес життя й діяльності як студентів, так і викладачів у той час, коли здійснюється процес виховання.

Незважаючи на особливості процесів навчання й виховання з їх багато й загального, взаємозалежного і взаємообумовленого, тому що вони є елементами єдиного педагогічного процесу. Цей факт дозволяє

нам виділити наступну закономірність: підвищення ефективності навчального процесу поліпшує й процес виховання. Можна затверджувати, що підвищення ефективності процесу навчання створює особливі умови для підвищення ефективності системи виховної роботи сучасної вищої школи. Це пов'язане з тим, що в міру створення можливостей для всебічного розвитку особистості студентів (матеріальна база, кадри й т.ін.) кількість заходів може бути скорочено до мінімально необхідного. Такі тенденції розвитку школи в умовах перебудови.

Організація самовиховання студентів. Самовиховання ми розглядаємо і як одну із завдань виховання, і як його результат, і як важний фактор, що підвищує ефективність виховного процесу. Організація самовиховання вимагає навчання студентів умінням вивчати свою власну особистість, становити план самовиховання, користуватися способами самовиховання (самовладання, самонаказ, самосхвалення, самонавіяння й ін.), аналізувати й контролювати виконання наміченого плану й т.ін. Ефективна система організації самовиховання сприяє активізації особистості майбутнього педагога в більше широкому плані (розвиток ініціативи, самодіяльності, самоврядування студентів, забезпечення педагогічних умов для їхнього професійного становлення). Висока ефективність процесу самовиховання досягається тільки при поліпшенні діяльності як викладачів (зверху), так і самих студентів й їхніх колективів (знизу). Тільки в цьому випадку можливе досягнення найкращого виховного ефекту.

Організація сприятливого спілкування майбутніх учителів з педагогами й колегами. Керування спілкуванням здобуває все більше значення, перетворившись із фактора виховання у фактор його вдосконалювання. Спілкування може бути керованим в інтересах удосконалювання по змісту, інтенсивності, формам і припускає цілеспрямовану роботу педагогів по підготовці студентів до спілкування, його організацію й коректування.

Підготовка включає розвиток товарищескості студентів, формування в них комунікативних умінь і вироблення необхідних соціальних установок у сфері спілкування. Організація спілкування складається з комплексу прийомів, в основі яких лежить сполучення керування, самоврядування й саморегуляції в житті колективу. Коректування спілкування передбачає ліквідації негативних явищ у сфері спілкування, дозвіл конфліктів, регулювання спілкування між групами. Таким чином, кероване спілкування істотно прискорює його досягнення.

Економія часу. Цей елемент комплексу міри ми розглядаємо і як прийом підвищення ефективності системи виховної роботи, і як ре-

зультат її вдосконалювання, тому що всі елементи комплексу міри по підвищенню ефективності підготовки майбутніх учителів націлені в підсумку на економію часу. Заощаджуючи робочий час, учитель одержує можливість для відновлення сил, для своєї культурної й інтелектуального розвитку, творчої діяльності.

Висновки.

Отже, кожен компонент системи виховної діяльності, узятий окремо, може бути досить ефективно сконструйованим, однак практика показує, що між компонентами виникають протиріччя, а це порушує цілісність системи виховної роботи, знижує ефективність процесу виховання. Тому необхідно спрямовувати дії до гармонізації системи виховної роботи, тобто керування з метою усунення протиріч, регулювання в інтересах якнайшвидшого досягнення поставленої виховної мети.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення і аналіз засобів, форм та методів формування професійної готовності майбутнього вчителя до виховної роботи засобами фізичної культури.

Література

1. Аяшев О.А. Формирование профессионально-педагогических умений учителя-воспитателя средствами физической культуры / Учебное пособие по спецкурсу „Методика воспитательной работы”. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 81 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Работник просвещ. тип. «Красной газеты». 1926. – 348 с.
3. Данилко М.Т. Мотиваційно-ціннісне ставлення майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності // Сб. науч. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2000. – №2. – С. 46-50.
4. Данилко М.Т. Зміст і структура основних видів діяльності вчителя фізичного виховання // Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2001. – №28. – С.24-32.
5. Данилко М.Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: – Луцьк: „Волинська обласна друкарня”, 2003. – 234 с.
6. Кузьмина Н.В., Кухарев Н.В. Психологическая структура деятельности учителя: Тексты лекций. – Гомель: Гомельский гос.ун-т, 1976. – 57 с.
7. Сластенин В.А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки. – М.: Просвещение, 1976. – 160 с.
8. Хмельюк Р.И. Профотбор и первоначальная подготовка студентов педагогических институтов. Автореф. дис. ...докт.пед.наук. – Л., 1972. – 32 с.
9. Diamond С.Т. Patric. Teacher Education as Transformation. – L.: Open University Press, 1991. – 139 p.

Надійшла до редакції 26.07.2005р.

СТРУКТУРА І ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРІВ У ГАНДБОЛІ

Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О., Петров В.О.,

Сердюк Д.Г., Барська Н.Л.

Запорізький національний університет

Анотація. В статті розглянуто структуру і особливості змагальної діяльності воротарів у гандболі на прикладі турніру жіночих команд вищої кваліфікації.

Ключові слова: гандбол, воротар, структура, змагальна діяльність.

Аннотация. Дорошенко Э.Ю., Цапенко В.А., Петров В.А., Сердюк Д.Г., Барская Н.Л. Структура и особенности технико-тактической деятельности вратарей в гандболе. В статье рассмотрены структура и особенности соревновательной деятельности вратарей в гандболе на примере женских команд высшей квалификации.

Ключевые слова: гандбол, вратарь, структура, соревновательная деятельность.

Annotation. Doroshenko E.Yu., Tsapenko V.A., Petrov V.A., Serdyuk D.G., Barskaya N.L. Structure and features of technical-tactical activity of goalkeepers in a handball.

A structure and features of competition activity of goalkeepers in a handball on the example of womanish teams of higher qualification are considered in the article.

Keywords: handball, goalkeeper, structure, competition activity.

Вступ.

Гандбол відноситься до ситуаційних видів спорту, особливістю яких є постійне зміння ігрової ситуації, структури та інтенсивності рухових дій під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Воротар відіграє значну (в багатьох випадках вирішальну) роль у гандбольній команді - від його успішних або невдалих дій в значній мірі залежить результат гри всієї команди. У вітчизняній і зарубіжній спортивній пресі неодноразово наголошувалося на необхідності корекції навчально-тренувального процесу воротарів вищої кваліфікації в гандболі. В першу чергу це пов'язано з тим, що сучасна українська школа гандбольних воротарів не має таких яскравих особистостей як у недалекому минулому.

На нашу думку, саме визначення структури, уточнення основних особливостей техніко-тактичної діяльності гандбольного воротаря дозволить покращити процес підготовки гандбольних команд високої кваліфікації до офіційних міжнародних та національних змагань

В зв'язку з тим що команда в гандболі комплектується з гравців які виконують різні функції під час гри, то методи і засоби, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі, повинні використовуватися з урахуванням ігрової спеціалізації та особливостей змагальної діяльності гравців.

Аналіз доступної нам літератури наголошує, що питання методики підготовки гравців першої і другої лінії в гандбольній команді одержали значний розвиток, проте методика підготовки гандбольного воротаря не має достатнього сучасного наукового обґрунтування, хоча гравець цього амплуа відіграє одну з першорядних ролей в процесі змагальної діяльності команди.

Визнаючи значущість позиції воротаря для досягнення позитивного результату гандбольної гри, більшість авторів надає рекомендації з питання удосконалювання техніки виконання прийомів для затримки і відбивання м'ячів, тактичних прийомів, або пропонують комплекси вправ для розвитку необхідних рухових здібностей.

Так С.І.Івахін, Л.А.Латишкевич, М.І.Хомутов [1,2] досліджували особливості психофізіологічної складової (уваги, прогнозування ігрової ситуації), розкриваючи шляхи її удосконалювання. В.О.Цапенко [3,4] в своїх роботах звертає увагу на необхідність виховання визначених рухових якостей воротаря. У роботі А.Л.Ратіанідзе і В.Л.Марищук [5] наводиться перелік вправ з метою удосконалювання фізичної підготовленості воротарів. Дослідження Зотова, Кондратьєва [6, С.5-10] пов'язані з пошуком шляхів підвищення ефективності підготовки воротаря за рахунок використання моделей ігрової діяльності з акцентом на переважний розвиток у воротарів уміння прогнозувати напрямки польоту м'яча.

Для методичного забезпечення і побудови науково-обґрунтованого навчально-тренувального процесу спрямованого на підготовку всіх ланок гандбольної команди необхідно мати чіткі уявлення про специфіку змагальної діяльності всіх складових ланок команди, у тому числі і воротаря.

Так Е.А.Сейтхалилов, А.А.Ривкин [7] у своїй роботі наголошують, що ефективність навчально-тренувального процесу обумовлюють результати техніко-тактичної діяльності, а оцінка майстерності можлива за умови, що відома структура й найбільш інформативні показники, за якими здійснюється контроль індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій, що впливають на хід двобою.

Аналіз техніко-тактичної діяльності воротарів-гандболістів високої кваліфікації дозволяє з усієї маси факторів, що впливають на значущість для результату гри, виділити ті особливості, що відіграють провідну роль і на підставі яких, при одержанні визначених кількісних характеристик, можна оптимально будувати навчально-тренувальний процес для досягнення високих показників у змаганнях різного рангу.

Проблемі виявлення провідних компонентів, що визначають особливості техніко-тактичної діяльності та рівень спортивної майстер-

ності воротарів-гандболістів присвячені роботи вищенаведених авторів. Узагальнення основних положень про структуру техніко-тактичної діяльності воротарів-гандболістів високої кваліфікації вимагає конкретності у визначенні особливостей їхньої гри в системі цілісних командних взаємодій. До цього часу питання структури і особливостей техніко-тактичної діяльності воротарів вищої кваліфікації у гандболі не отримали остаточного визначення у науково-методичній літературі.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання Запорізького національного університету за напрямом “Оптимізація навчально-тренувальної і змагальної діяльності у спортивних іграх” (затверджено на засіданні кафедри спортивних ігор, протокол №7 від 05.02.2004 г.; вченою радою факультету фізичного виховання, протокол № 11 від 23.02.2004 р., науково-технічною радою Запорізького державного університету, протокол № 7 від 19.02.2004 р.).

Формулювання цілей статті.

Метою нашого дослідження є визначення структури техніко-тактичної діяльності та її основних особливостей у воротарів вищої кваліфікації в гандболі.

Методи дослідження:

- методи одержання ретроспективної інформації: аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури, аналіз щоденників тренерів збірної команди України, матеріалів комплексних наукових груп, перегляд і аналіз відеокасет, узагальнення передового педагогічного досвіду;

- методи збору поточної інформації: педагогічні спостереження, аналіз та оцінка техніко-тактичної діяльності воротарів вищої кваліфікації в гандболі, опитування провідних тренерів та фахівців.

На початковому етапі вивчена, проаналізована й узагальнена наукова і науково-методична література і передовий досвід спортивної практики з проблематики дослідження, проаналізовано щоденники тренерів збірної команди України – Ратнера Л.А., Кубраченка А.Г. відеоматеріали турніру з гандболу (жінки) XXVIII Олімпійських ігор, матеріали комплексних наукових груп.

На основному етапі дослідження виділено структуру та особливості техніко-тактичної діяльності воротарів вищої кваліфікації на прикладі жіночих команд – переможців і призерів XXVIII Олімпійських ігор з гандболу.

На заключному етапі результати дослідження оброблено, узагальнено й класифіковано в аспекті оптимізації навчально-тренувально-

го процесу воротарів вищої кваліфікації в гандболі.

Об'єкт дослідження – техніко-тактична діяльність воротарів вищої кваліфікації в гандболі.

Предмет дослідження – структура і особливості техніко-тактичної діяльності воротарів вищої кваліфікації в гандболі.

Результати дослідження.

Воротар у сучасному гандболі – половина команди. В процесі змагальної діяльності воротар застосовує різні техніко-тактичні прийоми, чим ускладнює супернику ефективні дії в завершальній стадії атаки. Його дії складаються з індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних взаємодій.

У висококваліфікованих воротарів техніка затримування м'ячів майже досконала. Особлива увага в навчально-тренувальному процесі приділяється тактичним діям як у зоні воротаря, так і на ігровому майданчику. З техніко-тактичних дій, що суттєво впливають на ефективність гри воротаря, варто виділити наступні.

Вибір позиції у воротах. Це переміщення воротаря уздовж воріт, що виконується по уявлюваній дузі, яка з'єднує обидві штанги воріт. Далекість дуги від воріт знаходиться в межах від 20 см до 1 м. Коли кидки відбуваються з центральної чи напівсередньої зон з відстані 8 – 12 метрів, воротар висунутий уперед від 20 см до 1 м. При кидках з кутів менше 30° воротар займає місце поблизу штанги воріт з виходом уперед в напрямі атакуючого гравця на відстань до 40 – 50 см.

Вибір позиції в площі воротаря. Дуже важкими для затримки є м'ячі, які виконуються від шестиметрової лінії з центральної і напівсередньої зон, тому що кидок здійснюється з близької відстані та існують багато можливостей для вибору напрямку кидка. У таких випадках воротар робить вихід уперед від 20 см до 2-4 метрів, зменшуючи кут кидка. Труднощі цієї тактичної дії полягають у визначенні моменту виходу. Доцільні виходи вперед епізодично – у визначеній обстановці гри з конкретним суперником. Найкраще виходити з воріт на атакуючого з лінії в момент, що коли нападаючий ловить м'яч і на мить упускає ворота з уваги.

Дії при 7-ми метровому штрафному кидку. У середньому за гру призначається 3-5 штрафних кидків. Надійний голкіпер відбиває 1-2 кидка. Досвід найбільших змагань свідчить про те, що найкращих результатів при відбиванні штрафних кидків досягають воротарі досить високого росту (190-200см), що займають позицію, виходячи далеко вперед, до 3,5-4 м від лінії воріт.

Дії при 9-ти метровому вільному кидку. Звичайно, якщо такий

кидок виконується з центральної чи напівсередньої зон «стінку» складають не менш двох - трьох захисників, що намагаються блокувати кидок з акцентом блокування кидка на ближньому куті воріт. Воротар же найбільшу увагу приділяє далекому, менш захищеному куту воріт.

Відволікаючі дії. До відволікаючих можна віднести арсенал індивідуальних дій воротарів: навмисне випереджальне піднімання ноги, підсікання, спеціальне або ні піднімання-опускання рук і т.д. Застосовуються відволікаючі дії епізодично.

Взаємодія з захисниками. Чіткість цієї взаємодії полягає в умінні воротаря керувати захистом, а захисників виконувати свої функції згідно вироблених практикою чи положень попередньої домовленості воротаря і захисників.

Гра на перехоплення. Це тактичний прийом – діючий засіб зриву контратак суперника. У період атакуючих дій своєї команди воротар виходить уперед із зони воротаря і займає позицію в 7 – 9 метрах від лінії власних воріт. У потрібний момент він готовий переміщуватися вперед, вправо, вліво з метою перехоплення м'яча.

Організація контратаки. Контратака від стража воріт можлива в двох випадках: коли воротар після відбивання кидка опанував м'ячем або коли він швидко підхопив м'яч, що пролетів повз ворота.

Дії як польового гравця. Діяти як польовий гравець воротар може на своїй і чужій половині майданчика. Це трапляється, коли воротар залишає свою зону для перехоплення м'яча, для того щоб увести м'яч з-за бічної лінії, при персональному опікуванні своїх гравців гравцями команди-суперника. При необхідності зрівняти рахунок або перемогти (звичайно, наприкінці гри) воротар може залишити свої ворота і прийняти участь у нападі своєї команди, щоб організувати і реалізувати “чисельну більшість”.

Висновки.

Виходячи з аналізу техніко-тактичної діяльності воротарів у гандболі констатуємо, що найбільш істотними особливостями в структурі техніко-тактичної діяльності є наступні:

- затримування м'ячів з позиції першої лінії нападу (кидки із шестиметрової лінії з центральної та напівсередньої зони, з лівого та правого кутів);

- затримування м'ячів при переходах від захисту до нападу командою суперника (індивідуальний і колективний перехід);

- затримування 7-ми метрових штрафних кидків;

- затримування м'ячів із другої лінії нападу (кидки з центральної і напівсередньої зон з відстані 8 - 9 метрів).

Виявлені особливості, що обумовлюють структуру, особливості та ефективність техніко-тактичної діяльності воротарів вищої кваліфікації у гандболі дозволять оптимізувати навчально-тренувальний і змагальний процеси, а також підбір гравців з метою комплектування як провідних клубних, так і збірних команд країни.

Перспективи подальших розвідок в даному напрямі полягають у переході від вивчення структури і особливостей техніко-тактичної діяльності воротарів вищої кваліфікації в гандболі до педагогічного аналізу ефективності їх змагальної діяльності.

Література.

1. Ивахин Е.И., Латышкевич Л.А., Хомутов Н.И. Мышление и ориентировка в спортивных играх // Методические разработки (гандбол). – К.: КГИФК, 1971. – 93 с.
2. Латышкевич Л.А., Хомутов Н.И. О возможности применения метода моделирования в спортивных играх (на примере гандбола) // Проблемы физической культуры и спорта. – К.: КГИФК, 1973. – С. 74-87.
3. Цапенко В.А. Гандбол. Техническая и тактическая подготовка вратаря // Методические рекомендации. - М.: Комитет по физической культуре и спорту при СМ СССР, 1983. - 43 с.
4. Цапенко В.А. Методика воспитания специальных физических качеств у вратарей высокой квалификации по ручному мячу // Методические рекомендации. - М.: Комитет по физической культуре и спорту при СМ СССР, 1984. - 31 с.
5. Ратианидзе А.Л., Маришук В.И. Игра гандбольного вратаря. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 110 с.
6. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – К.: Здоровье, 1982. – С. 5-10.
7. Сейтхалилов Э.А., Рывкин А.А. Гандболист в игре и тренировке. – Ташкент: Медицина УзССР, 1984. – С. 48-59.

Надійшла до редакції 03.08.2005р.

УРАХУВАННЯ АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ ПРИ ПОБУДОВІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНОК

Кудряшов С.В.

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

Анотація. У даній роботі наведено результати досліджень з питань узагальнення досвіду фахівців щодо урахування анатомо-фізіологічних особливостей при побудові тренувального процесу спортсменок.

Ключові слова: жінки, анатомо-фізіологічні особливості, тренувальний процес. Аннотация. Кудряшов С.В. Учет анатомо-физиологических особенностей женского организма при построении тренировочного процесса спортсменок. В данной работе представлены результаты исследований по вопросам обобщения опыта

специалистов относительно учета анатомо-физиологических особенностей при построении тренировочного процесса спортсменов.

Ключевые слова: женщины, анатомо-физиологические особенности, тренировочный процесс.

Annotation. Kudryashov E.V. Account of anatomy-physiological features of a female organism at construction of training process sportsmen's. In the given work results of researches on questions of generalization of experience of experts concerning the account of anatomy-physiological features are submitted at construction of training process sportsmen's.

Key words: women, anatomy-physiological features, training process.

Вступ.

Вимоги сучасного спорту настільки високі, що спортсмени вимушені виконувати дуже великі обсяги навантажень. Міжнародна конкуренція вимагає від спортсменів не тільки належного рівня підготовленості за фізичними, технічними, тактичними показниками, але й урахування особливостей функціонального стану, адаптаційних можливостей організму. Особливо це стосується спортсменів-жінок, організм яких природно відрізняється анатомо-фізіологічними особливостями [1; 4].

У зв'язку з цим виникає потреба переосмислення деяких положень в галузі сучасної системи спортивної підготовки жінок-спортсменів. Знання цих особливостей та раціональне їх співвідношення необхідні для успішного планування та керування процесом підготовки спортсменок для досягнення високих спортивних результатів [2].

В наукову розробку проблематики урахування анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму приділяла увагу ціла низка авторів в галузі спорту. Однак немає єдиної думки щодо необхідності, а саме головне, можливості урахування цих факторів при тренуванні спортсменів-жінок [1-10].

Саме розгляду цієї актуальної проблеми присвячено дану статтю.

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

Формулювання цілей статті.

Узагальнити досвід фахівців щодо урахування анатомо-фізіологічних особливостей при плануванні тренувального процесу спортсменів-жінок.

Результати дослідження.

В принципі, фізіологічні реакції на фізичні навантаження, діяльність механізмів, що характеризують функціональні можливості організму та їх зміни під впливом спортивного тренування, у чоловіків та жінок не відрізняються [5; 7].

Разом з тим стан функціональних систем та фізична працездатність в цілому у жінок знаходиться у відповідній залежності від фаз оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною регуляцією – менструальну функцію (МФ), циклічність якої істотно впливає на весь організм. К 15 рокам практично у всіх дівчат відзначається регулярний менструальний цикл [3].

В ОМЦ відокремлюють такі фази: менструальна (3-5 дів), пост-менструальна (7-9 дів), овуляторна (4 доби), постовуляторна (7-9 дів), предменструальна (3-5 дів) [6].

На думку авторів при організації навчально-тренувального процесу необхідно враховувати пониження працездатності та психологічних функцій організму спортсменок у предменструальну, менструальну та овуляторну фази. Таким чином, з 28 дів проходження ОМЦ 10-12 дів спортсменки знаходяться у відносно не благочинному функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень та рішення провідних завдань підготовки [8].

У перші дні перебігу менструального циклу еритроцитів у крові зменшується на 2,5-3,0 відсотки, а в разі виконання в цей період значного фізичного навантаження – на 10-16 відсотків. В цей час у жінок спостерігається також підвищення як мінімального, так й максимального кров'яного тиску. По закінченню періоду статевого дозрівання підвищується збалансованість та стійкість функцій організму. У дівчат збільшується рухова активність, зменшуються темпи приросту „інертної” неактивної маси. Все це обумовлює приріст сили більшості м'язових груп. При цьому велике значення має становлення та покращення координаційних відношень соматичних та фізіологічних функцій, з одного боку, й внутрішньо-м'язових та міжм'язових координацій – з іншого [10].

Під час виконання фізичного навантаження у фазі менструального циклу різко зростає частота дихання (на 16-20%) та серцевих ско-

рочень (на 18-26). Час на повернення їх до норми трохи збільшується. За численними спостереженнями великі фізичні навантаження істотно впливають на перебіг оваріально-менструального циклу (ОМЦ) у спортсменок. У тих дівчат, які тренуються під час менструального циклу, як правило, спортивні результати не знижуються. Погіршення спортивних результатів відбувається лише при порушенні менструального циклу, а добре підготовлені до навантажень жінки зазвичай досягають високих спортивних результатів у всіх його фазах [8].

У фазі овуляції при найгіршій загальній працездатності зберігаються високі показники легеневої вентиляції, циркуляції крові, ЧСС. Хвилиний об'єм дихання при навантаженні в фазі овуляції такий же, як й в попередні фази. Киснева вартість роботи в фазі овуляції в I та V фазах ОМЦ висока. Виходячи з цього, навантаження у підготовці спортсменки слід здійснювати з урахуванням ОМЦ [4].

Так, за даними авторів у менструальній та овуляторній фазах інтенсивність навантаження повинна бути середньою, у постменструальній та постовуляторній – великою, а у передменструальній малою [8].

За даними Ю.Т.Похоленчука та Н.В. Свечникової перші 7 днів, починаючи з першого дня менструації (для будь-якої тривалості ОМЦ) необхідно розглядати як втягуючий мікроцикл, який складається з двох фаз: відновної фази зниженої адаптації (з першого дня й до закінчення менструації) та фази підвищеної адаптації, що починається після закінчення менструації. Отже, „втягуючий” мікроцикл залежить від індивідуальних коливань менструації, який характеризується невисокими сумарними навантаженнями (у першій його фазі) й спрямований на підведення організму спортсменки до напруженої тренувальної діяльності. У цей період рекомендується проводити заняття, що спрямовані на удосконалення техніки, застосовувати вправи з переважним навантаженням на м'язи верхніх кінцівок. У другій половині мікроциклу можна збільшувати навантаження як за обсягом, так й за інтенсивністю, використовувати вправи, що спрямовані на підвищення швидкісних можливостей. Такий розподіл навантажень у мікроциклі допустимий на всіх етапах у загальній системі побудови тренувального процесу, а зміст тренувань повинен повністю відповідати завданням, які необхідно вирішувати залежно від етапу підготовки. Другий тижневий мікроцикл є комбінованим – двофазним. Він триває від 8-ого по 14-й день. Перша фаза триває чотири дні, це так звана зона підвищеної адаптації, в якій можуть використовуватись вправи будь-якого обсягу та спрямованості, що залежить лише від поставлених завдань періоду підготовки й рівня

тренуваності спортсменки. Друга фаза розпочинається з 12-ого дня й закінчується 14-им днем імовірної овуляції. Тут доцільне застосування малих та середніх навантажень. Другий тижневий мікроцикл повністю завершує фолікулінову фазу ОМЦ. Третій тижневий мікроцикл має бути комбінованим й складатися також з двох частин. Перша фаза мікроциклу збігається з днями імовірної овуляції (15-16-й день), друга – фаза найвищого відновлення (17-21-й день), що дає можливість використання „ударних” навантажень [8].

Наведені результати досліджень стосовно динаміки працездатності спортсменки ОМЦ дають можливість чітко розподілити заняття на основні та додаткові. З метою оптимізації методики побудови тренувального процесу (мається на увазі варіювання тренувальних навантажень) доцільно розподілити ОМЦ на фолікулінову (з 1-ого по 14-й день) та лютеїнову (з 15-ого по 28-й день) фази, тобто застосовувати здвоєні тижневі мікроцикли, а потім створити модель тренувальних впливів, яка б включала всі основні компоненти тренувального процесу: характер інтенсивності й тривалості вправ, тривалість й характер інтервалів відпочинку, число повторень та характер чергування вправ у тренувальному занятті [8].

Отже, при виборі оптимального варіанту підготовки, доцільно враховувати об'єктивно існуючі закономірності, зокрема, наявність ОМЦ та його фаз. При порушенні зазначених принципів розподілу навантажень за тижневими циклами виникають порушення ОМЦ, виключаються можливості використання внутрішніх резервів організму в тренувальному процесі з метою прискорення відновних процесів, перенесення великих фізичних та емоційних напружень, властивих сучасному спорту, участі у змаганнях та досягнення високих результатів [2].

Однак існує думка, що в період проходження менструальної фази працездатність спортсменок може не тільки не понижуватися, але й підвищуватися, що дозволяє їм показувати у цей період високі спортивні результати [9].

Необхідно також враховувати, що спортсменкам доводиться приймати участь у відповідальних змаганнях незважаючи на стан, обумовлений особливостями жіночого організму [6].

По даним В.Н. Платонова, результати виступів спортсменок, враховуючих це при побудові передзмагальних та змагальних мезоциклів, набувають значних успіхів й тоді, коли терміни змагань співпадають з фазами ОМЦ, найменш благодійними для демонстрації високих результатів [7].

Висновки.

Результати розглянутих у роботі питань допоможуть фахівцям при плануванні тренувального процесу урахувати анатомо-фізіологічні особливості спортсменів-жінок.

Подальші дослідження планується провести в напрямку більш досконалого вивчення особливостей жіночого організму при побудові різних структурних підрозділів багаторічного тренування.

Література

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Бугаенко М. Оптимизация тренировочного процесса в синхронном плавании с учетом биологических ритмов женщин: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – К., 1987. – 23 с.
3. Горохова М.В. Содержание и методика учебно-тренировочного процесса юных баскетболисток в пубертатном периоде: Дисс. канд. пед. наук. – Челябинск, 1984. – 168 с.
4. Крефф А.Ф., Каню М.Ф. Женщина и спорт. – М.: ФК и С, 1986. – 143 с.
5. Маслова О.В. Біологічне дозрівання та його роль у системі підготовки юних баскетболісток баскетболістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2005. – №17. – С.32-39.
6. Платонов В.Н. Плавание // Учебник для студентов высших учебных заведений. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения // Учебник тренера высшей квалификации. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Похоленчук Ю.Т., Свечникова Н.В. Современный женский спорт. – К.: Здоров'я, 1987. – 192 с.
9. Спортивная медицина: Учебник для ин-тов. физ. культ. / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
10. Спортивная физиология: Учебник для институтов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

Надійшла до редакції 13.08.2005р.

ВЕГЕТАТИВНА РЕГУЛЯЦІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Кузьомко Л.М., Коробенко І.В., Приймак С.Г.

Чернігівський державний педагогічний
університет імені Т.Г. Шевченка

Чернігівський центр радіаційного захисту та оздоровлення населення

Анотація. У статті розглядаються деякі відмінності функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів різних спеціалізацій.

Ключові слова: спорт, функціональний стан серцево-судинної системи.

Аннотация. Кузьомко Л. М., Коробенко И. В., Приймак С. Г. Вегетативная регуляция сердечно-сосудистой деятельности спортсменов разных специализаций. В статье рассматриваются некоторые особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов разных специализаций.

Ключевые слова: спорт, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Annotation. Kuzjomko L. M., Korobenko I. V., Priymak S. G. Vegetation regulation of heart vascular activity of sportsmen of different specialities. The article deals with some peculiarities of a functional state of a heart vascular system of athletes of different specialities.

Key words: sport, functional state of a heart vascular system.

Вступ.

Сьогодні немає необхідності доводити значення регулярних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, попередження захворювань, підвищення стійкості й опірності організму. Руйнівна дія гіпокінезії доведена численними вітчизняними і закордонними дослідженнями [1, 2, 9, 10]. Однак, коли мова заходить про вплив спорту на здоров'я людини, спрямованого на досягнення високих результатів, думки дослідників далеко не однозначні, так як гіперкінезія за певних умов може виявитися негативом для здоров'я, сприяючи розвитку перенапруги, перехідних і предпатологічних станів.

Проблема здоров'я має для спорту особливе значення, у зв'язку з тим що безпосередньо впливає на збереження правильної інтегративної реакції організму на фізичні навантаження, а тим самим на спортивну працездатність і результати.

Науковий інтерес проблеми виходить за межі спорту, адже спорт вищих досягнень - найкраща модель вивчення максимальних можливостей організму людини в екстремальних умовах. І не випадково саме дослідження спортивних медиків, біологів, теоретиків та практиків з фізичної культури та спорту накопичуючи дані про здоров'я і морфофункціональні особливості організму в процесі напружених тренувань і змагань, про діапазон його функціональних резервів і можливостей, про перехідні стани від здоров'я до хвороби і ранніх ознаках предпатологічних станів, внесли істотний вклад у становлення науки про здорову людину і теорію адаптації, у розуміння фізіологічної норми як оптимуму життєдіяльності в конкретних умовах [5, 6, 8], що важливо для ряду галузей теоретичної, клінічної і профілактичної медицини.

Проблему можна вивчати різними шляхами - порівнянням стану здоров'я спортсменів і тих, хто не займається спортом, вивченням захворюваності спортсменів, динамічними спостереженнями в процесі

занять спортом, вивченням віддаленого їхнього наслідку, тривалості життя і причин смерті спортсменів.

Рання й систематична діагностика предпатологічних і патологічних станів, яка здійснюється в єдиному комплексі лікувально-педагогічних заходів, сприяє попередженню багатьох ускладнюючих порушень і виявленню компенсаторних можливостей організму спортсмена.

Дані положення обумовлюють актуальність теми дослідження, пов'язаної з необхідністю вирішення **проблеми**, що має істотне теоретичне і практичне значення для удосконалення системи підготовки спортсменів високої кваліфікації.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: визначення особливостей фізичного розвитку та функціонального стану систем організму спортсменів різних спеціалізацій.

Методи та організація досліджень. Експериментальні дослідження проводилися з використанням наступних методів: антропометрії, спірометрії, динамометрії, тонометрії, функціональних проб, математичного аналізу.

Антропометричні виміри включали визначення: довжини тіла (см); маси тіла (кг); обхват грудної клітки на вдиху, на видиху (см); життєвої ємності легень (л) [7].

Фізіологічні методики включали вимірювання: артеріального тиску (методом Короткова) (мм. рт. ст.); частоти серцевих скорочень [7].

Показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску реєструвались у стані відносного спокою та після фізичного навантаження, яке полягало у виконанні 20 присідань протягом 10 с.

За результатами проведених досліджень розраховувався індекс, який дозволяє визначити вегетативний тонус серцево-судинної системи за допомогою індексу Кердо (ВІК) [3].

Статистична обробка первинного матеріалу проводилася сучасними статистичними методами на ЕОМ [4]. Для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними параметрами використовувався кореляційний аналіз [4].

Організація дослідження. Експериментальна частина дослідження проведена на базі відділення спортивної медицини Чернігівського обласного центру радіаційного захисту та оздоровлення населення.

У дослідженнях брали участь спортсмени у віці 17-26 років різних спеціалізацій: біатлон, лижні перегони, легка атлетика (дистанції

800-1000 м; стрибки у довжину, висоту; штовхання ядра і метання диску), боротьба вільна, бокс, волейбол, баскетбол, футбол, важка атлетика. Всього було обстежено 107 осіб чоловічої статі з яких 10 майстрів спорту, 19 кандидатів в майстри спорту, 42 першорозрядника, 36 спортсменів масових розрядів.

Мета і завдання роботи визначили хід поетапного педагогічно-го експерименту. Експеримент тривав протягом 2003-2004 рр. Розроблена схема організації дослідження забезпечила логічність і чіткість вирішення поставлених завдань, наступність окремих етапів у загальній структурі досліджень.

Результати дослідження.

Результати проведених досліджень вказують на відмінність показників, які характеризують фізичний розвиток, функціональний стан серцевої системи в залежності від спеціалізації. Так, спортсмени, які спеціалізуються на волейболі, баскетболі відрізняються більшою довжиною тіла на відміну від боксерів, борців важкоатлетів та спортсменів-метальників ядра, диску, що цілком закономірно. У видах спорту, де довжина тіла в певній мірі формує високі досягнення, а саме в баскетболі, волейболі сконцентровані спортсмени з астеничним типом тілобудови на відміну від боксу, боротьби, важкої атлетики. Дані положення підтверджуються проведеним розрахунком співвідношення довжини тіла до її маси. У баскетболістів та волейболістів дане співвідношення знаходиться в межах 2,33-2,54 см/кг, тоді як у боксерів, борців, важкоатлетів – 2,79-3,01 см/кг. У видах спорту, в яких потрібно збереження рівноваги тіла при зовнішніх впливах (удар, поштовх, кидок суперником в боротьбі та боксі, утримання штанги у важкій атлетиці) центр маси знаходиться нижче, що обумовлює перевагу над суперником. Аналогічна залежність ($p < 0,0001$) спостерігається між зросто-масовим індексом і об'ємними значеннями легень (ЖЄЛ) і кистьовою динамометрією, а саме: чим більше індекс – тим менше ЖЄЛ і кистьова динамометрія сильнішої кисті.

Розрахунок вегетативного індексу Кердо, який відображає ступінь впливу на серцево-судинну систему парасимпатичної інервації вказує на те, що у 35,5% спортсменів переважає симпатикотонія, у 58,9% - парасимпатикотонія, і тільки у 5,6% випадків реєструється ейтонія.

Слід підкреслити, що в структурі синусового серцевого ритму знаходиться інформація, яка відображає стан адаптаційно-компенсаторних механізмів організму в цілому. Відомо, що у відповідь на подразник ендогенної або екзогенної природи в живому організмі виникають реакції, які за своєю сутністю є захистно-присосовними. Характер реакцій

визначається, перш за все зміною нервової та гуморальної регуляції кровообігу, які передують енергетичним зрушенням. В свою чергу, зміни нервово-гуморальної регуляції кровообігу знаходять відображення в структурних співвідношеннях показників синусового ритму серця.

При аналізі взаємозалежностей між вегетативним індексом ми звернули увагу на залежність масо-зростового індексу від вегетативного. Між даними показниками спостерігався прямий зв'язок, що вказує на те, що для гіперстеніків притаманна парасимпатикотонія, а для астеничного типу тілобудови – симпатикотонія. Нормостеніки мають, в більшості випадків вагусну регуляцію.

Керуючись розподілом груп спортсменів за рівнем вегетативного тону, ми розподілили досліджуваний контингент за відповідним групами: симпатикотонки, парасимпатикотоніки, ейтоніки.

Аналіз рівнів вказує на те що, спортсмени, у яких переважає симпатикотонія, мають по відношенню до інших груп більші значення довжини тіла (180,50 см), і відповідно маси тіла (74,41 см), життєвої ємності легень (4192,11 мл) та обхвату грудної клітки (101,58). Екскурсія грудної клітки майже однакова у всіх групах і коливається в середньому в межах 8,00-8,89 см.

Кистьова динамометрія сильнішої руки більша у представників з крайніми типами регуляції – симпатикотонків та парасимпатикотоніків (48,79 та 43,89 кг відповідно). У ейтоніків знаходиться на середньому рівні і становить 38,67 кг.

Для симпатикотонків притаманні більші значення артеріального тиску як у спокої (120,0/76,58 мм. рт. ст.) так і через 1 хв після навантаження (139,63/73,03 мм. рт. ст.).

В кінці відновлювального періоду (через 3 хв після навантаження) в 98% випадків відбувається повне відновлення як ЧСС так і АТ.

Розподіл спортсменів за рівнем вегетативного тону показав, що група симпатикотоніків на 50% сформована з представників волейболу (26,3%) та футболу (23,7%); парасимпатикотоніків – на 30,0% з представників швидкісно-силових видів спорту (боротьба вільна, бокс) (табл. 1). Група ейтоніків представлена невеликою групою спортсменів, що не дає можливість стверджувати про певну закономірність.

Як видно з таблиці 2 серед спортсменів різних кваліфікацій переважає парасимпатикотонія. Найбільше даний тип вегетативної регуляції мають спортсмени II та III розрядів (71,4 та 83,3% відповідно). Спортсмени високої кваліфікації (майстри спорту, кандидати в майстри спорту) мають 60,0% та 63,2% відповідно.

Таблиця 1

*Співвідношення спортсменів різних спеціалізацій
за рівнем вегетативного тону*

Вид спорту	Симпатикотонія		Ейтонія		Парасимпатикотонія	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Легка атлетика (штовхання ядра, метання диску)	2	5,3	0	0,0	4	6,3
Легка атлетика (стрибки у довжину, висоту)	2	5,3	0	0,0	4	6,3
Легка атлетика (800-1000 м)	1	2,6	0	0,0	9	12,3
Біатлон, лижні перегони	4	10,5	0	0,0	5	7,9
Бокс	2	5,3	3	50,0	9	16,3
Боротьба вільна	1	2,6	0	0,0	8	14,7
Важка атлетика	2	5,3	0	0,0	6	9,5
Волейбол	10	26,3	0	0,0	5	7,9
Баскетбол	5	13,2	2	33,3	8	10,7
Футбол	9	23,7	1	16,7	5	7,9

Таблиця 2

Співвідношення спортсменів різних кваліфікацій за рівнем вегетативного тону

Вид спорту	Всього спортсменів в групі	Симпатикотонія		Ейтонія		Парасимпатикотонія	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
Майстер спорту	10	3	30,0	1	10,0	6	60,0
Кандидат в майстри спорту	19	6	31,6	1	5,3	12	63,2
I розряд	42	20	47,6	3	7,1	19	45,2
II розряд	7	1	14,3	1	14,3	5	71,4
III розряд	6	1	16,7	0	0,0	5	83,3
Не має розряду	23	7	30,4	0	0,0	16	69,6
Разом		28,4%		6,1%		65,5%	

Аналізуючи наявність представників в окремих групах за кваліфікацією, ми звернули увагу на те, що найбільша кількість майстрів спорту та кандидатів в майстри сконцентрована в групах борців та боксерів, що підтверджує притаманність швидкоісно-силовим видам спорту парасимпатичної регуляції вегетативного тону.

Висновки.

Таким чином, в результаті проведених досліджень можна зробити наступні висновки:

1. Спортсмени, які спеціалізуються на волейболі, баскетболі відрізняються астеничним типом тілобудови на відміну від боксерів, борців важкоатлетів та спортсменів-метателів ядра, диску, де переважає гіперстенічний тип.

2. У 35,5% спортсменів розглянутих спеціалізацій переважає симпатикотонія, у 58,9% - парасимпатикотонія, і тільки у 5,6% випадків

рееструється ейтонія.

3. Для гіперстенічного типу тілобудови притаманна парасимпатикотонічна регуляція вегетативного тонусу, а для астенічного типу – симпатикотонічна. Нормостеніки мають, в більшості випадків вагунсу регуляцію. Група симпатикотоніків на 50% сформована з представників волейболу (26,3%) та футболу (23,7%); парасимпатикотоніків – на 30,0% з представників швидкісно-силових видів спорту (боротьба вільна, бокс). Група ейтоніків представлена невеликою групою спортсменів, що не дає можливість стверджувати про певну закономірність.

4. Парасимпатикотонічний тип вегетативної регуляції, в більшості випадків, мають спортсмени II та III розрядів (71,4 та 83,3% відповідно). Спортсмени високої кваліфікації (майстри спорту, кандидати в майстри спорту) мають 60,0% та 63,2% відповідно.

Перспективними є дослідження вегетативного тонусу в різні періоди навчально-тренувального циклу спортсменів різних спеціалізацій.

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
2. Бондаревский Е., Гриненко М. Движение - это жизнь // Спортивная жизнь России. - 1983. - № 4. - С. 24-25.
3. Вейн А.М., Соловьева А.Д., Колосова О.Л. Вегетососудистая дистония. - М.: Медицина, 1981. - 318 с.
4. Гласс Дж., Стэнли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. - М.: Прогресс, 1976. - 496 с.
5. Граевская Н.Д. Спорт и здоровье // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 4. - С. 49-54.
6. Давыдовский В.И. Общая патология человека. 2-е издание. - М.: Медицина, 1969.
7. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288 с.
8. Мотылянская Р.Е. Норма и патология в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1982. - № 1. - С. 45-48.
9. Тарасова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 151 с.
10. Blair S.N. Physical Activity, Physical Fitness and Health. // Current Research in Sport Sciences. An International Perspective. Plenum Press, NY, London, 1996. pp. 225-241.

Надійшла до редакції 23.08.2005р.

ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ В ХОДІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ (II ЕТАП)

Мисів В.М.

Військовий інженерний інститут Подільського державного аграрно-технічного університету

Анотація. Експериментальним шляхом вивчався вплив авторської педагогічної технології на фізичний стан учнів у системі фізичного виховання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою. На підставі суттєвих позитивних змін у показниках фізичного стану в експериментальній групі порівняно з контрольною, встановлених упродовж другого року і увесь термін навчання, робиться висновок про значну перевагу запропонованої технології над традиційною.

Ключові слова: педагогічна технологія, юнаки 16-17 років, ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою, фізичний стан, формуючий експеримент, порівняльний аналіз результатів.

Аннотация. Мысив В.М. Влияние авторской педагогической технологии на физическое состояние учащихся лицея с усиленной военно-физической подготовкой в ходе экспериментальной проверки (II этап). Экспериментальным путем изучалось влияние авторской педагогической технологии на физическое состояние лицеистов в ходе занятий физической культурой. На основании существенных позитивных изменений показателей физического состояния в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, установленных в течение второго года и за весь период обучения, делается вывод про значительное преимущество предложенной технологии над традиционной.

Ключевые слова: Педагогическая технология, юноши 16-17 лет, лицей с усиленной военно-физической подготовкой, физическое состояние, формирующий эксперимент, сравнительный анализ результатов.

Annotation. Mysiv V.M. Influence of authorial educational technique on physical condition of students at the College with specialized military and physical education program during experimental testing (II stage). Influence of authorial educational technique on physical condition of students has been studied experimentally during physical education classes. Based on significant positive changes shown by the indicators of physical condition in the experimental group compared to the other monitored group during the second year of studies and throughout the entire education period, a conclusion was drawn regarding the significant advantage of the proposed technique over the traditional one.

Key words: Educational technique, 16-17 year old young men, College with specialized military and physical education program, physical condition, formative experiment, comparative analysis of results.

Вступ.

Сьогодні, одним з найбільш ефективних шляхів вирішення завдань фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, пе-

реважна більшість фахівців [2, 3, 8] вважає розробку і реалізацію на практиці відповідних педагогічних технологій. Це пов'язано з гарантією в досягненні запланованих результатів, яку може забезпечити тільки педагогічна технологія [1, 6, 9, 10]. При цьому на їх думку, одна з обов'язкових і важливих умов реалізації педагогічної технології у педагогічній системі (в тому числі системі фізичного виховання) – це наявність відповідної навчальної програми.

У 90-х роках минулого сторіччя в Україні почали функціонувати загальноосвітні навчальні заклади нового типу – ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою (ЛПВФП). Разом з тим, зміст окремих складових методичного забезпечення, що сьогодні реалізується в системі фізичного виховання цих навчальних закладів, не відповідає існуючим теоретико-методологічним положенням [7, 11-13].

З метою усунення зазначеної проблеми, нами було розроблено і впроваджено в практику Кам'янець-Подільського ЛПВФП навчальну програму з фізичного виховання, затверджену МОН України як експериментальну регіональну програму [14]. Також, в ході експерименту перевірялась ефективність розроблених шляхів і умов реалізації зазначеної навчальної програми в системі фізичного виховання учнів ЛПВФП [4].

Робота виконується згідно плану НДР Кам'янець-Подільського ВП при ПДАТУ, проблемної лабораторії Кам'янець-Подільського державного університету відповідно до теми 1.2.11. Зведеного плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 1998-2000 рр. Державного комітету з фізичної культури і спорту «Оптимізація процесу фізичного виховання шкільної молоді» (лист Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту №18/256 від 16.03.1999 р.); Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 2.1.6. «Комплексний підхід до вирішення завдань фізичного виховання учнівської молоді» та пов'язана з реалізацією розділу Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» «Науково-методичне забезпечення», п.85 – «Розробка програм фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення».

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – експериментально перевірити ефективність впливу розробленої педагогічної технології на фізичний стан хлопців в ході її реалізації у системі фізичного виховання ЛПВФП.

Методи й організація дослідження. Для організації та проведення експерименту використовувались методи досліджень на теоретич-

ному та емпіричному рівні, а саме: аналіз і синтез, систематизація та узагальнення даних наукової, науково-методичної літератури; формуючий педагогічний експеримент, педагогічне тестування, медико-біологічні методи і методики; математико-статистична обробка результатів експерименту.

Педагогічний експеримент був порівняльним, – результати використання традиційної педагогічної технології упродовж другого року та за весь термін навчання (контрольна група – «К», $n=204$) порівнювались з даними, що було отримано за той самий період, але після застосування експериментальної педагогічної технології (експериментальна група – «Е», $n=107$); за переважною більшістю вихідних результатів групи були однорідні, – значення коефіцієнта варіації знаходились в межах 0,1-10,0%. Інші особливості організації та проведення дослідження наводились раніше [5].

Результати дослідження.

Порівняльні результати використання експериментальної та традиційної технології покращення фізичного стану учнів Кам'янець-Подільського ЛПВФП у системі фізичного виховання, отримані після завершення першого навчального року, наводились раніше (див. [5]).

Упродовж другого року навчання в учнів експериментальної групи продовжували відбуватися зміни в показниках фізичного стану. Так, після завершення навчального року суттєво зросли значення ОГК, усі функціональні показники, за винятком систолічного і діастолічного АТ, абсолютні та відносні величини фізичної працездатності (табл. 1). Аналогічна картина встановлена в динаміці фізичного здоров'я хлопців експериментальної групи. Зокрема, упродовж року зросла кількість вище середніх оцінок при незначному та значущому зменшенні відповідно високих і середніх результатів, що склали відповідно $19,6 \pm 6,52\%$; $(-2,8) \pm 3,27\%$ та $(-16,8) \pm 6,31\%$ ($p < 0,05$ ч $0,01$). В усіх фізичних можливостях, що вивчались, встановлено вірогідно значущі позитивні зміни, за винятком рухливості попереку, швидкісної витривалості та координації в метаннях непровідною рукою, – їх зміни були статистично невірогідними (табл. 1).

Загалом, за весь дворічний термін реалізації експериментальної педагогічної технології у системі фізичного виховання учнів ЛПВФП в їх фізичному стані спостерігались значні позитивні зміни, що характеризувались вірогідно значущим покращенням усіх показників фізичного стану, за винятком відсутності змін систолічного тиску, координаційних проявів у метаннях на дальність непровідною рукою та зниженням відносних значень загальної фізичної працездатності (табл.2).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика змін у показниках фізичного стану ліцеїстів контрольної та експериментальної групи після другого етапу педагогічного експерименту

Показник	Експериментальна група	Контрольна група	Вірогідність різниці між Е- та К-групою за t або X
	$\Delta \bar{X}$	$\Delta \bar{X}$	
<i>Фізичний розвиток</i>			
Довжина тіла, см	0,9	1,8***	0,18
Маса тіла, кг	1,0	2,8***	0,08
ОГК, см	2,9***	3,7***	0,31
<i>Функціональні характеристики</i>			
ЖЄЛ, мл	151,4 *	40,0	2,78***
ЧСС у спокої, уд/хв	- 1,0**	- 1,8*	2,16***
АТ систолічний, мм рт ст	0,3	0,2	0,18
АТ діастолічний, мм рт. ст.	0,7	- 1,7*	4,21***
ЧСС після навантаження, уд/хв.	- 6,5***	- 2,6	3,58***
ЧСС після 45с відпочинку, уд/хв	- 1,3 **	- 0,9	0,82
Динамометрія правої кисті, кг	3,1***	0,6	3,16***
Динамометрія лівої кисті, кг	3,0 *	0,6	2,53*
<i>Загальна фізична працездатність</i>			
Абсолютна, кгм/хв	112,9***	99,1***	4,95***
Відносна, кгм/хв/кг	1,5***	0,9***	2,78*
<i>Фізичне здоров'я (рівень; %); вірогідність різниці – за t ($D \pm m_D\%$)</i>			
Високий	- 2,8 \pm 3,27	3,5 \pm 2,83	0,7 \pm 2,05
Вище середнього	19,6 \pm 6,52 ***	12,3 \pm 4,79*	7,3 \pm 4,47*
Середній	- 16,8 \pm 6,31 **	8,8 \pm 4,93*	8,0 \pm 4,12*
Нижче середнього	-	0	0
Низький	-	0	0
<i>Фізичні можливості</i>			
Біг 20м з ходу, с	- 0,1 ***	0	5,00 ***
5-секундний біг на місці, к-ть	1,8 ***	- 1,4***	10,90 ***
Станова динамометрія, кг	12,4 *	6,7**	5,55 ***
Метання набивного м'яча, см	20,7 ***	45,5***	8,01 ***
Стрибок у довжину з місця, см	14,5 ***	9,0***	6,05 ***
Нахил вперед стоячи, см	- 0,1	- 3,7***	9,47 ***
Викрут за спину, см	- 3,9 *	- 4,6**	0,50
Вис на зігнутих руках, с	6,3 *	6,2***	1,94
Біг 100м, с	- 0,1	0,3	2,67 *
6-хвилинний біг, м	80,3 ***	8,9	10,38 ***
Метання провідною рукою, м	2,7 **	3,2***	1,04
Метання непровідною рукою, м	0,6	0,7	0,32
Три перекиди вперед, с	- 0,1***	0,1*	3,57 *
Човниковий біг 4х9м, с	- 0,2***	0,7***	25,00 ***

Примітка: тут і далі позначено вірогідно значущі відмінності на рівні - «*» - $p < 0,05$; «**» - $p < 0,01$; «***» - $p < 0,001$.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика змін у показниках фізичного стану
ліцеїстів контрольної та експериментальної групи за весь дворічний
термін педагогічного експерименту

Показник	Експериментальна група	Контрольна група	Вірогідність різниці між Е- і К-групою
	$\Delta \bar{X}$ та %	$\Delta \bar{X}$	за t або X
<i>Фізичний розвиток</i>			
Довжина тіла, см	4,8*** (2,7)	5,9 ***	0,99
Маса тіла, кг	6,0*** (9,8)	7,1 ***	1,01
ОГК, см	8,4*** (10,5)	8,4 ***	0
<i>Функціональні характеристики</i>			
ЖСЛ, мл	831,3* (24,5)	748,9***	1,50
ЧСС у спокої, уд/хв	- 3,9*** (5,3)	- 3,2***	1,46
АТ систолічний, мм рт ст	0,9 (0,8)	2,0*	1,45
АТ діастолічний, мм рт. ст.	2,4*** (3,2)	2,0	0,53
ЧСС після навантаження, уд/хв.	-13,1*** (10,8)	- 5,6***	7,01***
ЧСС після 45с відпочинку, уд/хв	- 7,9*** (9,4)	- 4,8**	4,31***
Динамометрія правої кисті, кг	10,0*** (21,4)	7,7***	2,71**
Динамометрія лівої кисті, кг	10,9** (25,1)	9,9***	1,09
<i>Загальна фізична працездатність</i>			
Абсолютна, кгм/хв	192,0*** (20,6)	168,4***	4,71***
Відносна, кгм/хв/кг	- 4,1*** (19,5)	0,9***	27,78***
<i>Фізичне здоров'я (рівень; %); вірогідність різниці – за t ($D \pm m_{D\%}$)</i>			
Високий	1,0 \pm 2,74	3,4 \pm 2,27	2,4 \pm 1,59
Вище середнього	44,8 \pm 6,10 ***	21,6 \pm 4,58**	23,2 \pm 5,60**
Середній	- 45,8 \pm 6,06 ***	- 21,1 \pm 4,8**	24,7 \pm 5,60**
Нижче середнього	-	- 2,9 \pm 1,92	2,9 \pm 1,17*
Низький	-	- 1,0 \pm 0,70	1,0 \pm 0,70
<i>Фізичні можливості</i>			
Біг 20м з ходу, с	- 0,3*** (10,7)	- 0,1***	14,28 ***
5-секундний біг на місці, к-ть	3,2*** (13,7)	- 0,5	15,22 ***
Станова динамометрія, кг	30,4*** (27,9)	10,5***	13,62 ***
Метання набивного м'яча, см	126,1*** (28,6)	96,9***	4,19 ***
Стрибок у довжину з місця, см	25,5*** (12,3)	10,7***	10,67 ***
Нахил уперед стоячи, см	4,4*** (41,5)	-1,8***	14,76 ***
Викрут за спину, см	- 7,8*** (9,5)	9,2***	11,33 ***
Вис на зігнутих руках, с	14,2** (29,2)	6,5***	7,32 ***
Біг 100м, с	- 0,5*** (3,4)	- 0,5***	0
6-хвилинний біг, м	172,1*** (11,8)	17,3	16,63 ***
Метання провідною рукою, м	5,6** (14,3)	3,1***	4,54 ***
Метання непровідною рукою, м	0,9 (5,4)	- 0,8	5,00 ***
Три перекиди вперед, с	- 0,1*** (2,8)	0	1,79
Човниковий біг 4х9м, с	- 0,7*** (7,3)	0	19,44 ***

В останньому випадку отримані результати пов'язані з більшими темпами зростання маси тіла учнів порівняно з їх фізичною працездатністю, оскільки абсолютні значення (тобто без урахування маси тіла учня) зросли, в середньому, на 20,6% або 192,0кгм/хв і були вірогідно значущими, – на рівні $p < 0,001$. Отже, можна констатувати значний позитивний ефект впливу експериментальної технології на фізичний стан учнів ліцею.

З метою перевірки переваги або її відсутності в результатах використання традиційної та експериментальної педагогічної технології у системі фізичного виховання учнів ЛПВФП, було проведено порівняльний аналіз змін у показниках їх фізичного стану, отриманих відповідно в контрольній та експериментальній групі. Встановлено, що їх результати суттєво відрізняються між собою. Так, за якісним характером, під яким ми розуміли вірогідно значущі позитивні зміни того чи іншого показника фізичного стану, загальна кількість яких становила 32, встановлено: після першого навчального року – в експериментальній групі вірогідно покращились значення 27 показників, в контрольній – 25; після другого року – відповідно 24 та 15; за весь період навчання – значення 30 та 25 показників, переважна більшість яких становили фізичні можливості хлопців (див. табл. 1 і 2).

За кількісним характером змін, який встановлювався порівнянням величин приросту результатів в кожному показнику контрольної та експериментальної групи, виявлено суттєві відмінності. Так, з усіх 32 показників, що вивчались, після першого року в 19, після другого – 17, за весь термін навчання – 20 показниках величини приросту результатів в експериментальній групі були вірогідно кращими порівняно з контрольною. В останньому випадку до таких показників відносились: ЧСС після дозованого навантаження й на 45-й секунді відпочинку; динамометрія правої кисті; абсолютні та відносні значення фізичної працездатності; більша кількість високих і менша – середніх і нижче середніх оцінок фізичного здоров'я; усі фізичні можливості, за винятком швидкісної витривалості та координації в акробатичних рухових діях.

Отже, результати порівняльного аналізу динаміки у показниках фізичного стану ліцеїстів експериментальної та контрольної групи на кожному етапі дослідження та дворічному підсумку свідчать, що використання експериментальної педагогічної технології призводить до більш виражених порівняно з традиційно технологією позитивних змін переважної більшості функціональних, моторних проявів і стану фізичного здоров'я ліцеїстів на кожному етапі та за весь період їх навчання в ЛПВФП.

Висновки.

1. Результати формуючого експерименту свідчать, що в ході реалізації авторської педагогічної технології в системі фізичного виховання учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою на другому етапі навчання в них відбувались подальші позитивні зміни у переважній більшості показників фізичного стану. Виняток становила тільки маса і довжина тіла, артеріальний тиск, високі значення фізичного здоров'я, рухливість у попереку, швидкісна витривалість і координаційні можливості в метаннях непровідною рукою, зміни яких були статистично невірогідними.

2. За весь дворічний термін навчання в ліцеїстів експериментальної групи відбулись вірогідно значущі позитивні зміни усіх показників фізичного стану, за винятком систолічного тиску, координації в метаннях непровідною рукою та відносних значень загальної фізичної працездатності, що свідчить про високу ефективність експериментальної технології.

3. Результати порівняльного аналізу свідчать про значну перевагу експериментальної над педагогічною технологією, що сьогодні реалізується у системі фізичного виховання учнів ліцею. Так, із загальної кількості 32 показника, що вивчались, після другого навчального року в експериментальній групі суттєво покращились значення 24 показників, в контрольній – 15, за весь період – відповідно 30 і 25. При цьому, після другого етапу в 17, за весь термін – у 20 показниках величини приросту результатів були вірогідно більші в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Подальші дослідження доцільно спрямовувати на удосконалення запропонованої експериментальної технології і, в першу чергу, в напрямку реалізації диференційованого підходу в процесі фізичного виховання учнів ліцею.

Література.

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: Автореф. дис...д-ра пед. наук: 13.00.04. – Тюмень, 1996. – 41 с.
3. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Автореф: дис...д-ра наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. – К.: НУФВиСУ, 2000. – 44 с.
4. Методика фізичного виховання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою / Під заг. ред. Г.А.Єдинака. – Кам'янець-Подільський: ПП Пантюк С.І., 2003. – 196 с.
5. Мисів В.М. Вплив авторської педагогічної технології на фізичний стан учнів ліцею

- з посиленою військово-фізичною підготовкою в ході її експериментальної перевірки (I етап) // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. – С. 46-51.
6. Монахов В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса. – Волгоград: ВГУ, 1995. – 91 с.
 7. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культуры / Под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
 8. Петровский В.В. Кибернетика и спорт. – Киев: Здоровья, 1973. – 110 с.
 9. Питюков В.Ю. Основы педагогической технологии. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 112 с.
 10. Сисоева С.О. Освітні технології: методологічний аспект // Професійна освіта: педагогіка і психологія: Польсько-український щорічник / За ред. Т.Левовицького, І.Вільш, І.Зязюна, Н.Ничкало. – Київ-Ченстохова, 2000. – С. 351-368.
 11. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2000. – 464 с.
 12. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – в 2-х томах. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.
 13. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов и слушателей ВДКИФК / Под общ. ред. Л.А. Вейднер-Дубровина. – изд. 4-е, перераб. и доп. – Л.: ВДКИФК, 1980. – 512 с.
 14. Фізична культура. Експериментальна програма Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою / За ред. Г.А.Єдинака. – Рекомендовано МОН України, лист №14/18.1-152 від 26.02.04р. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 54 с.

Надійшла до редакції 11.09.2005р.

МОТИВИ ПСИХОМОТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Нечипоренко Л.А.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотация. В статті розглядаються мотиви психомоторної діяльності підлітків. Уточнюються поняття структури і функції мотивів, критерії та показники для їх оцінки.

Ключові слова: мотивація і мотиви, психомоторна діяльність, психомоторні якості.

Annotation. Nechyporenko L.A. Motives of psychomotoric activity of teenagers. In the article are considered motives of psychomotoric activity of teenagers. The concepts of the structure and functions of motives, criteria and indicators for their estimations are elaborated.

Ключевые слова: мотивация и мотивы, психомоторная деятельность, психомоторные качества.

Annotation. Nechiporenko L.A. The motives of psychomotoric's activity of teenagers. The motives of psychomotoric's activity of teenagers are considered in article. The concepts of the structure and functions of motives, criteria and factors for their estimations are elaborated.

Key words: motivation and motives, psychomotoric's activity and qualities of psychomothorics.

Вступ.

Майбутня трудова діяльність ставить зростаючі вимоги до формування готовності учнів до різноманітних фізичних і психічних навантажень. Проблема розвитку особистості та підготовки її до майбутньої трудової, навчальної, військової, спортивної діяльності розглядалися в працях С.Н.Бубки, О.В.Запорожця, Є.П.Ільїна, В.В.Клименка, Б.М.Теплова та ін.

Шляхи ефективного підвищення рухової активності, укріплення здоров'я, формування рухових якостей у процесі фізичного виховання вивчалися В.Г.Арефєвим, В.К.Бальсевичем, Л.В.Волковим, Ю.В.Верхошанським, В.П.Філіним та ін. На думку Є.П.Ільїна, В.П.Озерова, В.В.Клименка, в процесі фізичного виховання школярів і студентів більше уваги слід приділяти формуванню психомоторних здібностей.

Вперше поняття „психомоторика”, як науковий термін було використано І.М.Сеченовим [10]. Автор під психомоторною дією розумів психомоторне явище як мотив, що передує самій дії. Це означає, що спочатку появляється думка про необхідність руху, а потім – сам рух.

Ми приймаємо поняття психомоторики за визначенням В.В.Клименка [7], який формулює його як можливість особи відображати об'єктивну інформацію про свою рухову діяльність, уміння контролювати свої рухи та ефективно керувати ними. На нашу думку уміння відображати у свідомості та аналізувати інформацію про часові, силові і просторові характеристики власних рухів, ставить психомоторику вище, ніж просту рухову діяльність.

Мотивація в процесі становлення сенсомоторики, на думку С.Н.Бубки [3], займає особливе місце і розглядається як системне утворення, в якому під впливом педагогічної дії формуються психічні якості особистості. Значущість мотивації, бажання самої людини діяти, поєднання свідомості та діяльності, підкреслювали у своїх роботах також В.К.Вілюнас, А.С.Рубінштейн, Б.М.Теплов, С.М.Ривес. Проблема формування психомоторних здібностей в учнів, В.П.Озеров [9] пов'язує перш за все з психологічним обґрунтуванням навчальних програм, зі засвоєнням знань та рухових навичок. Б.Б.Коссов [8] серед основних психічних чинників, що впливають на формування психомоторних якостей, називає повне включення факторів особистості в реалізацію рухової діяльності за рахунок високої мотивації, дисципліни, волі, а також підвищення можливостей саморегуляції рухами до повного управління ними.

Результати аналізу дисертаційних досліджень свідчать про те, що проблема формування мотивації до психомоторної діяльності учнів не була предметом спеціальних досліджень. Серед спеціалістів немає

єдиної думки навіть з приводу основних термінологічних понять: психомоторні якості, психомоторні здібності, фізичні якості, фізичні здібності, рухові якості, рухові здібності. психомоторні здібності. Актуальність обраної теми свідчить про доцільність проведення досліджень у цьому напрямку.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягає у вивченні мотивів психомоторної діяльності підлітків.

При цьому передбачалось вирішення таких завдань:

1. Уточнити поняття мотивів, їх структуру і функції за даними психолого-педагогічної літератури.
2. Визначити критерії і показники оцінювання мотивів психомоторної діяльності.
3. Вивчити наявність усвідомленої потреби у фізичному розвитку і чинники, які впливають на формування інтересу учнів до психомоторної діяльності.

В процесі експериментальної роботи використаний комплекс *методів дослідження*, що включав: аналіз і узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; вивчення навчальних програм та нормативних документів з фізичного виховання; педагогічні спостереження; анкетування; експертна оцінка; педагогічне тестування.

Експериментальна робота проводилася на базі загальноосвітньої школи №6 і СДЮСШОР (спеціалізованої дитячо-спортивної школи олімпійського резерву) м. Черкаси.

Результати дослідження.

Дослідженню проблеми мотивації поведінки людини присвячена значна кількість робіт вітчизняних і зарубіжних авторів (Н.Б.Бондаренко, О.М.Леонтьєв, П.В.Симонов, Є.П.Ільїн, Д.Н.Узнадзе, Дж.Аткінсон та ін.).

Д.Н.Узнадзе визначив мотив як складне психологічне утворення, що виникає внаслідок багато-етапного процесу мотивації. Інші автори (Є.П.Ільїн, Л.С.Кондратьєва, О.В.Маркова, Ю.Л.Ханін, Х. Хекхаузен та ін) також називають мотивацію процесом формування мотиву, який проходить через певні стадії та етапи, а мотив визначають як продукт цього процесу, тобто мотивації.

На думку С.Л. Рубінштейна, мотив як усвідомлене спонукання для певної дії формується по мірі того, як людина враховує, оцінює, зважує обставини, в яких вона перебуває та усвідомлює мету, яка перед нею

постає, при виникненні певного ставлення до них і формується мотив у його конкретній змістовності, необхідній для реальної життєдіяльності.

Психологічні фактори, що беруть участь у конкретному мотиваційному процесі та зумовлюють прийняття людиною рішення, Є.П.Ільїн [5] називає мотиваторами. Автор виділяє такі групи мотиваторів: моральний контроль (наявність моральних принципів); пріоритети (інтереси, схильності); зовнішня ситуація, власні можливості, власний стан на даний момент, умова досягнення мети (витрати зусиль, часу), наслідки власної дії, вчинку.

Реально діючими стають лише ті з них, які набувають найбільшої значимості для людини та приводять до формування спонукання.

С.Л.Рубінштейн писав, що для виконання дії не досить того, щоб суб'єкт зрозумів завдання, потрібно також, щоб він його прийняв. Структура мотиву складається з різних психологічних компонентів. Дані компоненти, відповідно до стадій формування мотиву, Є.П.Ільїн [6] відносять до трьох блоків: потреби, внутрішнього фільтру і цільового. Набір компонентів у кожному конкретному випадку може бути різним, але в ідеалі мотив повинен дати відповідь на запитання: чому, для чого, чому саме так, який смисл.

У зв'язку з цим різні автори, А.В.Запорожець, А.В.Леонтьєв, П.А.Рудик виділяють різноманітні функції мотиву: спонукальну і спрямовуючу, стимулюючу, директивну, керуючу, організуючу, контролюючу, пояснювальну, захисну.

Таким чином, мотивація розглядається спеціалістами як невід'ємна частина функціональної структури вольової регуляції, а іноді ці поняття (воля та мотивація) навіть отожднюють. Питання мотивації діяльності взагалі, і зокрема діяльності навчальної, навчально-фізкультурної та спортивної, знаходять своє відображення в літературі.. Однак ні психологічні, ні педагогічні аспекти цієї проблеми не розкриті у повній мірі. Лишається значна кількість нез'ясованих питань, які стосуються психологічних механізмів формування мотивації, а також ролі і місця в цьому процесі спрямованих педагогічних впливів.

Визначення і розробка критеріїв, показників і методів оцінювання мотивів психомоторної діяльності підлітків проводились на основі результатів досліджень Ю.К.Бабанського, Н.Б.Бондаренко, В.І.Завязинського, Є.П.Ільїна, та ін.

Критеріями рівня сформованості мотивів психомоторної діяльності, на нашу думку, можуть бути результати цієї діяльності, а також характер самого навчального процесу, який в значній мірі свідчить про наявність внутрішніх мотивів навчальної діяльності. Таким чином ос-

новними критеріями сформованості мотивів ми вважали: рівень усвідомленості необхідності удосконалення показників психомоторної діяльності та емоційно-ціннісне ставлення до рухових дій і активність у навчально-пізнавальній діяльності на уроках фізичної культури. При цьому показниками сформованості мотивів було взято: ступінь повноти уявлень (слабка, помірно повна і повна інформованість) про необхідність підвищення рівня готовності до психомоторної діяльності; інтерес як форма прояву потреби і мотивів; домінуючі мотиви: зовнішні, внутрішні по відношенню до психомоторної діяльності і до предмету фізична культура; успішність засвоєння рухових дій, прийняття завдання і його виконання, систематичність виконання завдання, ініціатива та самостійність.

Характер ставлення до психомоторної діяльності і до предмету „фізичне виховання” визначалися за допомогою методів анкетування, експертної оцінки, карти діяльності учнів на уроці, аналізу результатів педагогічного тестування.

Анкетування проводилось методом групового опитування респондентів. В анкеті крім запитань був представлений перелік можливих варіантів відповідей. Анкета складалась із трьох взаємопов'язаних блоків індикаторів мотивації, які дозволили визначити: ставлення учнів до психомоторної діяльності, фактори, які є мотиваторами діяльності, характеристики пізнавальної активності на уроках фізичної культури.

Результати анкетування представлені в таблиці 1. Аналіз відповідей показав наявність усвідомленої потреби у розвитку психомоторних здібностей у більшості учнів 5-7 класів. При цьому учні спортивної школи усвідомлюють дану потребу в значно більшій ступені.

Таблиця 1

Наявність усвідомленої потреби у розвитку психомоторних здібностей в учнів 5-7 класів

Показники наявності усвідомленої потреби	Загальноосвітня школа (278 учнів)	Спортивна школа (139 учнів)
Наявність усвідомленої потреби, %	62,4	94,6
Часткова усвідомленість потреби, %	26	5,0
Відсутність усвідомленої потреби, %	11,6	0,4

Навчально-фізкультурна діяльність як правило спонукається не одним, а кількома мотивами. В своєму дослідженні ми виділили для вивчення сім груп мотивів:

- 1) широкі соціальні мотиви;
- 2) пізнавальні мотиви;
- 3) комунікативні мотиви (мотиви участі у навчальному про-

- цесі);
- 4) мотиви уникнення неприємностей;
 - 5) мотиви успіху;
 - 6) мотиви особистісного розвитку;
 - 7) мотиви соціальної ідентифікації (з однолітками, учителями)
- Учням було запропоновано проранжувати позначені мотиви.

Аналіз одержаних даних показав, що серед мотивів, що названі підлітками, на першому місці стоять ті, що носять широкий соціальний характер і пов'язані з розумінням необхідності підвищення рівня фізичної і рухової підготовленості. Ці мотиви поставили на перше місце – 56%; на другому місці за кількістю відповідей знаходяться мотиви особистого розвитку, що пов'язані з перспективами використання психомоторних здібностей в майбутньому: трудовій, спортивній, військовій діяльності – 33%. Мотиви, що пов'язані безпосередньо з навчально-фізкультурною діяльністю займають третє місце – 11%.

Для виявлення наявності інтересу і ставлення учнів до психомоторної діяльності також було використано анкетування (табл. 2).

Таблиця 2

Наявність інтересу до психомоторної діяльності в учнів 5-7 класів

Показники наявності інтересу	Загальноосвітня школа	Спортивна школа
Наявність інтересу, %	36,8	68,4
Відсутність інтересу, %	63,2	31,4

Отримані дані дозволяють стверджувати, що в більшості учнів 5-7 класів загальноосвітньої школи інтерес до психомоторної діяльності і до предмету фізичне виховання відсутній, а в спортивній школі навпаки, у більшості учнів є зацікавленість, і вона становить – 68,4%

Наведені дані, а також матеріали бесід і педагогічних спостережень свідчать про те, що зацікавленість підлітків до психомоторної діяльності значною мірою залежить від рівня їхньої фізичної підготовленості та степені володіння руховими навичками. Це в свою чергу залежить від рівня індивідуальних здібностей школярів та умов викладання предмету фізична культура. Тобто успішність навчальної діяльності і ступінь задоволення школярів результатами цієї діяльності виходять на перший план при формуванні мотивів психомоторної діяльності.

Значущість такого фактора як успішність діяльності також підкреслювали в своїх дослідженнях А.О.Артюшенко Н.Б.Бондаренко, Є.П.Щербаків.

Дані проведеного нами констатуючого експерименту показали,

що учні різних класів по різному ставляться до результатів навчальної діяльності з предмету фізична культура (табл. 3).

Таблиця 3

Ступінь задоволення результатами навчальної діяльності з фізичної культури учнів 5-7 класів (у відсотках від загальної кількості опитаних)

Характер відповідей	5клас	6клас	7клас
Дуже задоволені, %	25,2	20,8	15,2
Задоволені, %	48,3	50,1	43,1
Скоріше задоволені, ніж ні, %	12,1	13,4	20,5
Кількість позитивних відповідей, %	85,6	84,3	78,8
Скоріше незадоволені, ніж задоволені, %	6,9	8,1	12,2
Незадоволені, %	5,2	4,8	5,3
Зовсім не задоволені, %	2,3	3,8	4,7
Кількість негативних відповідей %	14,4	16,7	22,2

Дані, що представлені в таблиці 3 свідчать про те, що більшість учнів задоволені результатами своєї навчальної діяльності, разом з тим відсоток позитивних відповідей в учнів різних класів - різна. З 5-го по 7-й клас значно збільшилась кількість школярів (7,8%) що негативно відносяться до навчальної діяльності з фізичної культури. Також зменшилась на 10 відсотків кількість учнів, що дуже задоволені своєю діяльністю на уроках.

Аналіз результатів проведеного анкетування показав, що формування інтересу до психомоторної діяльності залежить від багатьох факторів. Основними з них є наступні: наявність перспективи використання підлітками набутих знань і рухових навичок; діяльність вчителя, його уміння організувати навчальний процес, диференційований підхід до школяра, як із навантаженням, так із оцінюванням виконаного завдання.

Таким чином, найважливішим фактором формування в учнів інтересу до предмету є особистісні якості вчителя. Його здатність сформулювати і поставити пізнавальне завдання, створити в учнів стимули до навчання, самовдосконалення, організувати зворотній зв'язок і контроль за діяльністю школярів.

Отримані дані також дозволяють виділити основні чинники, що обумовлюють негативне ставлення учнів до занять фізичною культурою.

Висновки.

1. Проблема мотивів і мотивації висвітлюється у психологічній літературі неоднозначно. Частіше за все терміни „мотив” і „мотивація” використовуються однаково і навіть як синоніми. В той же час значна

кількість авторів називають мотивацію процесом формування мотиву, а мотив визначають як продукт цього процесу. Структура мотиву складається з різних психологічних компонентів. Набір компонентів у кожному конкретному випадку може бути різним, але мотив повинен дати відповідь на запитання: чому, для чого, чому саме так, який смисл. При цьому виділяють різноманітні функції мотиву: спонукальну і спрямовуючу, пояснювальну, захисну.

2. Основними критеріями сформованості мотивів ми вважаємо: рівень усвідомленості необхідності фізичного удосконалення, емоційно-ціннісне ставлення до рухових дій і активність у навчально-пізнавальній діяльності на уроках фізичної культури. Показники сформованості мотивів: ступінь повноти уявлень про необхідність підвищення рівня готовності до психомоторної діяльності; інтерес як форма прояву потреби і мотивів; успішність засвоєння рухових дій; прийняття завдання і його виконання; ініціатива, самостійність.

3. Аналіз результатів анкетування показав наявність усвідомленої потреби у розвитку психомоторних здібностей у більшості учнів 5-7 класів. Серед мотивів, що названі підлітками на першому місці стоять ті, що носять широкий соціальний характер та пов'язані з розумінням необхідності фізичного удосконалення. На другому місці знаходяться мотиви особистісного розвитку і на третьому мотиви, що безпосередньо пов'язані з навчально-фізкультурною діяльністю.

4. У більшості учнів 5-7 класів загальноосвітньої школи інтерес до психомоторної діяльності і до предмету фізична культура відсутній. Інтерес підлітків до психомоторної діяльності залежить від індивідуальних здібностей та підготовленості, а також від умов викладання предмету. Успішність навчальної діяльності і ступінь задоволення школярів результатами цієї діяльності виходять на перший план при формуванні мотивів психомоторного розвитку.

5. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективними є такі напрямки подальшої роботи: визначення основних чинників і обґрунтування психолого-педагогічних умов формування мотивів психомоторної діяльності.

Література

1. Артюшенко А.О. Педагогічна технологія виховання волі в учнів у процесі занять фізичною культурою. //Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання ті спорту: Зб наук. праць за ред., С.С.Єрмакова. – Харків: ХХІІІ, 2005. - №8, - С.3-9.
2. Бондаренко Н.Б. Деякі аспекти проблеми формування мотивів навчання. // Нова програма: Альманах наукових праць. – Запоріжжя: ЗДУ. – 1998. - № 9 – С. 124-129.
3. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека. – Донецк: Алекс, 2002.

– 300с.

4. Вилонас В.К. Психологические механизмы мотивации поведения человека. – М.: Педагогика, 1990. – 76с.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512с.
6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003. – 383с
7. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – Киев.: Здоров'я. 1987.,– 168с.
8. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников. – М.: АПН СССР, 1989. – 166 с.
9. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс, 2002. – 314с.
10. Сеченов И.М. Избранные произведения. – М.: Учпедгиз, 1953 Т.1. – С. 212.

Надійшла до редакції 05.08.2005р.

ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Севрюк М.П., Ціпов'яз А.Т., Лошицька Т.І., Саньков С.В.
Кременчуцький державний політехнічний університет

Анотація. У роботі досліджується необхідність активної участі студентів технічних ВНЗ у різноманітних спортивних заходах, що сприяє зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, фізична культура, здоровий спосіб життя, спортивно-масова робота, спартакиада.

Аннотация. Севрюк Н.П., Циповяз А.Т., Лошицкая Т.И., Саньков С.В. Привлечение студентов технических ВНЗ к занятиям физической культурой и спортом с целью формирования здорового образа жизни. В работе исследуется необходимость активного участия студентов технических ВУЗов в разнообразных спортивных мероприятиях, которые оказывают содействие укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, спортивно-массовая работа, спартакиада.

Annotation. Sevriuk M.P., Tsyroviaz A.T., Loshytska T.I., Sankov S.V. Initiating polytechnical students info sports and physical training activities to form the healthy way of life. The article deals with the study of polytechnical students' participation need in various forms of sports activities which contribute to strengthening their health and forming their healthy way of life.

Key words: health, physical training, healthy way of life, mass sports work, sports and athletics meeting.

Вступ.

Проблеми фізичної культури та оздоровлення населення, які потрібно розв'язувати сьогодні, виникли раніше на державному рівні, а вони потребують практичних дій до їх виконання.

Як відомо, Україна успадкувала розвинуту і розгалужену систе-

му вищої освіти. Сучасна структура вищої освіти України розбудована відповідно до вимог вищої освіти розвинених країн світу, яка визначена ЮНЕСКО, ООН та іншими міжнародними організаціями.

Державна політика в галузі вищої освіти спрямована на забезпечення здоров'я молоді в усіх її складових: духовній, соціальній, психічній, фізичній. Пріоритетним завданням системи вищої освіти є навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей.

З факторів, що впливають на стан здоров'я, найбільш вагомим є заняття фізичною культурою і спортом. Відомо, що питома вага здорового способу життя в ряді інших факторів, які визначають ризик для здоров'я, складає - 49-53%, зовнішнє середовище – 17-20%, охорона здоров'я, активна медицина – 8-10%. Наведені цифрові дані більш ніж переконливо свідчать про провідну роль здорового способу життя, і потрібно кожному студентові усвідомити цю істину заради збереження свого здоров'я. Прийнята низка нормативно-правових документів на рівні Президента та Уряду країни не забезпечила значного поліпшення стану здоров'я населення в Україні, зокрема молоді, що викликає особливе занепокоєння.

Аналіз кількісних та якісних характеристик населення України за останнє десятиріччя свідчить про те, що суспільство перебуває у стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення, зменшенням тривалості життя.

Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я студентської молоді, яка є невід'ємною складовою частиною нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства.

Зважаючи на те, що заняття фізичною культурою ще не набули належного рівня у навчальних закладах, рішенням колегії Міністерства освіти і науки України від 23.04.1997 №7/6 – 18 була затверджена „Концепція фізичного виховання в системі освіти України”, яку покладено в основу розробки державних стандартів освіти студентської молоді. Вона є основним програмним документом, що визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в Україні до 2005 року.

Майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, близько 70% дорослого населення мають низький та нижчий, ніж середній, рівні фізичної підготовки [4,8].

Щороку до лав Збройних сил за станом здоров'я не залучаються кожний четвертий юнак призовного віку.

„За останні роки спостерігається тенденція до зниження серед-

ньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10-15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинутих країнах” – говориться в Указі Президента України [8].

Водночас органи влади розвинутих країн світу надають програмного забезпечення питанням розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв’язання інших проблем.

Формування цілей роботи

Мета роботи полягає в дослідженні впливу активних занять фізичною культурою та спортом на здоров’я людини та залучення студентської молоді до участі у спортивних заходах з метою формування здорового способу життя. Пошук найбільш успішного використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою визначається ходом науково-технічного прогресу. Ще ніколи раніше технічна оснащеність трудової та навчальної діяльності людини не була така велика, ніколи прискорення інтенсифікації режиму життя не були такі стрімкі. Ріст технічної оснащеності на виробництві, у навчальних закладах й побуті збільшили навантаження на психіку людини, у той самий час різко зменшили фізичні навантаження. Тому з кожним роком зростає необхідність залучення більшої кількості людей до занять фізичною культурою з метою профілактики багатьох захворювань, зміцнення здоров’я і забезпечення активного довголіття.

Результати дослідження

За даними соціального дослідження „Спосіб життя молоді України”, проведеного Українським інститутом соціальних досліджень [6], у групі молоді від 10 до 22 років чинниками ризику для здоров’я є:

- надмірна вага – перевищення нормативних показників ваги відповідно до зросту та віку (питома вага чинника – 4%);
- наявність хронічних захворювань (10%);
- небезпечний секс (1%);
- знижена фізична активність – відсутність регулярних фізичних занять, у тому числі перегляд телепередач більше, ніж чотири години на день або робота на комп’ютері понад 10 годин на тиждень (24%);
- психологічний дискомфорт (22%);
- тютюнопаління (20%);
- уживання алкогольних напоїв (14%);
- уживання наркотиків (5%).

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

Наші дослідження були проведені серед студентів електромеханічного факультету, який в університеті є найбільшим за кількістю студентів (1310 осіб, які навчаються на денному відділенні навчання).

Факультет проводить свою Спартакіаду з 12-и видів спорту і бере участь в Універсіаді КДПУ з 11-и видів спорту двома командами (за повною програмою) і, за звичай, перша команда здобуває перше місце в цих змаганнях. Завдяки плідній роботі ради колективу фізкультури факультету із залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом за останні 4 роки відбулося зростання масовості учасників Спартакіади факультету.

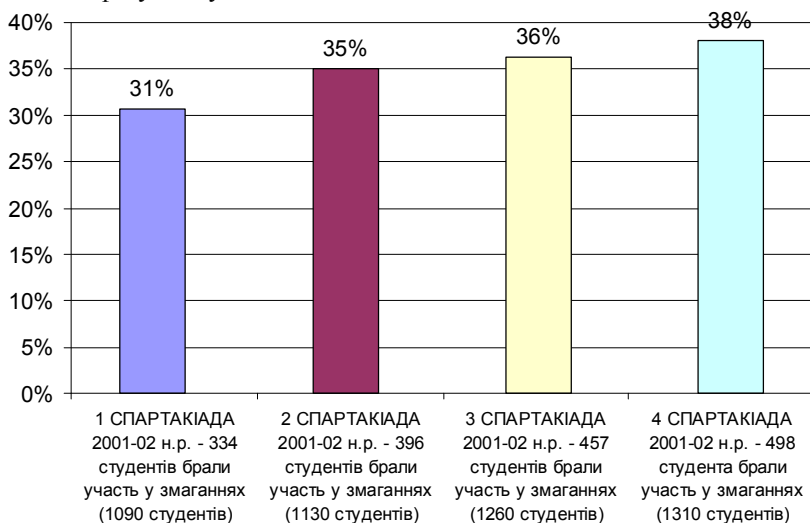


Рис. 1- Участь студентів ЕМФ у Спартакіадах факультету

Запоруку всіх спортивних успіхів ми вбачаємо в масовості занять спортом на факультеті. Зростання масовості занять фізичною культурою не могло не позначитись і на загальноуніверситетській активності студентів щодо участі у спортивних змаганнях різного рівня.

У даному випадку залучення студентів до масових занять фізичною культурою і спортом є основою зростання їх спортивної майстерності. Підтвердженням нашого припущення є лівова частина отриманих балів і медалей для області й університету спортсменами факультету на обласній і Всеукраїнській універсіадах серед студентів.

Таблиця 1 дає наочне уявлення щодо зростання спортивної майстерності студентської молоді в таких масових і важливих видах спорту,

як легка атлетика, легкоатлетичний крос і плавання. Середні статистичні дані мають тенденцію до зростання спортивної майстерності.

Таблиця 1.

Середні значення результатів в індивідуальних видах спорту призерів 1-ї та 4-ї спартакіад

Вид змагань	Дівчата	Зрушення	Хлопці	Зрушення
Легка атлетика				
біг 100 м (с)	17,9 / 13,7	4,2 с	12,4 / 12,0	0,4 с
біг 400 м (с)	1,59 / 1,23	36 с	-	-
біг 800 м (хв)	-	-	2,39,0 / 2,35,0	0,4 с
біг 1500 м (хв)	8,23,0 / 8,06,2	16,8 с	5,19,0 / 5,14,3	4,7 с
стрибок у довжину з розбігу (см)	320 / 480	130 см	520 / 620	100 см
естафета 4*100 м (с)	66,0 / 64,0	2,0 с	54,0 / 52,3	1,7с
легкоатлетичний крос				
2000 м (хв)	12,38,0 / 11,59,0	39,0с	-	-
3000 м (хв)	-	-	11,59,0 / 11,27,0	32,0 с
плавання				
50 м (с)	50,8 / 36,1	13,7с	-	-
100 м (хв)	-	-	1,10, / 1,01,2	08,8 с

Зростання масової участі студентів у спортивних заходах до 38,0% у 2004-2005 н.р., покращення результатів (див. табл.), на нашу думку, є наслідком планомірної роботи на факультеті щодо залучення студентів до активних занять фізичними вправами і спортом.

Заходи заохочення студентів до занять фізичною культурою сприяли позитивному ставленню переважної більшості студентів факультету до фізичної культури і спорту. Про це може свідчити проведене анкетування студентів (200 респондентів), яке виявило тенденцію до правильного розуміння місця і значення фізичного виховання в житті студентської молоді.

- 1 – позитивне ставлення до занять фізичною культурою;
- 2 – займаються в основній групі на заняттях з фізичного виховання;
- 3 – уважають за необхідне покращити свою фізичну підготовку;
- 4 – придатні до служби в Збройних силах України;
- 5 – не мають спортивного розряду, звання;
- 6 – вільний час люблять проводити активно;
- 7 – займаються самостійно, крім навчальних занять з фізичного

виховання.

На рис. 2 видно, що 94,4% студентів позитивно ставляться до занять фізичною культурою, спортом, а більшість вважає за необхідне покращувати свою фізичну підготовку (54,8%). Цікавим є факт, що 49,4% респондентів регулярно займаються самостійно, крім навчальних занять,

ще 22,4% займаються, але не регулярно. Символічно, що майже такий відсоток (72,4%) за станом здоров'я можуть нести службу в Збройних силах України (наведені цифри майже відповідають загальнодержавним статистичним даним).

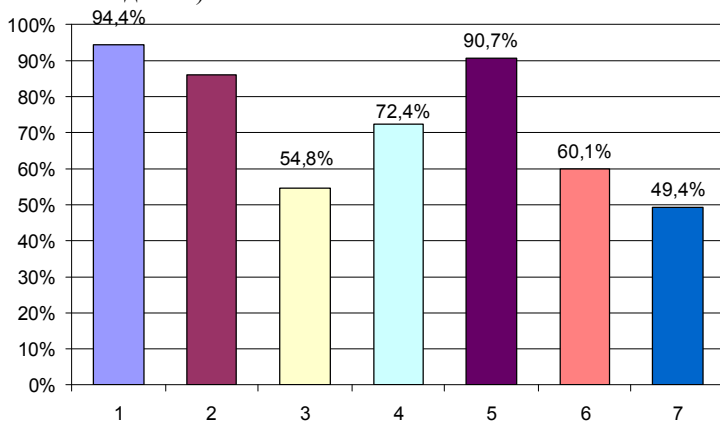


Рис. 2 - Фізична підготовленість та ставлення студентів факультету до занять фізичною культурою і спортом

Незважаючи на великий відсоток студентів, які не мають спортивних звань чи розрядів (90,7%) переважна більшість надає перевагу активному способу відпочинку (60,1%), а це може свідчити про прагнення до здорового способу життя.

За своєю суттю та соціальним призначенням фізична культура і спорт є сферою діяльності, яка характеризується значними потенційними можливостями саморозвитку та самовдосконалення людини. Міцний фундамент здоров'я, фізичного розвитку, професійно значущих якостей майбутнього спеціаліста-інженера має бути закладений у вищому навчальному закладі. Потужним важелем зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентів факультету є фізична культура.

Засновник сучасного олімпійського руху П'єр де Кубертен у своєму поетичному творі „Ода спорту” яскраво змалював головні складові її гуманістичної природи. Він характеризував спортивну діяльність, як таку, що дарує людині радість буття, виправляє фізичні вади, з якими вона народжується, спонукає її до справедливості, моральної чистоти, непідкупності, надихає на ведення здорового способу життя, стимулює добрі, дружні взаємини між людьми та народами.

Сьогоднішнє високодинамічне виробництво, жорсткі умови рин-

кової економіки, посилення конкурентного тиску диктують нові ускладнення й підвищені вимоги до сучасного інженера-керівника. Він повинен мати не лише певний рівень професійної майстерності, а й досить високий рівень фізичної та психологічної працездатності, емоційної сталості, безпомилковості в умовах високотехнічного виробництва.

Висновки.

Із набутого досвіду спортивно-масової роботи на факультеті та трудового досвіду роботи інших навчальних закладів, враховуючи вимоги до здоров'я студентів і майбутню їх професійно-трудова підготовленість, можна зробити висновки:

1. Широке впровадження масової фізичної культури і спорту на факультеті сприяє підвищенню рівня фізичної підготовки і спортивних результатів, а також позитивно впливає на покращення психічного стану, саморозвитку, самовдосконалення.

2. Раціональна система фізичної підготовленості, контрольні показники фізичного розвитку студентів створюють оптимальні умови для втілення здорового способу життя і регулярних занять фізичною культурою і спортом, що сприяє, у свою чергу, підвищенню рівня трудової підготовки студентів, їх професійної майстерності, можливостей соціальної адаптації.

3. Оскільки спосіб життя залежить від суспільних чинників, справедливо вважати, що задача формування здорового способу життя не є прерогативою медицини, а відбувається в основному з допомогою фізичної культури і спорту.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на пошук досконалих форм, методів, засобів, з допомогою яких можна залучити якомога найбільшу кількість студентів до участі в різних спортивних заходах для зміцнення здоров'я та дотримання здорового способу життя відповідно до сучасних вимог.

Література

1. Баранов В.М. Заняття в групах „Здоров'я”. – Київ: Здоров'я, 1983.–С.3-4.
2. Дзяк В.Н. Здоровье каждого в его руках.- Киев: Здоровье, 1976.-С.3-9.
3. Згуровський М.З. Проблеми освіти // Науково-методичний збірник. Випуск 11. – Київ, 1998. – С. 149 -151.
4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. – К., 1997.
5. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. – М.: Медицина, 1979.- С 3-5.
6. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // Збірник наукових праць.- Харків.-2005.- № 6. – 7 с.
7. Самолова С.С. Нові технології навчання // Науково-методичний збірник. – Випуск 14. – Київ. – 1995. – 172 с.
8. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання - здоров'я нації”. – К., 1998. – 46 с.

Надійшла до редакції 18.08.2005р.

ДИНАМИКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПОД ВЛИЯНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Богдановская Н.В., Маликов Н.В.

Запорожский национальный университет

Аннотация. Применение разработанного нами комплекса реабилитационных мероприятий среди трудящихся промышленного производства условно «критических» возрастных групп (26-30, 36-40 и 41-45 лет) способствовало выраженной оптимизации адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы их организма.

Ключевые слова: адаптивные возможности, сердечно-сосудистая система, трудящиеся, мужчины и женщины, промышленное производство, возраст, физическая реабилитация.

Анотация. Богдановська Н.В., Маликов М.В. Динаміка адаптивних можливостей організму під впливом засобів фізичної реабілітації. Застосування розробленого нами комплексу реабілітаційних заходів серед працівників промислового підприємства умовно «критичних» вікових груп (26-30, 36-40 і 41-45 років) сприяло вираженій оптимізації адаптивних можливостей серцево-судинної системи їх організму.

Ключові слова: адаптивні можливості, серцево-судинна система, працівники, чоловіки та жінки, промислове підприємство, вік, фізична реабілітація.

Annotation. Bogdanovskaya N.V., Malikov N.V. Dynamics of adaptive possibilities of an organism under influencing of agents of a physical aftertreatment. Use developed rehabilitation actions complex among industry work people conditionally “critical” age groups (26-30, 36-40 and 41-45 years old) promoted pronounced optimization of adaptive capacities of cardiovascular system.

Key words: adaptive capacities, cardiovascular system, work people, man and woman, industry production, age, physical rehabilitation.

Введение.

Неблагоприятные экологические и социально-экономические условия современной жизни являются, по мнению целого ряда авторов, одними из основных причин существенного ухудшения адаптивных возможностей и общего уровня здоровья различных групп населения [1, 3, 4, 5]. В связи с этим, вполне естественными представляются усилия специалистов в области разработки эффективных мероприятий оптимизации адаптационных способностей организма, его функционального состояния и здоровья в целом. Особая роль при этом отводится различным программам физической реабилитации, в наибольшей степени отвечающим требованиям простоты, доступности и общеоздоровительного воздействия на организм [6, 7]. Не менее важным вопросом данной проблемы является целенаправленное применение средств реабилитации, с учетом объективно существующих возрастно-половых групп со снижен-

ным уровнем функционального состояния и адаптивных возможностей организма. Как показали наши предыдущие исследования такими условно «критическими» группами являются мужчины и женщины в возрасте 26-30, 36-40 и 41-45 лет [8, 9].

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Материалы и методы. В соответствии с целью исследования нами было проведено обследование 144 работниц и работников промышленного предприятия указанного возраста до и после применения средств физической реабилитации. В перечень реабилитационных мероприятий были включены комплексы производственной гимнастики, составленные для конкретной рабочей специальности и выполняемые непосредственно на рабочем месте 2-3 раза за смену при появлении первых признаков утомления, а также занятия в тренажерном зале заводского Центра реабилитации. У всех обследуемых на всех этапах эксперимента регистрировались величины адаптационных потенциалов сердечно-сосудистой системы организма по традиционной методике Р.М.Баевского (АП_б, у.е.) [2], а также разработанному нами методу (АП_м, у.е.) [10].

Результаты исследования.

В таблице 1 представлены результаты внутригруппового распределения обследованных мужчин в возрасте 26-30 лет по уровням адаптивных возможностей их организма до и после применения средств физической реабилитации.

Как видно из приведенных материалов до реабилитации по АП_б большая часть мужчин данного возраста характеризовалась напряжением адаптационных механизмов (76,92%) и значительно меньшая (23,08%) имела удовлетворительные адаптационные способности аппарата кровообращения. Схожие результаты были получены и при использовании в качестве критериального показателя величин АП, рассчитанных по предложенной нами методике. Так, по АП_м обследованные мужчины в возрасте 26-30 лет характеризовались «низкими», «ниже среднего» или «средними» адаптационными способностями, тогда как представителей с «высокими» или «выше среднего» адаптивными возможностями сердечно-сосудистой системы организма не было зарегистрировано вообще.

Анализ экспериментальных данных, полученных после прохождения мужчинами указанного возраста курса физической реабилитации позволил констатировать оптимизацию функционального состояния их организма и общих адаптационных способностей. Необходимо отметить при этом, что более объективную информацию нам удалось получить при

использовании в качестве оценочного критерия значений АП_М. Так, если по АП_Б после реабилитации для обследованной категории трудящихся было характерно ухудшение адаптивных возможностей (отсутствовали представители с удовлетворительными адаптационными способностями и у 100% мужчин регистрировалось напряжение адаптационных механизмов), то по АП_М отмечалась картина, в значительно большей степени соответствующая характеру функциональных преобразований, зарегистрированных при обследовании мужчин данной возрастной группы. По АП_М после применения реабилитационных мероприятий среди них уменьшалось число рабочих с «низким» и «ниже среднего» уровнями адаптивных возможностей при увеличении представителей в более благоприятных «среднем» и «выше среднего» функциональных классах.

Таблица 1

Внутригрупповое распределение по АП_Б и АП_М у мужчин в возрасте 26-30 лет до и после проведения реабилитационных мероприятий (в % от общего числа трудящихся в группе)

Показатели	Уровни адаптивных возможностей	До реабилитации	После реабилитации
АП _Б	удовлетворительный	23,08	-
	напр. механизмов адаптации	76,92	100
	неудовлетворительный	-	-
	срыв адаптации	-	-
АП _М	низкий	30,77	28,21
	ниже среднего	38,46	7,69
	средний	30,77	48,72
	выше среднего	-	15,38
	высокий	-	-

Достаточно близкие результаты были получены нами и при обследовании женщин аналогичного возраста (26-30 лет). Как видно из результатов, представленных в таблице 2, к окончанию реабилитационного курса среди обследованной категории женщин по АП_Б наблюдался рост представительниц с «удовлетворительными» адаптивными возможностями на фоне снижения количества работниц с напряжением адаптационных механизмов аппарата кровообращения.

Практически аналогичная картина внутригруппового распределения была зарегистрирована и при использовании значений АП_М, определенных по предложенной нами методике. По АП_М после реабилитационного курса среди работниц промышленного производства в возрасте 26-30 лет наблюдалось снижение женщин с «низким» и «ниже среднего» уровнями адаптационных возможностей и существенный рост их

представительства в благоприятных «среднем» и «выше среднего» структурных подразделениях.

В целом, также как и в отношении рабочих-мужчин 26-30 лет, для работниц-женщин данного возраста было характерно улучшение функционального состояния и адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы после прохождения курса реабилитационных мероприятий.

Таблица 2

Внутригрупповое распределение по АП_Б и АП_М у женщин в возрасте 26-30 лет до и после проведения реабилитационных мероприятий (в % от общего числа трудящихся в группе)

Показатели	Уровни адаптивных возможностей	До реабилитации	После реабилитации
АП _Б	удовлетворительный	41,67	91,67
	напр. механизмов адаптации	58,33	8,33
	неудовлетворительный	-	-
	срыв адаптации	-	-
АП _М	низкий	37,50	12,50
	ниже среднего	54,17	37,50
	средний	8,33	37,50
	выше среднего	-	12,50
	высокий	-	-

Как уже отмечалось в наших предыдущих исследованиях следующей условно «критической» группой являются мужчины и женщины в возрасте от 36 до 40 лет.

Как видно из представленных в таблице 3 данных после прохождения курса реабилитации у мужчин данной возрастной группы отмечалась выраженная оптимизация адаптационных способностей их организма.

При использовании в качестве оценочного критерия величин АП_Б удалось зарегистрировать своеобразный переход рабочих-мужчин из неблагоприятного функционального класса «неудовлетворительные» адаптивные возможности в более благоприятное структурное подразделение «напряжение механизмов адаптации».

По АП_М тенденция к улучшению их адаптационных способностей была еще более выраженной, т.к. после реабилитационного курса существенно снизилось количество мужчин с «низкими» и «ниже среднего» адаптивными возможностями аппарата кровообращения и, напротив, возросло представительство в гораздо более благоприятных функ-

циональных классах («средний», «выше среднего» и «высокий»).

Таблица 3

Внутригрупповое распределение по АП_Б и АП_М у мужчин в возрасте 36-40 лет до и после проведения реабилитационных мероприятий (в % от общего числа трудящихся в группе)

Показатели	Уровни адаптивных возможностей	До реабилитации	После реабилитации
АП _Б	удовлетворительный	-	-
	напр. механизмов адаптации	78,79	100
	неудовлетворительный	21,21	-
	срыв адаптации	-	-
АП _М	низкий	57,58	33,34
	ниже среднего	30,30	24,24
	средний	12,12	24,24
	выше среднего	-	9,09
	высокий	-	9,09

Не менее благоприятные изменения были зарегистрированы нами и при проведении повторного обследования женщин данной возрастной группы.

В соответствии с данными таблицы 4 по АП_Б, после прохождения курса реабилитации, среди них увеличивалось количество представительниц с «удовлетворительной» формой адаптации. По АП_М к окончанию реабилитационного курса среди работниц существенно снижалось число женщин с «низкими» и «ниже среднего» адаптивными возможностями и, напротив, возрастало их представительство в более благоприятном «среднем» функциональном классе.

Таким образом, представленные материалы свидетельствуют о несомненном положительном влиянии разработанной нами системы реабилитационных мероприятий на функциональное состояние и адаптивные возможности работниц промышленного производства в возрасте 36-40 лет.

Следующей возрастной группой, признанной неблагоприятной в ходе предыдущих комплексных медико-биологических обследований, была группа трудящихся в возрасте от 41 до 45 лет. В связи с этим интересным представлялся анализ экспериментального материала, полученного при обследовании рабочих и работниц этого возраста после прохождения ими курса реабилитационных мероприятий.

Как видно из представленных в таблице 5 данных для рабочих-

мужчин в возрасте 41-45 лет после проведения комплекса реабилитационных мероприятий была характерна оптимизация функционального состояния сердечно-сосудистой системы их организма, рост адаптивных возможностей аппарата кровообращения.

Таблица 4

Внутригрупповое распределение по АП_Б и АП_М у женщин в возрасте 36-40 лет до и после проведения реабилитационных мероприятий (в % от общего числа трудящихся в группе)

Показатели	Уровни адаптивных возможностей	До реабилитации	После реабилитации
АП _Б	удовлетворительный	-	11,54
	напр. механизмов адаптации	88,46	88,46
	неудовлетворительный	11,54	-
	срыв адаптации	-	-
АП _М	низкий	61,54	34,62
	ниже среднего	26,92	7,69
	средний	11,54	57,69
	выше среднего	-	-
	высокий	-	-

Таблица 5

Внутригрупповое распределение по АП_Б и АП_М у мужчин в возрасте 41-45 лет до и после проведения реабилитационных мероприятий (в % от общего числа трудящихся в группе)

Показатели	Уровни адаптивных возможностей	До реабилитации	После реабилитации
АП _Б	удовлетворительный	25,00	35,00
	напр. механизмов адаптации	75,00	65,00
	неудовлетворительный	-	-
	срыв адаптации	-	-
АП _М	низкий	100	80,00
	ниже среднего	-	20,00
	средний	-	-
	выше среднего	-	-
	высокий	-	-

Так, при использовании в качестве оценочного критерия величин АП_Б можно было констатировать увеличение, после курса реабили-

тации, количества мужчин с «удовлетворительными» адаптационными возможностями системы кровообращения и, напротив, снижение их числа с напряжением адаптационных механизмов.

По АП_М после проведения реабилитационных мероприятий среди мужчин отмечалось уменьшение представительства в «низком» структурном подразделении и увеличение в более благоприятном «ниже среднего» функциональном классе.

Практически аналогичные данные были получены нами и в отношении женщин данного возраста. Подтверждением этому выводу послужили результаты внутригруппового распределения работниц 41-45 лет по величине их адаптационного потенциала (табл. 6).

В первую очередь необходимо указать на то, что по АП_Б регистрировался не логичный характер внутригруппового распределения, т.к. после прохождения реабилитационного курса среди женщин наблюдался рост представительниц с напряжением адаптационных механизмов и «неудовлетворительной» формой адаптации.

Таблица 6

Внутригрупповое распределение по АП_Б и АП_М у женщин в возрасте 41-45 лет до и после проведения реабилитационных мероприятий (в % от общего числа трудящихся в группе)

Показатели	Уровни адаптивных возможностей	До реабилитации	После реабилитации
АП _Б	удовлетворительный	63,63	-
	напр. механизмов адаптации	36,37	77,27
	неудовлетворительный	-	22,73
	срыв адаптации	-	-
АП _М	низкий	77,27	59,09
	ниже среднего	22,73	9,09
	средний	-	31,82
	выше среднего	-	-
	высокий	-	-

Напротив, по АП_М к окончанию реабилитационной программы среди работниц данного возраста снижалось количество женщин в неблагоприятных «низком» и «ниже среднего» структурных подразделениях и существенно увеличивалось их число в функциональном классе «средний» уровень адаптивных возможностей системы кровообращения.

Выводы.

В целом, представленные материалы позволили сделать вывод,

что применение разработанной нами программы реабилитационных мероприятий среди работников и работниц неблагоприятных, «критических» возрастных групп (26-30, 36-40 и 41-45 лет) способствовало выраженной оптимизации функционального состояния и общих адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы их организма. Кроме этого, полученные данные позволили констатировать более высокую репрезентативность разработанной нами методики оценки адаптивных возможностей организма и перспективность ее использования при проведении массовых донозологических обследований.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем изучения адаптивных возможностей организма под влиянием средств физической реабилитации.

Литература

1. Артамонова В.Г., Чердник А.Н., Плещ О.Г., Кузнецов Н.Ф., Рыбалкин В.И. Актуальные проблемы донозологической диагностики и реабилитации при воздействии профессиональных факторов // Профессиональные донозологические изменения в системе окружающая среда – здоровье – человек / Санкт-Петербургский санитарно-гигиенический мед. институт. – СПб, 1991. – С. 37-43.
2. Баевский Р.М. Состояние и перспективы развития проблемы прогнозирования адаптивных возможностей здорового человека // Проблемы оценки и прогнозирования функционального состояния в прикладной физиологии / Тезисы докладов Всесоюзного симпозиума. - Фрунзе, 1988. – С.16-18.
3. Бедный М.С. Экология, демографические процессы и здоровье населения // Экология человека. – М.: Наука, 1988. – С. 138-144.
4. Винарская Е.И. Влияние факторов окружающей среды на иммунный статус населения (научный обзор). - К.: Киевский институт общей и коммунальной гигиены, 1993. – 26 с.
5. Иванов К.П. Современная экологическая физиология и ее практические задачи // Физиологический журнал. – 1992. – №4 (78). – С. 124-133.
6. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник для студ. мед. ин-тов / Авт. кол.: Епифанов В.А. и др.; Под ред. Епифанова В.А. и Апанасенко Г.Л. – М.: Медицина, 1990. – 367 с.
7. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 132 с.
8. Маликов Н.В. Адаптивные возможности организма рабочих в условиях промышленного производства. – Запорожье: Изд-во Запорожского госуниверситета, 2002. – 271 с.
9. Маликов Н.В. Изучение особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы рабочих и работниц промышленного производства различного возраста, проживающих в климатогеографических условиях Западной Сибири // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Біологічні науки. – Харьков: ХХПІ, 2001.- №24. – С.51–57.
10. Маликов М.В., Дьомочка С.М., Кіман В.Я. Оцінка стану здоров'я організму з допомогою модифікованої варіаційної пульсометрії // Валеологічна освіта як шлях до формування здоров'я сучасної людини / Тези доповідей Республіканській конференції. – Полтава, 1999. – С.131–133.

Поступила в редакцию 27.08.2005г.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ

Бобровник В.И.

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье изложена методологическая последовательность формирования основных компонентов биомеханической структуры соревновательной деятельности в легкоатлетических прыжках.

Ключевые слова: система целей, генеральная цель, биомеханическая модель.

Анотація. Бобровник В.І. Методологічна послідовність формування основних компонентів біомеханічної структури соревновательной діяльності в легкоатлетичних стрибках. В статті викладено методологічну послідовність формування основних компонентів біомеханічної структури змагальної діяльності у легкоатлетичних стрибках.

Ключеві слова: система цілей, генеральна ціль, біомеханічна модель.

Annotation. Bobrovnik V.I. Methodological sequence of shaping of main Components of biomechanical frame of competitive activity in track and field jumps. The article contains the methodological formation sequence of main components of the competitive activity structure in track and field jump events.

Keywords: System of objectives, general objective, biomechanical model.

Введение.

Центральное место в теории и практике технического совершенствования в плане построения технической модели будущего, оптимизации процесса овладения ею и раскрытия механизма управления биомеханическими структурами занимает изучение ведущих биокинематических и биодинамических характеристик соревновательных прыжковых упражнений и методологическая последовательность формирования основных компонентов биомеханической структуры соревновательной деятельности.

Содержание соревновательной деятельности в разных группах видов спорта характеризуется определенными особенностями [2]. К наиболее общим характеристикам (компонентам, ведущим звеньям, обобщенным модельным характеристикам) в скоростно-силовых видах спорта, в частности в прыжковых дисциплинах легкой атлетики относятся: характеристика разбега, угол отталкивания, скорость и угол вылета [5]. В ряде современных исследований были раскрыты объективные закономерности взаимосвязи различных характеристик в системе каждого упражнения [3]. Это стимулировало развитие методов биоме-

ханического моделирования движений человека и, как следствие, моделирование физических упражнений [4, 5]. Одним из вариантов наиболее эффективных моделей физических упражнений могут быть так называемые моноцелевые многоуровневые (иерархические) модели их биомеханической структуры [1].

Исследование выполнено согласно плана НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины по теме: «Совершенствование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов в процессе многолетней подготовки».

Формулирование цели статьи.

Определить методологическую последовательность формирования основных компонентов биомеханической структуры соревновательной деятельности в легкоатлетических прыжках.

Для достижения цели использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, биомеханическая видеосъемка с последующим анализом движений на видеокomпьютерном комплексе «АСОВ», моделирование, методы математической статистики (корреляционный и регрессионный анализы).

Результаты исследования.

Моноцелевые многоуровневые иерархические модели структурной организации упражнений позволяют получить системную, целостную картину единства всех элементов. Причем основным критерием, определяющим системность и единство элементов каждого упражнения, является их общая целевая направленность, подчинение единой цели.

При построении каждого достаточно сложного в координационном отношении движения, двигательного действия, физического упражнения спортсмен осмысленно реализует только цель (которая при изучении может быть выражена биомеханическими количественными характеристиками). Все остальные элементы биомеханической структуры реализуются как бы автоматически, некоторые – под действием мышечных сил, другие – под действием гравитации, инерции, реактивных и других сил [1].

Если представить легкоатлетические соревновательные прыжки в виде биомеханической модели, то можно изобразить их графически в форме своеобразной пирамиды, на вершине которой располагается главная (генеральная) цель – ГЦ, к которой устремлены все элементы, достижение или недостижение которой означает, соответственно, решение или нерешение двигательной задачи. Как пример изображена схема системы целей совершенствования технического мастерства в прыжке в высоту у женщин.



Рис. 1. Система целей совершенствования технического мастерства в прыжке в высоту у женщин.

В зависимости от характера и назначения упражнения, определяется значение его фазового состава в процессе достижений основной цели, в результате чего происходит решение двигательной задачи. Фазо-

вый состав следует рассматривать как один из элементов системы физического упражнения. Те биомеханические показатели, которые в большей степени формируют генеральную цель располагаются уровнем выше, в зависимости от степени их «вклада» в процесс достижения ГЦ. Фактически каждый из них может рассматриваться как элемент самостоятельной промежуточной цели (подцели), достижение которой при реализации упражнения хотя и важно, но не всегда обязательно (можно предположить, что к ГЦ можно прийти другим путем, через другие подцели). Близость уровня расположения в графической пирамиде определенного биомеханического показателя к ГЦ определяется степенью (весовым значением) его вклада в процесс достижения ГЦ.

Для определения вклада биомеханических показателей в общий процесс решения двигательной задачи использовался ряд способов. Каждый из них основывался на результатах измерения возможно большего числа биомеханических характеристик соревновательной деятельности. В результате проведенных исследований были измерены и проанализированы 45 биомеханических характеристик прыжка в высоту, в длину и тройного прыжка (мужчины и женщины). Затем математически путем была определена ГЦ. Далее, с использованием соответствующих методов математического анализа – корреляционного, регрессионного производилась так называемая декомпозиция ГЦ, то есть выделение биомеханических характеристик двигательных действий, в определенной степени обеспечивающих реализацию ГЦ.

Конечно же, определение ГЦ и процесс ее декомпозиции решались не только чисто математическим путем. Математические методы применялись к полученному в результате измерения движений массиву данных так, чтобы не исказить биомеханический смысл рассматриваемых легкоатлетических соревновательных прыжков. При этом учитывались не только чисто физические параметры движений, но и их направленность как педагогического средства.

Такой подход позволил разработать систему целей, методологическую последовательность формирования основных компонентов биомеханической структуры соревновательной деятельности в легкоатлетических прыжках.

Полученные результаты исследования дают основание полагать, что наиболее важным в легкоатлетических соревновательных прыжках является формирование мощности отталкивания. Весомый вклад этого биомеханического показателя в достижение ГЦ составляет:

- прыжок в высоту: мужчины – 15,68 %, женщины – 14,95 %;

- прыжок в длину: мужчины – 16,02 %, женщины – 12,75 %;
- тройной прыжок: мужчины – 19,54 %, женщины – 18,75 %.

Именно в этом направлении концентрируется выбор средств и методов в тренировочном процессе. Конечно, такое представление весьма условно. Нельзя игнорировать все другие (менее значимые) цели, реализуемые в процессе выполнения соревновательного упражнения (например, стремление в прыжке в длину у мужчин достичь минимального угла в коленном суставе опорной ноги при отталкивании 2,40 %, в тройном прыжке у мужчин – угловой скорости разгибания коленного сустава опорной ноги при отталкивании от опоры 3,21 % и т.д.). И все же результирующая эффективность воздействия каждого упражнения в основном определяется характером того влияния на организм спортсмена, которое обусловлено реализуемым при этом его ключевым биомеханическим показателем, входящим в состав генеральной цели. Это позволяет рассматривать каждое упражнение как средство целевого избирательного воздействия на организм. Когда известны общие закономерности формирования технического мастерства и их методологическая последовательность, тогда следует учитывать индивидуальные особенности выполнения соревновательного упражнения.

В тренировочном процессе также важно ориентироваться на биомеханические и антропометрические показатели, которые не лимитированы генетически. Например, длина тела, которая оказывает значительное влияние на достижение спортивных результатов в легкоатлетических прыжковых дисциплинах генетически обусловлена и изменить ее у спортсменов не представляется возможным. Поэтому на этот показатель желательно ориентироваться при отборе. К ГЦ в этом случае можно прийти другим путем, через другие подцели, например, уменьшить время взаимодействия с опорой при отталкивании, увеличить угол вылета ОЦМ тела в момент отрыва от опоры, увеличить угловую скорость в суставах и т. д.

Вывод.

Впервые разработана система целей, которая представляет собой методологическую последовательность формирования основных показателей биомеханической структуры соревновательной деятельности в легкоатлетических соревновательных прыжках (мужчины и женщины) для достижения заданных спортивных результатов в зависимости от их вклада.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем методологической последовательности

формирования основных компонентов биомеханической структуры соревновательной деятельности в легкоатлетических прыжках.

Литература

1. Лапутин А. Н., Бобровник В. И. Олимпийскому спорту — высокие технологии. — К.: Знания, 1999. — 166 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
3. Сутула В.А, Ян Цзинь Тянь. Зависимость между основными биокинематическими параметрами движения спортсменов при выполнении прыжков в длину с разбега. // Наука в олимпийском спорте. — 2002. — №3–4. — С. 53-58.
4. Шестаков В.П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования // Теория и практика физ. культуры. — № 3 — 1998. — С. 51–54.
5. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки. —М.: СААМ, 1995. — С. 226–237.

Поступила в редакцию 06.07.2005г.

ПОДБОР И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОТНОСИТЕЛЬНО ИГРОВЫХ ПОЗИЦИЙ РЕГБИСТОВ

Мартиросян А.А.

Регби-клуб «Легион» Харьков

Аннотация. Автором статьи представлены средства физической подготовки, которые были использованы в экспериментальной методике развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов.

Ключевые слова: регбисты, скоростно-силовые способности, игровая позиция, упражнения.

Анотація. Мартиросян А.А. Підбір та розподіл засобів швидкісно-силової підготовки відносно ігрових позицій регбістів. Автором статті представлені засоби фізичної підготовки, що були застосовані в експериментальній методиці розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів

Ключові слова: регбісти, швидкісно-силові здібності, ігрова позиція, вправи.

Annotation. Martyrosyan A. A. Selection and distribution of means of speed and power training as to the playing position of rugby players. The author of the article presents means of physical preparation which were used in the experimental methods of development of speed and power abilities of qualified rugby players.

Key words: rugby players, speed and power abilities, playing position, exercises.

Введение.

В современном регби к скоростно-силовым способностям игроков предъявляются высокие требования, при чем они достаточно различны в зависимости от амплуа регбистов [10, 12]. Поэтому эффектив-

ность скоростно-силовой подготовки команды во многом зависит от используемых специальных средств соответствующей направленности к каждой игровой позиции в отдельности. Для этого необходим подбор оптимальных физических упражнений и методов их применения.

В литературных источниках, связанных с физической подготовкой спортсменов в разных видах спорта, представлено большое количество разнообразных упражнений, в том числе скоростно-силовой направленности [2, 5, 8, 9]. Это позволяет выбрать наиболее оптимальные упражнения, соответствующие биомеханической структуре двигательных действий регбистов. В специальной литературе по регби такой выбор ограничен, кроме того, в ней наблюдается недостаток информации, касающейся рекомендаций по применению тех или иных физических упражнений относительно амплуа игроков.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель исследования – подбор оптимальных для развития скоростно-силовых способностей регбистов физических упражнений и распределение их по игровым позициям..

Результаты исследования и их обсуждение.

Скоростно-силовая подготовка регбистов должна обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления [4, 7, 11].

1. Силовое направление - решается задача развития силы мышц (вес отягощений или сопротивления - от 80% до максимального). Характер выполнения упражнений различный - от максимально быстрого до 60% от максимального. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели в развитии абсолютной силы мышц.

2. Скоростно-силовое направление - решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. В этих целях используются основные упражнения без отягощений: бег, прыжки, многоскоки с разных разбегов; упражнения со средним отягощением 30-60% от максимального веса. Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений.

3. Скоростное направление - решается задача повышения скорости выполнения соревновательного упражнения. Условия выполнения этих упражнений облегченные, но упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 90-95% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования коор-

динации движений и согласованности в работе мышц.

Таким образом, скоростно-силовая подготовка регбистов проводится посредством работы в трех направлениях: работа с отягощениями, прыжковая работа и беговая работа [10, 11].

При работе с отягощениями следует применять такие физические упражнения: выпады со штангой на плечах, нашагивания на тумбу со штангой на плечах или гириями в руках, выход на носки из приседа со штангой на плечах, выпрыгивания из приседа со штангой на плечах или гирей в руках, выпрыгивания из выпада со штангой на плечах, подъем штанги на грудь с виса, подъем штанги на грудь с пола, толчок штанги от груди, рывок штанги с виса, рывок штанги с пола, подскоки на носках со штангой на плечах, быстрая смена ног со штангой на плечах.

Для прыжковой работы используется арсенал прыжков толчком одной и двумя ногами: 1) прыжки из полуприседа в полуприсед толчком двумя ногами («лягушка»); 2) прыжки вверх на одной ноге из положения упора присев на одной и выпрямленной назад другой ноги («блоха»); 3) прыжки вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей до груди («кенгуру»); 4) прыжки вверх из положения упора присев толчком двумя ногами с возвратом в исходное положение и резким выбросом ног назад в положение упор лежа («поршень»); 5) прыжки из приседа в присед толчком двумя ногами и резким выбросом ног назад в положение упор лежа («атом»); 6) высоко-далекие прыжки с одной и поочередно толчковыми ногами; 7) выпрыгивания вверх с одной толчковой ноги и подниманием бедра другой; 8) прыжки вперед из стороны в сторону с ноги на ногу; 9) прыжки на одной ноге с поджиманием толчковой ноги в полете; 10) прыжки в длину с места; 11) запрыгивания на тумбу; 12) скачки на прямых ногах толчком двумя ногами («зайчик»); 13) прыжки с разбега и с преодолением различных препятствий.

В беговой работе для развития скоростно-силовых способностей регбистов мы рекомендуем использовать специальные беговые упражнения: «включение скорости», «смена скорости», «увеличение скорости», «спринт с хода», мультиспринтовые упражнения, челночный бег, рывково-тормозные упражнения, «бег с разворотом», «бег по квадрату», «бег по зигзагу», ускорения из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, в упоре лежа), бег с высоким подниманием бедра с медленным продвижением вперед с последующим ускорением, «олений бег» с последующим ускорением, бег на месте с опорой руками о барьер с максимальной частотой движений в сочетании с правильным дыханием.

Для рационального проведения физической подготовки коман-

ду необходимо разделить на группы игроков относительно их амплуа [11, 6]. Работу с отягощениями и прыжковую работу мы предлагаем проводить в 4 группах: 1 – игроки первой линии нападения, 2 – игроки второй и третьей линии нападения, 3 – полузащитники, 4 – центровые, крайние трехчетвертные защитники и замыкающие защитники. В беговой работе мы рекомендуем использовать 6 групп: 1 – столбы, 2 – игроки второй линии нападения, 3 – игроки третьей линии нападения и хукер, 4 – полузащитники схватки, 5 – блуждающие полузащитники и центровые трехчетвертные защитники, 6 – защитники и крайние трехчетвертные защитники.

Последним вопросом остается методика использования представленных выше средств в указанных группах спортсменов.

Как известно, основой физиологического механизма развития специальных скоростно-силовых способностей является прежде всего совершенствование необходимых нервно-координационных отношений - внутримышечной и межмышечной координации [3, 7]. Для решения данной проблемы необходим такой метод, который позволил бы, сохраняя специфическую структуру движения, наиболее эффективно сочетать развитие отдельных компонентов скоростно-силовых способностей игроков. Таковым, по нашему мнению, является метод вариативного воздействия (по В.В.Кузнецову [3]) или же комплексный метод (по Ю.В.-Верхошанскому [1]), который предусматривает оптимальную последовательность чередования разнонаправленных упражнений как в одном занятии (когда сразу после одного упражнения выполняется другое), так и в различных занятиях (когда упражнения выполняются в смежных или с разрывом в одно и несколько тренировочных занятий), причем в разнообразных вариантах их чередования.

Выводы.

Предложенный набор упражнений полностью обеспечивает разностороннее развитие скоростно-силовых способностей регбистов. С помощью этих упражнений могут быть составлены различные программы скоростно-силовой подготовки на любом этапе подготовки регбистов. Таким образом, информация данной статьи будет полезной для тренеров при планировании нагрузок для команды, или же для разнообразия используемых средств подготовки игроков.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем подбора и распределения средств скоростно-силовой подготовки относительно игровых позиций регбистов.

Литература:

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

- М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с., ил.
- Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. - 72 с.
 - Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М.: Физкультура и спорт, 1970.- 206 с.
 - Кузнецов В.В. Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1980. - 250 с.
 - Легкая атлетика: Учеб. для институтов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова, изд., 4-е, доп., перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с., ил.
 - Мартиросян А.А. Определение количественных параметров основных видов соревновательной деятельности регбистов // Слобожанський науково-спортивний вісник.- 2004.- №7.- с.55-57.
 - Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: ООО Из-во «Астрель»: ООО «Из-во АСТ», 2003. – 863 с.
 - Талача Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с.
 - Тяжелая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ.- 3-е изд., перераб. и доп./Под ред. А.Н.Воробьева. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 256 с., ил.
 - Biddle S., Corless B. et. al. (2002) Rugby Training. The Crowood Press. – 128 p.
 - Hazeldine R. & McNab T. (1998). The RFU Guide to Fitness for Rugby. London. A & C Black (Publishers) Ltd. – 227 p. III.
 - Pearson A. (2001) Speed, Agility & Quickness for Rugby. A & C Black. London. – 148 p.

Поступила в редакцию 07.07.2005г.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Турчина Н.И.

Национальный авиационный университет

Аннотация. В статье представлены результаты исследований эффективности влияния факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию на показатели физического здоровья, функционального состояния, физической подготовленности, развития психофизических качеств студентов. Ключевые слова: физическая культура, студенты, факультативные занятия, эффективность.

Анотація. Турчина Н.І. Ефективність факультативних занять різної спрямованості з фізичного виховання студентів вузів технічного профілю. В статті представлені результати дослідження ефективності впливу факультативних занять різної спрямованості з фізичного виховання на показники фізичного здоров'я, функціонального стану, фізичної підготовленості, розвитку психофізичних якостей студентів.

Ключові слова: фізична культура, студенти, факультативні заняття, ефективність.
Annotation. Turchina N.I. Efficacy of optional occupations of a different directedness

on physical training of the students of high schools of an engineering profile. In the article the results of researches of efficiency of optional employments of different orientation on physical education on the indexes of physical health, functional state, physical preparedness development of psykhofyzycheskykh qualities of students are represented.

Keywords: physical culture, students, optional employments efficiency.

Введение.

С каждым годом цивилизованному человечеству приходится осваивать новые и все более сложные технические системы, что требует значительного повышения интенсивности процесса обучения, увеличения объема информации, освоения новых образовательных технологий при подготовке специалистов (М.Я. Виленский, В.И. Ильинич, 1996; В.И. Ильинич, 1999). Цель профессионального образования – формирование молодого специалиста, обладающего набором знаний, умений и навыков, определенных требованиями получаемой профессии.

В структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности, специалисты выделяют ее следующие виды: духовную (идейную, нравственную), специально-трудовую (теоретическую, техническую, технологическую), психическую (умственную, волевою, рефлкторно-эмоциональную), физическую (телесную, функциональную, двигательную) (В.А. Шейченко, 1996).

По мнению многих специалистов (Р.Г. Раевский, 1985; А.П. Дяченко, 1997; Р.Н. Макаров, 1998; В.С. Гуменный, 2002) только в интегрированном единстве всех видов профессиональной подготовки с физическим воспитанием можно эффективно решать проблемы профессиональной подготовки в вузах технического профиля.

Ряд авторов (О.В. Дрозд, 1998; А.И. Драчук, 2001; В.П. Краснов, 2000; А.В. Домашенко; Т.Ю. Круцевич, 2002; Ю.А. Бородин, Н.И. Турчина, 2005) отмечают, что в настоящее время организация физического воспитания в вузах недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья, мотивации, развития профессионально важных психофизических качеств и интересов значительного числа студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

В последние годы возросло количество исследований по проблемам физического воспитания студентов (А.В. Домашенко, 2002; Л.А. Хрибко, 2002; В.С. Гуменный, 2002; О.В. Зеленюк, 2002; С.С. Ермаков, 2003; Г.Е. Иванова, 2003; А.И. Ребрина, 2003, В.П. Бизин, В.С. Гуменный, 2003). Однако попытки вписать данные новации в рамки традиционно организованного педагогического процесса высшей школы не дают достаточного результата, по ряду объективных причин.

Наблюдаются тенденции снижения состояния здоровья абитуриентов, которые поступают в вузы и студентов. Увеличивается количество студентов, которые занимаются в специальных медицинских группах. Почти 90% молодежи имеют отклонения в состоянии здоровья, а более 50% плохую физическую подготовленность (О.В. Дрозд, 1998; И.В. Поташнюк, Г.Е. Иванова, 1999; А.И. Драчук, 2001; Г.Е. Иванова, 2003).

По мнению ряда авторов (С.М. Канишевский, 1998; Г.Е. Иванова, 2000) у большинства студентов не сформирована потребность заботиться о своем здоровье и желание заниматься физическими упражнениями.

Студенты безразлично относятся к содержанию обязательных физкультурных занятий (С.М. Канишевский, 1997; Р.Т. Раевский, 1998; О.О. Малимон, 1999; В.В. Романенко, 2003 и др.).

Министерство образования и науки Украины сократило общий недельный объем часов занятий студентов по всем предметам обучения с 36 до 30 часов, определяя часть этой нагрузки, как самостоятельные занятия. Это, а также внедрение в учебный процесс кредитно-модульной системы, вынуждает вузы сокращать объем часов на непрофилирующие предметы, к которым они относят и физическое воспитание.

Как результат, в большинстве вузов объем учебной нагрузки по физическому воспитанию снижен до двух часов в неделю на 2-ом курсе обучения.

В этой связи резко возрастает роль факультативных и самостоятельных занятий студентов в других формах физического воспитания, которые должны решать проблемы гиподинамии, укреплять здоровье, развивать профессионально важные психофизические качества.

Эффективность такой стратегии в сфере физического воспитания студентов будет существенно зависеть от результатов комплексного исследования организации, направленности и эффективности физического воспитания студентов вуза в различных формах занятий физическими упражнениями и спортом.

Работа выполнена по плану НИР Национального авиационного университета.

Формирование цели исследования.

Цель исследования – изучение эффективности факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию на показатели физического здоровья, функционального состояния, физической подготовленности, развития психофизических качеств студентов.

Методы исследования. Анализ научно-методической, правовой и программно-нормативной базы; тестирования физической подготов-

ленности, педагогическое наблюдение; анкетирование; организационно-педагогический эксперимент, методы определения состояния физического здоровья, методы оценки физического состояния организма, методы оценки психофизических качеств, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Национального авиационного университета города Киева в 2004-2005 учебном году. В эксперименте принимали участие 180 человек (90 юношей и 90 девушек), студентов 2-3 курсов обучения. Факультативные занятия проводились 2 раза в неделю. Контрольные группы студентов занимались по базовой программе. В экспериментальных группах занятия проводились в виде организационных форм занятий видами спорта (юноши – настольный теннис, девушки – шейпинг) и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). В программу занятий групп ППФП включались: упражнения для развития силы и выносливости и спортивные игры – гандбол, баскетбол, волейбол (для девушек); гандбол, баскетбол, мини-футбол (для мальчиков). В программу занятий экспериментальных групп также включались занятия по теории и методике физкультурно-спортивной деятельности. В экспериментальные группы отбор студентов проводился на основании выполнения разработанных нами контрольных упражнений и нормативов вида спорта.

Результаты исследования.

Результаты исследования, предоставленные в таблицах 1 – 4, свидетельствуют, что изменения исследуемых показателей в контрольных и экспериментальных группах в процессе эксперимента не однозначны.

Анализ результатов исследования динамики физического здоровья, проведенного по методике Г.Л. Апанасенко (1986 г.), показал, что в экспериментальных группах, как юношей, так и девушек за время эксперимента произошли качественные изменения, но в группах девушек они лучше (см. табл. № 1). В то же время в группе девушек, занимавшихся по экспериментальной программе ППФП, в конце эксперимента отмечено значительное увеличение числа студенток имеющих высокий уровень физического здоровья, по сравнению с экспериментальной группой, занимавшейся шейпингом (98,5 % и 49,3 % соответственно) по сравнению с исходными показателями.

В группе юношей, занимавшихся по экспериментальной программе ППФП количество студентов, имеющих высокий уровень здоровья, увеличилось на 66 % по сравнению с исходным показателем. В контрольной группе в конце эксперимента средним увеличилось число студентов со средним уровнем здоровья на 8,6 %, а процент студентов, име-

ющих высокий и выше среднего уровни физического здоровья, остался без изменений.

Таблица 1

Динамика физического здоровья студентов НАУ в процессе педагогического эксперимента

Группы	Уровень физического здоровья												Низкий (%)		
	Высокий (%)			Выше среднего (%)			Средний (%)			Ниже среднего (%)					
	до эксперимента	после эксперимента	изменения во время эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения во время эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения во время эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения во время эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения во время эксперимента
Девушки															
Контрольная	3,3	3,3	0	13,3	16,7	25,6	16,7	20,0	19,8	36,6	36,6	0	30,0	26,7	-11,0
Экспериментальная (шейпинг)	6,7	10,0	49,3	10,0	16,7	67,0	33,3	46,6	39,9	23,3	20,0	-14,2	26,7	6,7	-74,9
Экспериментальная (аэробика)	6,7	13,3	98,5	10,0	20,0	100,0	30,0	33,3	11,0	26,6	23,3	-12,4	26,7	6,7	-74,9
Юноши															
Контрольная	6,7	6,7	0	16,7	16,7	0	40,0	43,3	8,6	23,4	20,0	-14,2	13,3	13,3	0
Экспериментальная (наст. теннис)	10,0	13,3	33,0	13,3	23,3	75,2	36,7	40,0	9,0	26,7	16,7	-37,5	13,3	6,7	-49,6
Экспериментальная ППФП	10,0	16,7	66,0	16,7	20,0	20,5	43,3	50,0	15,5	23,4	10,0	-57,3	6,7	3,3	-49,3

Анализ результатов исследования физической подготовленности показал, что в экспериментальных группах, занимавшихся по программе ППФП (юноши и девушки) в конце эксперимента процент студентов имеющих высокий уровень физической подготовленности улучшился на 67 % (юноши) и 100 % (девушки) по сравнению с исходным, а имеющих уровень физической подготовленности выше среднего на 75,2 % (девушки) и 66,5 % (юноши). В контрольных группах девушек в конце эксперимента процент студенток, имеющих высокий и выше среднего уровни физической подготовленности не изменился (см. табл. №2).

Анализ результатов исследования показателей функционального состояния организма студентов контрольных и экспериментальных групп, полученных в начале и в конце эксперимента, показал, что по ряду показателей (пульс, систолическое давление, диастолическое давление) достоверных изменений не обнаружено. Существенно и то, что в контрольных группах (юноши и девушки) все исследуемые показатели функционального состояния организма в конце эксперимента, хотя достоверно и не отличались от исходных, но качественно ухудшились (см.

табл. №3).

Таблица 2

Динамика физической подготовленности студентов нау в процессе педагогического эксперимента

Группы	Уровень физической подготовленности											
	Высокий (%)			Выше среднего (%)			Средний (%)			Ниже среднего (%)		
	до эксперимента	после эксперимента	изменения во время эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения во время эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения во время эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	изменения во время эксперимента
Девушки												
Контрольная	6,7	6,7	0	10,0	10,0	0	26,6	33,3	25,2	56,7	50,0	- 11,8
Экспериментальная (шейпинг)	10,0	16,7	66,7	10,0	16,7	66,7	26,6	33,3	25,2	53,4	33,3	-62,3
Экспериментальная (ППФП)	6,7	13,3	100,0	13,4	23,3	75,2	33,3	43,4	30,3	53,3	20,0	-62,5
Юноши												
Контрольная	3,3	3,3	0	20,0	23,3	16,5	36,6	40,0	9,3	40,1	33,4	- 16,7
Экспериментальная (наст. теннис)	10,0	10,0	0	16,7	26,6	59,2	43,3	50,0	15,5	30,0	13,4	- 55,3
Экспериментальная ППФП	10,0	16,7	67,0	20,0	33,3	66,5	40,0	43,3	8,3	30,0	6,7	- 78,7

Таблица 3

Динамика показателей функционального состояния организма студентов НАУ в процессе педагогического эксперимента

Группы	Показатели																				
	Пульс (уд/мин)			Систол. давление			Диастол. Давление			ЖЕЛ		Становой индекс		Индекс Рурffe		Индекс Кавааса					
	до экпер. X	после экпер. X	различ. р	до экпер. X	после экпер. X	различ. р	до экпер. X	после экпер. X	различ. р	до экпер. X	после экпер. X	до экпер. X	после экпер. X	до экпер. X	после экпер. X	до экпер. X	после экпер. X				
Девушки																					
Контрольная	80,26	79,88	>0,5	117,22	118,01	>0,5	71,78	72,01	>0,5	2965,1	2959,3	>0,5	149,79	149,2	>0,5	10,37	10,08	>0,5	18,03	17,05	>0,5
Экспериментальная (шейпинг)	79,28	78,9	>0,5	119,12	119,09	>0,5	72,76	72,78	>0,5	2990,1	2993,2	<0,5	153,59	173,87	<0,5	10,69	10,96	>0,5	18,64	18,97	<0,5
Экспериментальная (ППФП)	79,31	79,2	>0,5	119,43	119,46	>0,5	72,81	72,88	>0,5	2993,4	2999,2	<0,5	153,91	174,32	<0,5	10,73	11,22	<0,5	18,67	19,01	<0,5
Юноши																					
Контрольная	79,04	78,21	>0,5	118,22	118,25	>0,5	73,78	74,02	>0,5	4281	4282	>0,5	231,36	225,64	>0,5	10,56	10,28	>0,5	18,03	17,95	>0,5
Экспериментальная (наст. теннис)	78,5	77,62	>0,5	117,17	117,16	>0,5	73,23	73,27	>0,5	4331,5	4432,6	<0,5	235,04	239,3	<0,5	10,92	11,02	>0,5	18,52	19,07	<0,5
Экспериментальная ППФП	78,7	77,8	>0,5	117,21	117,20	>0,5	73,22	73,20	>0,5	4488,4	4488,4	<0,5	235,16	240,3	<0,5	10,97	11,57	<0,5	18,55	19,25	<0,5

В группах (юноши и девушки), занимавшихся по экспериментальной программе ППФП в конце эксперимента обнаружено достоверное изменение показателей (ЖЕЛ, становой индекс, индекс Руфье, индекс Кавааса), а остальные исследуемые показатели за период эксперимента качественно улучшились.

Анализ динамики исследуемых психофизиологических качеств за период эксперимента (см. табл. №4) показал, что в контрольных группах (юноши и девушки) они ухудшились. В экспериментальных группах, занимавшихся по программе шейпинга (девушки) и настольных теннис (юноши) отмечено улучшение показателей, а такие как самочувствие, активность, настроение изменились достоверно. В группах (юноши и девушки), занимавшихся по экспериментальной программе ППФП за время эксперимента достоверно улучшились все исследуемые психофизиологические качества.

Таблица 4
Динамика психофизиологических качеств организма студентов НАУ в процессе педагогического эксперимента

Группы	Психофизиологические качества														
	Концентрация и устойчивость внимания (у.е.)			Концентрация и переключение внимания (у.е.)			Самочувствие (у.е.)			Активность (у.е.)			Настроение (у.е.)		
	до exper. X	после exper. X	досто-в. различ. p	до exper. X	после exper. X	досто-в. различ. p	до exper. X	после exper. X	досто-в. различ. p	до exper. X	после exper. X	досто-в. различ. p	до exper. X	после exper. X	досто-в. различ. p
Девушки															
Контрольная	4,87	4,73	>0,5	4,89	4,85	>0,5	5,73	5,69	>0,5	5,76	5,63	>0,5	7,06	7,04	>0,5
Экспериментальная (шейпинг)	4,89	5,01	>0,5	4,91	5,03	>0,5	5,73	7,29	<0,5	5,75	7,94	<0,5	7,07	8,61	<0,5
Экспериментальная (ППФП)	4,89	5,39	<0,5	4,92	5,38	<0,5	5,74	7,31	<0,5	5,77	7,98	<0,5	7,06	8,59	<0,5
Юноши															
Контрольная	4,87	4,73	>0,5	5,01	5,01	>0,5	6,43	6,42	>0,5	6,52	6,49	>0,5	7,16	7,14	>0,5
Экспериментальная (наст. теннис)	4,88	5,25	>0,5	5,03	5,36	>0,5	6,42	6,85	<0,5	6,54	7,39	<0,5	7,19	8,74	<0,5
Экспериментальная ППФП	4,90	5,37	<0,5	5,03	5,55	<0,5	6,44	6,9	<0,5	6,56	7,45	<0,5	7,20	8,75	<0,5

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показал, что вопросы организации факультативных занятий по физическому воспитанию в вузах изучены недостаточно. Все это обуславливает научное обоснование изменений в организации физического воспитания в вузе, содержание которого должно сводиться к формированию физической культуры и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Эффективность физического воспитания студентов в виде сформированного устойчивого интереса к самостоятельному физическому совершенствованию может быть достигнута за счет целенаправленного формирования на факультативных занятиях по физическому воспитанию ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на этапах обучения.
3. Включение в содержание факультативных занятий спортивных игр и упражнений профессионально-прикладной физической подготовки способствует более целенаправленной подготовке студентов вузов технического профиля к профессиональной деятельности.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физического воспитания студентов вузов технического профиля.

Литература

1. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореферат. дис. канд. пед. наук. – Луцьк, 1998. – 21 с.
2. Раевський Р.Т. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів в вузах України на межі XXI століття // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження. Тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 6-7.
3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие. – М.: Высш. школа, 1985. – 136 с.
4. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1997. – 270 с.
5. Шейченко В.А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности. – СПб.: ВИФК, 1996. – 371 с.
6. Гуменний В.С. К проблемам оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов. – 3б. під ред. С.С. Єрмакова. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту, ХДАДМ (XXIII). – Харків, 2002. - № 7. – С. 63-72.
7. Иванова Г.Е. Роль фізичної культури в формуванні здорового способу життя студентів технічного вузу. 3б.наук.праць під ред. С.С. Єрмакова. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту, ХДАДМ (XXIII). – Харків, 2003. - № 10. – С.29-33.
8. Єрмаков С.С. Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем. – Харьков: Сб. трудов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – ХГАДИ (XXIII), 2003. - № 1. – С. 66-72.
9. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста – В кн: Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – С.380-432.

Поступила в редакцію 08.07.2005г.

KINESTHETIC MEMORY - VERBAL AND VISUAL INTERFERENCES

Stanislaw H. Czyz, Piotr Olesniewicz

University School of Physical Education in Wrocław

Annotation. Purpose. The aim of our research was to find out whether verbal communication may disturb processing kinesthetic information in short term memory. When human being makes a movement very often receives additional information e.g. verbal or visual from different sources (colleague, trainer, teacher, etc). When our short-term memory is occupied by kinesthetic information, does verbal or visual information disturb the processing of kinesthetic? According to Miller theory (1956), short-term memory has limited capacity (7 ± 2 elements). However some suggests that only 4 elements (Cowan, 2001). Basic procedures. In our research participated 60 subjects. 30 men and 30 women were randomly divided into two groups consisted of 15 men and 15 women each. To evaluate whether there are any differences between groups we did CORSI test, which measures the capacity of direct memory and ability to implicit learning. The main test for kinesthetic memory was Latinek' motor capability test, which consisted of 13 movement sequences. Sequences were presented on TV screen. The task for participants was to re-produce all sequences in order that they were presented. In addition to Latinek' test, in experimental group were presented 6-digits number before Latinek's test. After reproducing movement sequences subjects recalled the number. While watching sequences on TV screen, subjects from experimental group were asked to listen to rhymed verses, which described the movement. Subjects reproducing the movement were to listen these verses again. Main findings. We found differences between experimental and control group. Conclusions. As an assumption of our experiment we formulated a few conclusions: verbal information given to a learner may disturb processing of kinesthetic information. Keywords: kinesthetic information, experiment, memory.

Аннотация. Станислав Кжиш, Петр Олесневич. Кинестетическая память - устные и визуальные помехи. Цель нашего исследования состояла в том, чтобы выяснить, может ли речевая связь препятствовать обрабатываемой кинестетической информации в краткосрочной памяти. Когда человек делает движения, он очень часто принимает дополнительную информацию, например устную или визуальную от различных источников (коллега, тренер, учитель, и т.д.). Когда наша кратковременная память занята кинестетической информацией, устная или визуальная информация мешает обработке кинестетической информации? Согласно теории Миллера (1956), кратковременная память ограничена емкостью (7 ± 2 элемента). Однако некоторые предлагают, что только 4 элемента (Cowan, 2001). В нашем исследовании участвовал 60 субъектов. 30 мужчин и 30 женщин были случайным образом разделенные на две группы, состоящие из 15 мужчин и 15 женщин каждая. Чтобы находить значение величины об имеющихся любых различий между групповыми упражнениями, мы использовали тест CORSI, который измеряет емкость прямой памяти и способности к неявному изучению. Главным тестом на кинестетическую память был тест моторных способностей Latinek, который состоял из 13 последовательных эпизодов. Эпизоды были представлены на телевизионном экране. Задание для участников - воспроизвести все представленные эпизоды. В дополнение к Latinek тесту, в экспериментальной группе

были представлены 6-разрядные номера перед тестом. После воспроизведения темы эпизодов участники выбирали номер. При наблюдении эпизодов на телевизионном экране, испытуемые экспериментальной группы слушали рифмованные стихотворения, которые описывали движения. При репродуцировании движений они должны были слушать эти стихотворения снова. Мы получили достоверные различия между экспериментальной и контрольной группой. Как предположение о нашем эксперименте мы сформулировали несколько заключений: устная информация, данная ученику, может препятствовать обработке кинестетической информации.

Ключевые слова: кинестетическая информация, эксперимент, память.

Анотація. Станіслав Кжиш, Петро Олесевич. Кінестетична пам'ять - усні й візуальні перешкоди. Ціль нашого дослідження полягала в тому, щоб з'ясувати, чи може мовний зв'язок перешкоджати обробці кінестетичної інформації в короткостроковій пам'яті. Коли людина робить руху, вона дуже часто приймає додаткову інформацію, наприклад усну або візуальну від різних джерел (колега, тренажер, учитель, і т.д.). Коли наша короткочасна пам'ять зайнята кінестетичною інформацією, усна або візуальна інформація заважає обробці кінестетичної інформації? Відповідно до теорії Міллера (1956), короткочасна пам'ять обмежена смістю (7 ± 2 елементи). Однак деякі пропонують, що тільки 4 елементи (Cowan, 2001). У нашому дослідженні брали участь 60 суб'єктів. 30 чоловіків і 30 жінок були випадковим образом розділені на дві групи, що складаються з 15 чоловіків і 15 жінок кожна. Щоб знаходити значення величини про наявності будь-яких розходжень між груповими вправами, ми використали тест CORSI, що вимірює смість прямої пам'яті й здатності до неявного вивчення. Головним тестом на кінестетичну пам'ять був тест моторних здатностей Latinek, що складався з 13 послідовних епізодів. Епізоди були представлені на телевізійному екрані. Завдання для учасників - відтворити всі представлені епізоди. На додаток до Latinek тесту, в експериментальній групі були представлені 6-розрядні номери перед тестом. Після відтворення теми епізодів учасники вибирали номер. При спостереженні епізодів на телевізійному екрані, випробувані експериментальної групи слухали римовані вірші, які описували рухи. При репродукуванні рухів вони повинні були слухати ці вірші знову. Ми одержали достовірні розходження між експериментальною й контрольною групою. Як припущення про наш експеримент ми сформулювали кілька висновків: усна інформація, що подається учневі, може перешкоджати обробці кінестетичної інформації.

Ключові слова: кінестетична інформація, експеримент, пам'ять.

1. INTRODUCTION

For many years scientists have tried to explain the structure and characteristic of memory. According to Atkinson's and Shiffrin's theory (1972) human memory consists of 3 stores: short-term sensory store (STSS), short-term memory (STM), and long-term memory (LTM). External stimuli is stored firstly in STSS for a very short time (up to 1 sec.), then is moved to STM. In STM the stimuli is coded and actively processed. That's why STM was called working memory in Baddely's theory (Baddeley, 1998). The last, with the longest duration, is the store called LTM, in which information can be stored

for all our live. However, not all information is moved from STM to LTM. Important role in memorizing plays processing of information in STM, especially rehearsal.

The term of working memory re-placed the term of STM, however it is not so clear for other points of view (Smyth, Pearson, Pendleton 1988; Smyth, Pendleton, 1989). Working memory is responsible for holding and processing of information (Malouin, et al. 2004). It is thought to be a multi-store magazine, which depends on complex neuronal network in brain. There is a common belief that verbal and visual information are stored in separated stores. These stores are controlled by central executive. Verbal information is analyzed and processed in phonological loop and visual information in visuo-spatial sketch pad. According to some authors, there is a store responsible for posture (Mylene et al. 2001), simple hand movement (Dolman, et. al., 2000) or calf (Malouin, et al. 2004). There is yet a conviction, that working memory plays an important role in learning new motor skills (e.g. Pascal-Leone et al., 1995). What is more, is the research with the use of MRI, which indicates the change of brain activity during imaging a movement or while growing the activity of working memory – kinesthetic processing (Decety et al., 1994; Deiber et al. 1998; Ruby, Decety, 2001).

We were interested in the influence of verbal and visual information on memorizing kinesthetic information. It is quite obvious that during learning motor skills we receive additional information, e.g. verbal or visual. For us, was important to check whether this additional information may disturb anyhow the processing of kinesthetic information. There are still many doubts about multi-stores theory of working memory (e.g. a question whether there is or not a kinesthetic span, separate from visuo-spatial store?).

2. PROCEDURE

2.1 Participants: We divided participants into two groups: experimental and control. Each group consisted of 15 men and 15 women. All of them were between 21-25 years old. All of them were healthy and participated in the experiment voluntarily. Before starting experiment all participants were told about task, its parts, and its rules. They were not informed about the main aim of the experiment, which was explained after having completed all tests. Tests were made one by one, one person at the time. Participants could resign from completing tests at any time of the project

2.2 Task:

All participants in both groups were asked to watch a movement consisting of 13-sequences (appendix 1). They had to memorise this movement

watching a video-cassette (duration 12 seconds) on TV screen. Movement and its sequences was taken from Latinek's Motor Capability Test (Szopa, Latinek, 1995). Person presenting movement on video-cassette was a student, female. She did not participated in further tests.

The movement involved all muscles of limbs and trunk. After the video show, participants were asked to reproduce the movement (movement time about 12 sec).

Participants in experimental group were asked to remember 6 digit number (presented for 2 seconds on the computer screen) before they watched the short movie with movement. Exposition time of digits was fixed in PowerPoint (Microsoft Office®). Digits were displayed on the second (last) slide in the presentation. First slide with greeting was displayed as long as subject said that he/she was ready to start. Then, participants had to watch the movement, they re-produce the movement and after this, they had to recall the 6-digit number. Duration time of all elements: exposition of digits, watching video-cassette and reproducing the movement was maximum 35 seconds. Additionally, participants in experimental group while watching video, were listening short rhymed verses describing the movement (see appendix 2). They were asked to listen it carefully. They listened again while they were reproducing the movement.

The number of sequences reproduced was estimated on observation. On the questionnaires, on which all sequences were listed, we marked all sequences which were reproduced correctly. If participant mixed up order of sequences, we counted it as zero. Only those sequences, which appeared at correct time and were reproduced correctly, were counted as "good" (one).

All participants did CORSI test. It was one of the tests from Vienna Test System. It gives information about capacity of visuo-spatial sketch pad recency memory (UBS) and visuo-spatial learning (SBS). Both tests were made using computer system (Pentium III). CORSI tests enabled us to use its results as a co-variable and to make sure, that the groups are not significantly different one from another.

Both tests, which examine the memory span, are mainly focusing on the short-term memory that is provided with a limited capacity only. The assessment of the memory span is an important factor. The short-term memory is provided with a verbal subsystem as well as a visual-spatial subsystem. These subsystems can be damaged separately form each other by brain traumata, which is a proof of their - almost complete -independency. The Block-Tapping-Test for the registration of the immediate block span (UBS) assesses the capacity of the visual-spatial subsystem within the short-term

memory. The theoretical background is characterized by Baddeley's concept of the working memory. The Block-Tapping-Test for the registration of the supra-block span (SBS) goes beyond the assessment of the short-term memory: sequences are used that exceed the respondent's visual memory span and thus make necessary to acquire specific learn processes. They imply to learn a frequently repeated sequence that is embedded into a pool of sequences with equal length. The respondent does not know that a sequence is repeated in the items that are presented: implicit learning is being operationalized. The test registers the number of repetitions until the relevant sequence is imitated correctly.

2.3 CORSI Administration:

The screen shows 9 irregularly placed dice. A pointer moves from one die to another in a sequence that grows with each new item group. The respondent is required to reproduce the order the dice were selected. After answering 3 items (with three sequences each), one more die is presented in the next item. The test is cancelled in case the respondent answers three subsequent sequences incorrectly.

In order to assess the implicit visual spatial learning (supra-block span), first the test registers the immediate block span of the respondent. Then sequences with one more block (die) are presented. The test encompasses 24 sequences altogether. Three sequences constitute one item, and three items (or four, including incorrect answers) always belong to one item group with the same number of dice. The test ends automatically after the respondent has reproduced all 24 sequences. Testing time: approx. 10 minutes.

We assumed that in control group we evaluate the capacity of kinesthetic span. In experimental group we add information stored in visual span (digits) and phonological loop (rhymed verses).

Any differences between groups would suggest that verbal and visual information disturb the kinesthetic span in experimental group. If there had not been any differences, it would have suggested that kinesthetic span is separate from visual and phonological as well as visual and verbal information do not disturb the processing of kinesthetic information in working memory.

3. RESULTS

3.1 Homogeneity of groups

For all variables we gained nonparametric distribution. Shapiro-Wilk' test results are presented in paragraphs dealing with a particular variable. Therefore, we used U Mann-Whitney' test (U M-W) and Kruskal-Wallis'

ANOVA (AOVA K-W) for further analysis.

We tested UBS and SBS variables as the determinants of homogeneity of groups.

SBS and UBS results should have told us whether the control or experimental groups were not different from each other (came from one population).

3.2 Co-variable UBS

We did not have Gaussian distribution (Shapiro-Wilk $W=0,89050$, $p=,00006$). We used U Mann-Whitney test (U M-W).

For U M-W we got $U=433$ and $Z=-0,251$ (value for parametric variable). We were allowed to compare all groups since they were from one population (according to U M-W test). The capacity of direct memory was comparable within both groups.

3.3 Co-variable SBS

For this variable we did not have parametric distribution, either (Shapiro-Wilk $W=,83709$, $p=,00000$).

The ability to implicit learning was comparable in both groups: experimental and control. The probability in Shapiro-Wilk' test was $p=0,45$.

3.4 Analysis of movement sequences remembered – dependent variable

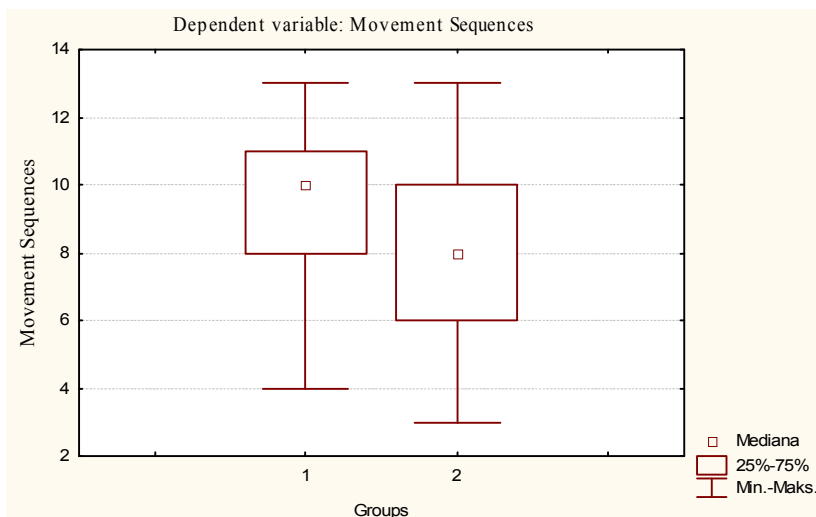
Results for Shapiro-Wilk' test: $W=0,94600$, $p=,01014$

We used Kruskal-Wallis analysis of variance and U Mann-Whitney for analyzing differences between all four groups (dividing males and females from both groups) and between two groups (experimental and control only).

We got $p=0,033$ for this variable (at $Z=2,1289$) – see also graph 1. This may suggest that the experimental group was different from the control one (graph 1). However, considering the level of significance at 0,01, there is no difference between groups. Therefore, we do not have very strong evidence that groups are different.

4. DISCUSSION

Our results are a little confusing. From one point of view, we are allowed to say that experimental and control groups were different ($p=0,032$). This may mean, that verbal and visual information somehow influence working memory occupied by kinesthetic information. This may have been the strongest evidence for Baddeley's (1998) concept of two subsystems: visuo-spatial and phonological.



Graph 1. Mediana, quartiles (25th and 75th percentile) for control group (1) and for experimental group (2). Max and min values for dependent variable – sequences.

Either the digits, which subjects were to memorize or the rhymed verses interfered with kinesthetic information. Is the phonological loop and visuo-spatial sketch pad correlated somehow with kinesthetic store? Baddeley (2000, p. 419) assumed that kinesthetic information are included in visual store. If we think about movement as about a representation or imagination in our brain, Baddeley may be right. However, visualization is only one component of movement. There is also a need for information from proprioceptors. We can watch a movement on TV screen but we have to make it.

Another problem we dealt with was the capacity of kinesthetic store. Since 50. XX c. there is an opinion that short memory has limited capacity, which is 7 ± 2 elements (Miller, 1956). Some recent theories suggest only 4 ± 2 (Cowan, 2001). In our research, participants remembered averagely 10 movement sequences in control group (females 11 and males 9) and 7 in experimental group (females – 9, males – 7). Participants from experimental group had to remember also 6 digits number. This means that participants from experimental group beside 7 elements of kinesthetic information have processed also 5 elements (the average number of digits remembered), which

altogether – 13 elements - makes much more than “magical” 4 ± 2 or even “magical” 7 ± 2 . We assumed that it was possible, because this information were stored in separate stores. Perhaps, some of the information might be chocked (Anderson, 1995) but we did not consider this situation. We did not also deal with the levels of processing information (Craik, 2002) which may be essential for longer memorizing (moving information to LTM).

5. CONCLUSION

Results of our experiment allow us to formulate following conclusions: verbal information and visual information may disturb the processing of kinesthetic information. Probably, in visuo-spatial sketch pad is stored kinesthetic information.

References:

1. Anderson R.A. (1995). Learning and memory. An integrated approach. New York: Wiley and Sons, (Polish ed. 1998, Warsaw, WSiP)
2. Atkinson R.C., Shiffrin R.M. (1968). Human memory: A proposed system and its control process. In: Spence K.W., Spence J.T. (Ed.) The psychology of learning and motivation (vol. 2, pp. 89-195). New York: Academic Press.
3. Baddeley A., (1998). Memory – user’ manual. (in Polish)Warszawa, Prószyński i S-ka.
4. Baddeley A. (2000). The episodic buffer: a new component of working memory?. Trends in Cognitive Sciences, Vol. 4, No. 11, 417-423
5. Cowan N., (2001). The magical number 4 in Short-term memory: a reconsideration of mental storage capacity. Behavior and Brain Sciences, 24, 87-185
6. Craik F.I.M. (2002). Levels of processing: Past, present... and future? Memory, 10 (5/6), 305-318
7. Decety J., Pearn D., Jeannerod M., et al. (1994). Mapping motor representation with positron emission tomography. Nature, 371, 600-602.
8. Deiber M.P., Ibanez V., Honda M., Sadato N., Ramans R., Hallet M. (1998). Cerebral processes related to visuomotor imagery and generation of finger movements studied with positron emission tomography. NeuroImage, 7, 73-85.
9. Malouin F., Belleville S., Richards C.L., Desrosiers J. (2004). Working memory and mental practice outcomes after stroke. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 85, 177-183.
10. Miller G. (1956). The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information. Psychological Review. 63, 81-97
11. Mylene C. D., James S.F., Fran A., (2001). Influence of a visuo-spatial, verbal and central executive working memory task on postural control. Gait and Posture, 14, 110-116.
12. Pascal-Leone A., Nguyet D., Cohen L.G., Brasil-Neto J.P., Camarota A., Hallet M. (1995). Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills. Journal of Neurophysiology, 74, 1037-1045.
13. Ruby P., Decety J. (2001). Effect of subjective perspective taking during simulation of action: a PET investigation of agency. Nature Neuroscience, 4, 546-50.
14. Smyth M. M., Pearson N. A., & Pendleton L. R., (1988). Movement and working memory: Patterns and positions in space. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 40, 497-

514.

15. Smyth M. M., Pendleton L. R., (1989). Working memory for movements. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 41, 235-250.
16. Szopa J., Latinek K. (1995). Studies on the motor capabilities and their localisation in the coordinational abilities structure. Kraków: Wydawnictwo AWF Kraków. (in Polish), 63-65.

Came to edition 23.08.2005.

STIMULATION OF PEOPLE WITH DYSFUNCTION OF SIGHT AS AN EFFECT OF TOURISM

Barbara Wilk

Academy of Physical Education and Sport in Gdansk

Annotztion. Tourism is an important psycho-prophylaxis and psychotherapy factor for disabled people. The aim of the study is to find participation motives in tourism of people with dysfunction of sight and their attitudes towards this form of active leisure. The researches were conducted on 52 students from Medical Vocational Training School, Therapeutic Massage Faculty in Krakow in 2004. A diagnostic survey based on a questionnaire was applied. The majority of the respondents declare that their recreational destinations are favorable for active leisure (lakes, mountains and sea) and the purpose of their holiday is VFR and relaxation. Nobody mentioned health improvement as his/her aim. Contacts with nature, other people, and physical and psychical improvement of one's condition are important elements in tourism. Conclusion: For disabled people tourism is one of the forms normalizing their life.

Key words: tourism, activity, disability, youth.

Анотація. Барбара Вилк. Активізація осіб з дисфункцією органа зору за допомогою туризму. Туризм є важливим чинником психопрофілактики й психотерапії, а також засобом активізації осіб з дисфункцією органа зору. Метою дійсних досліджень було пізнання мотивування участі в туризмі таких осіб і пізнання як вони ставляться до цієї форми активного відпочинку. Дослідження були проведені в 2004 році, їм піддавалися 52 учні у медичному професійному училищі у Кракові – спеціальність лікувальний масаж. Застосовувався метод діагностичного сондажа з використанням опитної анкети. Більшість анкетованих висловило думку, що місцем рекреаційних виїздів є райони відпочинку (озера, гори, море), а метою цих виїздів – бажання відвідати родичів і знайомих а також відпочинок. Ніхто не вказав, що метою виїзду було поліпшення стану здоров'я. Важливим фактором мотивування занять туризмом є також: спілкування із природою й з іншими людьми, поліпшення фізичної й психічної життєдіяльності організму. Висновок: Туризм для осіб з дисфункцією органа зору є однієї з форм нормалізації їхнього життя.

Ключові слова: туризм, активність, дисфункції життєдіяльності органів, молодь. Аннотация. Барбара Вилк. Активизация лиц с дисфункцией органа зрения посредством туризма. Туризм является важным фактором психопрофилактики и психотерапии, а также средством активизации лиц с дисфункцией органа зрения. Целью настоящих исследований было познание мотивировки участия в туризме таких лиц и познание как они относятся к этой форме активного отдыха.

Исследования были проведены в 2004 году, им подвергались 52 учащихся в медицинском профессиональном училище – специальность лечебный массаж, в Кракове. Применялся метод диагностического сондажа с использованием опросной анкеты. Большинство анкетированных высказало мнение, что местом рекреационных выездов являются районы, благоприятствующие отдыху (озёра, горы, море), а целью этих выездов – желание посетить родственников и знакомых, а также отдых. Никто не указал, что целью выезда было улучшение состояния здоровья. Важным фактором мотивировки занятий туризмом является также: общение с природой и с другими людьми, улучшение физической и психической жизнедеятельности организма. Вывод: Туризм для лиц с дисфункцией органа зрения является одной из форм нормализации их жизни.

Ключевые слова: туризм, активность, дисфункции жизнедеятельности органов, молодёжь.

Introduction

Every seventh inhabitant of Poland is disabled shows the data for the end of 2003. It refers to 5.6 million people – 4 865 are the blind registered in the Polish Association for the Blind and 73 940 with poor and very poor eyesight (I, II group of invalidity). To this number a group with little disablement of sight (III group of invalidity) must be also added. A number of disabled people are expected to increase in Poland up to 6 million in 2010.

Thus tourism cannot be only understood as man's activity in leisure. Tourism of disabled must be treated not only as entertainment and relaxation but as therapeutic-educational means as well, which eases consequences of disability and allows to test one's capabilities in different, often difficult conditions [2].

Tourism besides health benefits gives possibilities to train sense of equilibrium and orientation in space is a good form of physical and psychical training and a way to improve health condition of an organism [4]. It does not only enrich or lengthen motor rehabilitation but develops cognitive interests and social contacts. Tourism is a simple and natural way to become self-reliant, and contacts with other social environments and nature is not only a source of joy but also a psycho-prophylaxis and psychotherapeutic factor for disabled as well. It toughens and enriches experience that lets overcome urban-architectural, social, psychological barriers and lose fears, inhibitions and loneliness [3].

People with a defined degree of disability are not disabled within every range of man's activity. Dysfunction or deviation from the norms is often marked in the organic dimension only (changes in the organism). Such an understanding functions not only popularly but also appears in professional circles concerning disabled people. Apart from an organic dimension two others are distinguished:

- mental – referring to consequences of a damage for a psychical functioning of a person (whether and to what degree it affects this functioning) and awareness of one’s own health state (attitude towards one’s own);
- social – indicating consequences for social functioning of a person (whether and to what degree it affects this functioning) and a place of disabled in the society (barriers, attitudes, economic conditions) [1].

It is a must then to resign from seeing a disabled from the angle of his/her defect but implement a holistic approach to rehabilitation processes. One should seek such forms of effects, which would influence three dimensions. Tourism definitely meets these requirements and can be treated as a factor normalizing people with a dysfunction of vision lives in most of its aspects. Selection of a tourist discipline is not easy and must be adequate to physical capabilities, interests and personality of a disable person.

The aim of the study is to find participation in tourism motives of people with dysfunction of vision and their attitudes towards this form of active leisure.

Method and material (subjects)

A diagnostic survey based on a questionnaire was applied in the researches conducted on students from Medical Vocational Training School, Therapeutic Massage Faculty in Krakow in 2004.

20 women and 32 men at the age range of 19-30 for both sexes and coming from a city (17 persons), little town (24) and village (11) filled in the questionnaires.

A defined degree of disability is as follows:

- a significant degree of disability (I group of invalidity) – 8 women and 21 men,
- moderate degree of disability (II group of invalidity) – 9 women and 9 men,
- little degree of disability (III group of invalidity) – 3 women and 2 men.

Results

The collected scientific data informs about the level of participation in tourism by disabled with a dysfunction of vision, health benefits and barriers restricting their participation in tourism.

Most of the respondents evaluate their health state as good (15 women and 23 men), and their physical activity as average (10 and 11) and high (6 and 12).

When asked about their last vacations (summer 2003) the subjects stated going on a package holiday in the country – 14 men and 5 women, staying at home – 4 men and 7 women, VFR – 8 men and 6 women.

Frequency of going to the mountains is the same before attending the school and when at school (the school is located close to the mountains) for 14 women and 21 men.

Frequency of visiting tourist destinations (before attending school) is as follows:

- 5 times a year – 6 women and 12 men,
- 3-4 times a year – 4 women and 12 men,
- once a year – 5 women and 7 men,
- 5 persons did not leave at all – 4 women and 1 men.

Tourist destinations most willingly visited by the respondents that favor leisure are: lakes (14 men), mountains (9 men), the sea and mountains (6 and 5 women respectively). The respondents most often organize trips themselves (17 men) or family does this (9 women). For 1 woman and 4 men institutions dealing with such an activity organized trips – Polish Association for the Blind, State Rehabilitation Fund for the Disabled and Physical Culture and Sport Association for the Blind – CROSS. Summer is a season in which the respondents prefer going away (16 women and 26 men).

The majority of the respondents declare that the purpose of tourism is relaxation (12 women and 19 men), VFR (5 women) and getting away of the family (7 men). Nobody mentioned improvement of health or participation in sport or recreational activities as a purpose of tourism.

A source financing active leisure for both sexes is a pension and their family additionally supports women.

The analysis of investigations reveals the most common barriers restricting a participation in different forms of active leisure and puts them in order of importance. Women indicated financial difficulty (18), lack of time (12) and nobody to organize a holiday (11). For men the barrier were financial problems (29), lack of time (16) and company (20) what can be understood, for both sexes, as factors of little physical activity – fig. 1.

From the point of view of health benefits it seems interesting how the respondents spend their free time. The most frequently women:

- read books, magazines (12),
- meet friends (11),
- go for walks (10)

and men:

- meet friends (17),

- watch TV, films, video films (12),
- go to discos (11) – fig. 2.

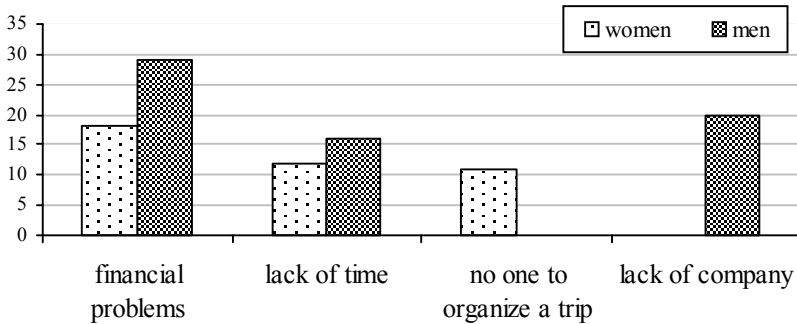


Fig. 1. Barriers restricting participation in active leisure (date in number of people)

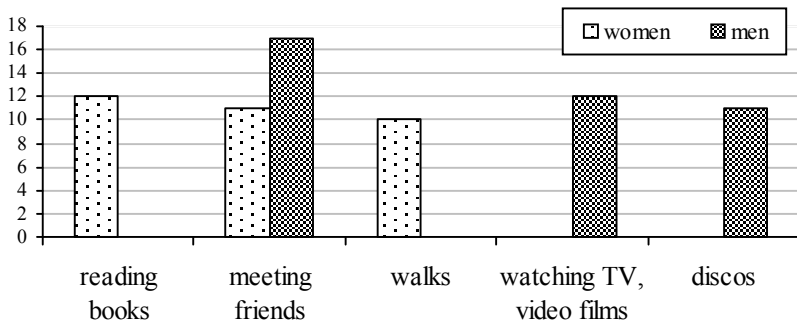


Fig. 2. Ways of spending free time by the respondents (date in number of people)

Regarding types of tourist behaviors the respondents are keen on the following:

- a tourist who wants to learn more about the world – likes sightseeing, wants to know more about nature (10 women and 7 men),
- a tourist who likes to entertain – directed onto entertainment and pleasure (5 women and 9 men),
- a tourist who wants to have a rest – likes relaxation and wants to

improve his health (7 men),

- a tourist who wants to meet other people – likes company and makes new friends (3 women and 6 men) – fig. 3.

The respondents' interests are deeply connected with their needs and abilities show the emotional engagement and desire to learn more about the world. The wider interests of an individual the richer his life and personality is.

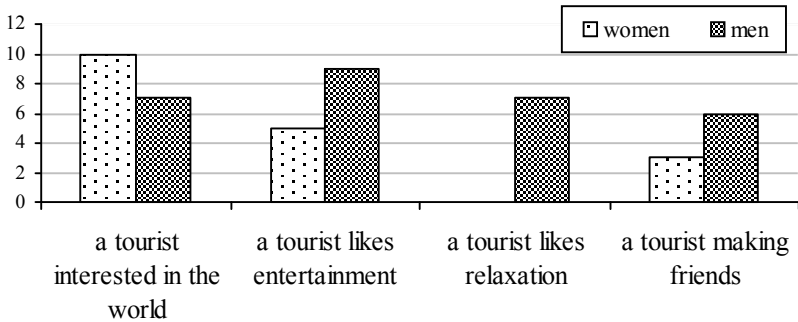


Fig. 3. Types of tourist behaviors (date in number of people)

Interests in tourism as a form of physical activity brings satisfaction, stimulates to the activity, arouses likeness of such a form of physical activity.

With regards to the motives of practicing physical activity in a form of tourism the respondents put them in the following order of importance:

- contact with nature that brings unforgettable experiences, is relaxing and calming (10 women, 12 men),
- contacts with other people (7 women, 12 men),
- getting away from every day routines (6 women, 12 men),
- possibility to meet new people, make new friends (5 women, 9 men),
- active leisure (9 men) – fig. 4.

The following answers take further places in the rank:

- journeys enrich my personality (3 women, 2 men),
- hiking is a way to improve physical and psychical conditions (1 women, 2 men),
- hiking has a stimulating effect on me, let me overcome difficulties (2 women and 3 men),
- tourism is a medicine for stress and problems (2 women, 7 men).

For the majority of the respondents (14 women, 24 men) it is not important whether they are accompanied by able or disable people. A correct

socialization of the respondents is mirrored in their adaptation to social requirements through the active attitude towards such a form of activity as tourism.

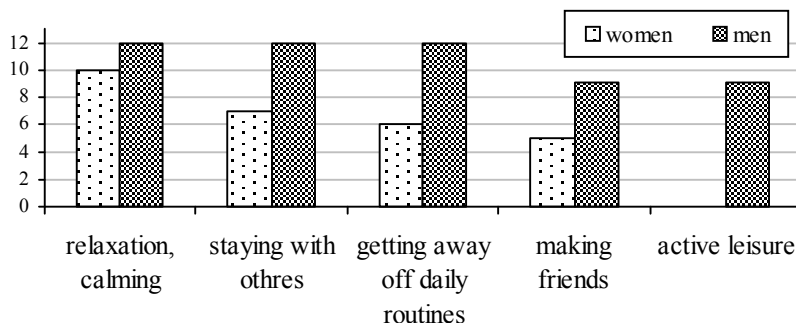


Fig. 4. Motives for taking up tourism (date in number of people)

Discussion

Researches on tourist behaviors may lead to better understanding young people’s system of value and their life style.

Tourism of disabled people is one of the most important elements for social rehabilitation. Moreover it has a significant health function [4, 5]. Tourism provides strong emotions connected e.g. with beauty of nature and tourists’ experiences can have an integrating effect on disable people.

The obtained investigation results reveal that a contact with nature is for disable people – the blind an important psycho-prophylaxis and psychotherapeutic factor, which eases a biological regeneration and improvement of an organism, loosening of one’s inhibitions-an important source of knowledge. The foregoing results are similar to the results of other authors [2, 3, 5].

Conclusion

1. The obtained results indicate the necessity to bring preventive activities within the frame of eliminating civilization disease risk factors to the respondents’ attention.
2. The respondents rank physical activity high in the factors conditioning wellbeing, yet the behaviors preferred show they lead an anti-health life style.

3. Tourism for people with a dysfunction of vision is one of the forms normalizing their life. However this problem must be confirmed in further researches carried out on a wider group.

References

1. Kosakowski Cz.: Przemiany w podejściu do ludzkiej niepełnosprawności – implikacje dla teorii i praktyki. (In:) Sport w rehabilitacji osób niepełnosprawnych. UW-M, Olsztyn 2000, 24-25.
2. Łobożewicz T.: Wpływ turystyki i rekreacji na przywracanie sprawności psycho-fizycznej osób o specjalnych potrzebach. (In:) Postępy w turystyce na rzecz osób o specjalnych potrzebach. PSON, Kraków 1995, 43.
3. Skassa K.: Turystyka osób niepełnosprawnych. „Na Szlaku” 1995, Nr 7-8, 73-74.
4. Szczuciński A.: Turystyka i krajoznawstwo w środowisku ludzi niepełnosprawnych. (In:) T. Łobożewicz (Red.): Turystyka ludzi niepełnosprawnych. Turystyka, Warszawa 1991, 87-112.
5. Wolski J.: Turystyka i wypoczynek. Instytut Turystyki, Warszawa 1981.

Came to edition 28.07.2005.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

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

Структура статті: назва статті, прізвище та ініціали автора, назва організації, анотації і ключові слова (трьома мовами - укр., рос., англ.), текст статті за структурою згідно Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1, література, поштова адреса.

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

Тел. (057) 706-15-66; 720-22-89; 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.gov.ua/articles/khhpi.html> - архів статей за 1996-

2005рр.

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

СТРУКТУРА СТАТТІ.

НАЗВА

Прізвище, ініціали автора
Повна назва навчального закладу

Анотації:

Розділ повинен містити на 3-х мовах (укр., рос., англ.):

- прізвище та ініціали автора, назва статті (окрім мови статті).
- анотації;
- ключові слова.

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

Вступ.

Розділ повинен містити:

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

Формулювання цілей роботи.

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

Результати дослідження.

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

Висновки.

Розділ повинен містити висновки з даного дослідження.

Наприкінці зазначити перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Література.

Анотації статей друкуються у Всеукраїнському реферативному журналі «Джерело».

Електронні версії статей представлено за адресою - www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/

ЗМІСТ

Артем'єв В.О. Вплив ступеня страху на форми поведінки індивідів .. 3	
Артем'єва Г.П. Сучасні підходи до морфометричних методів прогнозування перспективності занять певними видами спорту 11	
Баранник Н.О. Психолого-педагогічні засади розвитку мовленнєвих умінь студентів-філологів 18	
Бріскін Ю.А. Спортсмени України у дефлімпійських іграх 26	
Данилко М.Т. Характеристика системи професійної підготовки майбутнього вчителя до виховання учнів засобами фізичної культури 32	
Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О., Петров В.О., Сердюк Д.Г., Барська Н.Л. Структура і особливості техніко-тактичної діяльності воротарів у гандболі 41	
Кудряшов Є.В. Урахування анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму при побудові тренувального процесу спортсменок 46	
Кузьомко Л.М., Коробенко І.В., Приймак С.Г. Вегетативна регуляція серцево-судинної діяльності спортсменів різних спеціалізацій 51	
Мисів В.М. Вплив авторської педагогічної технології на фізичний стан учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою в ході експериментальної перевірки (II етап) 58	
Нечипоренко Л.А. Мотиви психомоторної діяльності підлітків 65	
Севрюк М.П., Ціпов'яз А.Т., Лошицька Т.І., Саньков С.В. Залучення студентів технічних ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом з метою формування здорового способу життя 73	
Богдановская Н.В., Маликов Н.В. Динамика адаптивных возможностей организма под влиянием средств физической реабилитации 80	
Бобровник В.И. Методологическая последовательность формирования основных компонентов биомеханической структуры соревновательной деятельности в легкоатлетических прыжках 88	
Мартиросян А.А. Подбор и распределение средств скоростно-силовой подготовки относительно игровых позиций регбистов 93	
Турчина Н.И. Эффективность факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию студентов вузов технического профиля 97	
Stanislaw H. Czyz, Piotr Olesniewicz. Kinesthetic memory - verbal and visual interferences 105	
Barbara Wilk. Stimulation of people with dysfunction of sight as an effect of tourism 113	
Вимоги до статей 121	
Структура статті 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 поштовою переказ: 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович. У графі “Для письмового повідомлення” вказати прізвище, ім'я, по-батькові та поштову адресу автора, на яку необхідно вислати збірник. Копію квитанції не вислати.

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 28.08.05. Формат 60х80 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.