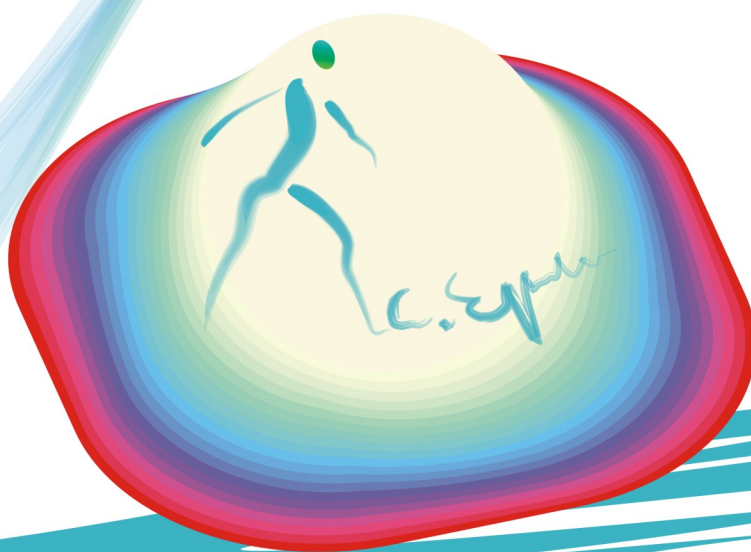




**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ  
ТА  
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**



**№ 1, 2006**

Ministry of Education and Sciences of Ukraine  
Kharkiv State Academy of Design and Arts  
(Kharkiv Art - Industrial Institute)

PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY,  
MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS  
OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

The scientific monography is edited by professor S. Yermakov

№1

KHARKIV 2006

Міністерство освіти і науки України  
Харківська державна академія дизайну і мистецтв  
(Харківський художньо-промисловий інститут)

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

Наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова

№1

ХАРКІВ 2006

**Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:** наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №1. - 170 с.

(Укр., рос., польс., 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 (протокол № 1 від 02.09.2005 р.).

Збірник 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;

Окремі статті зараховуються як фахові з **біологічних наук** за поданням спеціалізованої ради - постанова президії ВАК України від 11.10.2000р. №2-03/8. - Бюл. ВАК України, 2000. - №6. - С. 7.

Редакційна колегія:

Бізін В.П., д.пед.н., проф.; Бойченко С.Д., д.пед.н., проф.; Дмитриєв С.В., д.пед.н., проф.; Друзь В.А., д.біол.н., проф.; Єрмаков С.С., д.пед.н., проф., (гол.ред.); Камаєв О.І., д.пед.н., проф.; Клименко А.І., д.біол.н., проф.; Лапутін А.М., д.біол.н., проф.; Ложкін Г.В., д.психол.н., проф.; Романенко В.О., д.біол.н., проф.; Ткачук В.Г., д.біол.н., проф.

Почесна редакційна колегія:

Веріч Г.Є., д.мед.н., проф.; 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.; Сак Н.М., д.мед.н., проф.

ISBN 966-8106-28-8

# ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО СИСТЕМИ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ажиппо О.Ю.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Розглядаються питання підвищення якості навчання студентів та створення цілісної системи індивідуалізованої підготовки фахівців у вузі.

Ключові слова: студент, система, індивідуалізація, навчання.

Аннотация. Ажиппо А.Ю. Технологический подход к системе индивидуализированной подготовки студентов высших учебных заведений. Рассматриваются вопросы повышения качества обучения студентов и создание целостной системы индивидуализированной подготовки специалистов в вузе.

Ключевые слова: студент, система, индивидуализация, обучение.

Annotation. Aghyppo A.U. The technological approach to system of individualized preparation of students of higher educational institutions. The question of improvement of quality of training of students and creation of complete system of individualized preparation of experts in high school are considered.

Key words: the student, system, an individualization, training.

## Вступ.

Існуюча нинішня система організації навчання у вузі залишає мало можливостей для індивідуального навчання. Це насамперед жорстка навчальна система з її стабільним розкладом і навчальним планом - однаковими для всіх, викладанням предметів по єдиних навчальних програмах, використанням таких форм і методів навчання, які залишають невеликі можливості для творчої роботи викладачів по розвитку студентів і формуванню їхньої особистості. Звідси ланцюжком витягаються різні негативні явища, що мають місце в навчальній роботі в цей час: слабка навчальна мотивація студентів, навчання їх нижче власних здібностей і можливостей, випадковість вибору професії й шляхів продовження освіти [3].

Сучасна вища школа вимагає нових підходів до підготовки майбутнього вчителя [5]. У зв'язку з цим питання професійної підготовки вчителя до індивідуалізації навчання стає на сьогодні особливо гостро. Індивідуалізація навчання й виховання це обов'язкова вимога педагогіки.

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

## Формулювання цілей роботи.

Метою роботи є пошук шляхів підвищення якості навчання студентів та створення цілісної системи індивідуалізованої підготовки фахівців у вузі.

## Результати дослідження.

Магомедов О.М. [4], вважає, що однією з найважливіших умов для успішної реалізації принципу доступності й індивідуалізації, зокрема у фізичному вихованні студентів є індивідуально-диферен-

ційований підхід у навчанні й вихованні. Він виражається: в індивідуалізації й диференціації учбово-тренувальних занять із урахуванням індивідуальних особливостей і можливостей студентів; у нормуванні фізичних навантажень; у дозуванні виконуваних завдань; у диференціації використовуваних засобів, форм і методів фізичного виховання, прийомів педагогічного впливу з урахуванням індивідуальних особливостей і можливостей кожного студента. Він дозволяє максимально реалізувати індивідуальні здібності й створює сприятливі умови для розвитку, саморозвитку й самореалізації особистості, виховання фізичних і морально-вольових якостей.

За даними анкетного опиту Русіновим М.М. [5] виявлено відомості про знання студентів щодо прийомів індивідуального й диференційованого підходів, та їх готовність до реалізації індивідуального підходу показало, що значна частина студентів виявляє педагогічні знання про специфіку обліку індивідуальних особливостей учнів (32,1%), але деякі з них уміють відбирати, розробляти й коректувати диференційовані завдання відповідно до індивідуальних особливостей учнів (14,3%); студенти не вміють диференціювати навчальний матеріал по ступені складності й труднощі; невелике число студентів, що вміють підбирати індивідуальні контрольні завдання (7,1%), дозувати навчальний матеріал (3,8%), деякі студенти володіють технологією визначення пробілів у знаннях (3,8%), не диференціюють і не індивідуалізують домашнє завдання, не готові до випереджальної роботи із сильними й слабкими учнями. Майбутні вчителі зазнають труднощів: в оптимальному сполученні індивідуальних, групових і колективних форм навчання при плануванні уроку; у контролі й оцінці індивідуальних завдань; у виділенні причин, що обумовили індивідуальні розходження учнів; більшість студентів не володіють умінням чітко формулювати завдання по обліку індивідуальних особливостей учнів у навчальному процесі та ін.

Як відзначає Закорко І.П. [2], навчання може визначатися, як одна із форм впливу на особистість в напрямку розвитку в неї необхідних здібностей, пов'язаних з її фаховою освітою. Він також вважає що можна раціоналізувати навчальний процес в напрямку забезпечення в ньому ефективного використання часу і потенціалу навчального закладу для повного розвитку особистості студентів і пропонує впровадження наступної моделі (Рис. 1).

Однак на основі поданого аналізу Єремєєвої В.М. [1], можна побачити, що індивідуалізація як особлива організація навчання має свої переваги, особливості та недоліки :

- це тривала та систематична робота, яка припускає часткові, тимчасові зміни найближчих задач і окремих сторін змісту навчально-виховної роботи;
- постійне вивчення учня, його сильних та слабких сторін, особливостей;
- обов'язкове пристосування навчальних

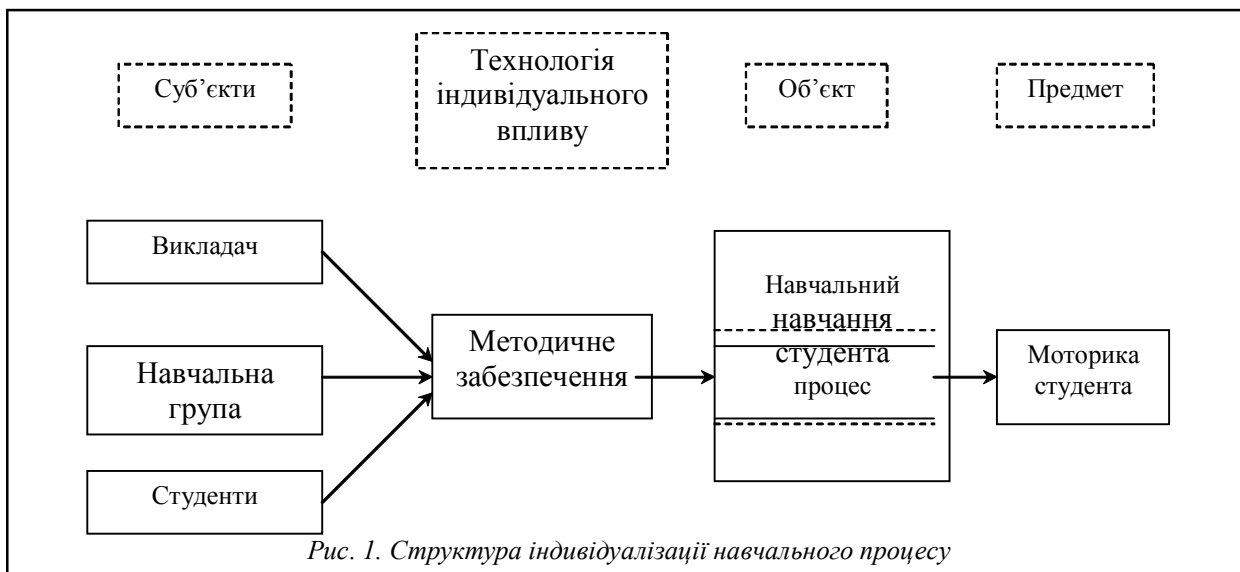


Рис. 1. Структура індивідуалізації навчального процесу

цілей та змісту до рівня підготовки студентів, тобто спрямованість на кожного з них;

- здійснення на всіх ступенях навчання та різноманітними засобами.

Поряд з тим автор виділяє ряд суттєвих недоліків:

По-перше, в реальній практиці індивідуалізація навчання має відносно значення, тому що йдеться не про врахування індивідуальних особливостей кожного студента, а про схожих студентів.

По-друге, складність розробки типології студентів у навчальній діяльності: виділення типових індивідуальних особливостей у навчальній діяльності, виявлення творчої своєрідності, прогалин у навчанні, встановлення їх причин, умовне віднесення учня до тієї чи іншої групи типології.

По-третє, існує складність у доборі індивідуальних завдань і співвіднесенні їх з тим чи іншим учнем.

У реальному навчальному процесі індивідуалізація як особлива організація навчання також має епізодичний характер.

Тому, як вважає Єремєєва В.М. [1], доцільно поєднати особливості та переваги індивідуалізації навчання, і розглядати їх як особливу систему з технологічним підходом у навчанні, що дасть змогу уникнути деяких недоліків.

Крім того, для успішної індивідуалізованої роботи студентів, необхідно сформувати в них позитивне відношення до навчальної праці, дати необхідні навички звертання з персональним комп'ютером, об'єктивно контролювати знання студентів за допомогою тестування і рейтингу, створити банк учбово-методичної літератури в більшій мірі адаптованої для самостійної роботи, змінити форму взаємодії викладачів і студентів у напрямку демократизації цього процесу. Викладач повинний стати в першу чергу організатором навчального процесу, кваліфікованим помічником кожному студенту в його самостійною роботою, а вуж потім - джерелом передачі знань [1,5].

### Висновки.

Рішення даних проблем дозволить не тільки підвищити якість навчання студентів, але і створити цілісну систему індивідуалізованої підготовки фахівців у вузі.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем індивідуалізованої підготовки студентів вищих навчальних закладів.

### Література:

1. Єремєєва В.М. Історичні тенденції розвитку базових педагогічних понять теорії індивідуалізації навчання як особливої організації процесу // Вісн. Житомир. держ. пед. ун-ту. — 2001. — N 8. — С. 50-55.
2. Загорко І.П. Індивідуалізація навчання як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів МВС України // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — X., 2001. — N 28. — С. 51-56.
3. Ишук В.В. К вопросу об индивидуализации обучения на педагогическом факультете. // Педагогический вестник, 2003. — С. 11-16.
4. Магомедов О.М. Педагогические основы реализации принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании студентов. 13.00.01 - общая педагогика, история педагогики и образования. //Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Ростов-на-Дону, 2002. — 20 с.
5. Русинова М.М. Формирование основ готовности учителей к индивидуализации и дифференциации обучения в начальной школе. 13.00.01 - общая педагогика. //Автореф. дисс. канд. пед. наук.. - Таганрог, 2000. - 20 с.

Надійшла до редакції 10.10.2005р.

### ОЗДОРОВЧИЙ БІГ І ХОДЬБА – УНІВЕРСАЛЬНІ ЗАСОБИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Володимир Бобровник, Віталій Поліщук,  
Олена Козлова, Сергій Фомін  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України

Анотація. В статі викладено вплив оздоровчого бігу й ходьби на організм людини, надано практичні рекомендації провідних фахівців у цій області.

Ключові слова: оздоровчий біг, ходьба

Аннотация. Бобровник Владимир, Полищук Виталий,

Козлова Елена, Фомин Сергей. Оздоровительный бег и ходьба - универсальные средства двигательной активности. В статье изложено влияние оздоровительного бега и ходьбы на организм человека, предложены практические рекомендации ведущих специалистов в этой области.

Ключевые слова: оздоровительный бег и ходьба

Annotation. Bobrovnik Vladimir, Polischuk Vitaliy, Kozlova Elena, Fomin Sergey. Jogging and walking - universal remedies of impellent activity. In the article describes the influence of health-related running and walking on the human body and gives the practical recommendation of the leading specialists in this sphere.

Key words: health-related running and walking

### **Вступ.**

Оздоровчий біг і ходьба є одним з чинників здорового способу життя. Більше двох з половиною тисячі років тому на величезній скелі в Елладі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним - бігай, хочеш бути гарним - бігай, хочеш бути розумним - бігай!» Через п'ятсот років Гораций писав: «Якщо не бігаєш, коли здоровий, будеш бігати коли занедужаєш!» [14]. Нині актуальність цих висловлень зростає незмірно.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття «здоров'я» означає відсутність хвороб у поєднанні з повним фізичним, психічним і соціальним благополуччям. Оздоровчий біг і ходьба можуть вирішити завдання профілактики захворювань, тобто забезпечити фізичне благополуччя. Статистика показує, що близько 50 % людей умирають від ішемічної хвороби серця, 20 % - від раку. Більше 80 % дорослих людей мають болісні відчуття у спині. Незалежно від віку й стану здоров'я повільний біг може повернути людині неоціненний дарунок - відмінний фізичний і психічний стан [7, 15]. У науково-методичній літературі з'явилися дані, що загальноприйнята методика оздоровчих аеробних вправ є низько ефективним засобом оздоровлення [11]. Найнебезпечнішим є біг з недотриманням правил. У випадку перевищення навантаження можливе виснаження залоз ендокринної системи, зниження імунітету й тощо, що звичайно неприпустимо в оздоровчому тренуванні. Тому наведемо дані деяких фахівців, які займалися цією проблемою і дають практичні рекомендації з організації й методики проведення занять із людьми різного віку й стану здоров'я.

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

### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета.* Сприяти профілактиці захворювань шляхом використання універсальних засобів: оздоровчого бігу й ходьби.

*Методи досліджень.* За допомогою аналізу науково-методичної літератури вивчався вплив оздоровчого бігу й ходьби на організм людини, використовувалися рекомендації багатьох поколінь провідних фахівців у цій області.

### **Результати досліджень.**

Найбільш доступна вправа – *ходьба*. Ходь-

ба - складний поєднаний рух, у якому бере участь приблизно 56 % всіх м'язів тіла одночасно, причому найбільш масивні м'язи ніг. Ця робота не вимагає великої витрати нервових сил. Французький філософ Ж.-Ж. Руссо писав: «Ходьба поживляє й одушевляє мої думки». Залишаючись у спокої, я майже не можу думати, необхідно, щоб моє тіло перебувало в русі, тоді розум теж починає рухатися» [10]. Ходьба задовольняє природну потребу дитини в русі. Для людей старшого віку ходьба служить засобом профілактики серцево-судинної патології.

*Біг* є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, а тому наймасовішим. За самими скромними підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують більше 100 млн. людей середнього й літнього віку нашої планети [10]. Для посилення популяризації занять оздоровчим бігом необхідно глибше усвідомити психологію людини, що бігає, і мотиви, які нею керують. Основні мотивації людей середнього віку до занять оздоровчим бігом: зміцнення здоров'я й профілактика захворювань; підвищення працездатності; задоволення від самого процесу перегонів; прагнення поліпшити свої результати у бізі (спортивна мотивація); дань моді на біг (естетична мотивація); прагнення до спілкування; прагнення пізнати свій організм, свої можливості; мотивація творчості, мотивація виховання й зміцнення родини («сімейний» біг); випадкові мотивації [13]. Однак на думку багатьох фахівців найбільш сильним стимулом для занять є саме задоволення, величезне почуття радості, що приносить біг. Згідно з даними К. Купера, отриманими у Далаському центрі аеробіки, більшість людей, що пробігають за тренування 5 км, відчують стан ейфорії під час і після закінчення фізичного навантаження, що є провідною мотивацією для занять оздоровчим бігом [6]. У більшості випадків припиняють заняття ті люди, які в результаті неправильного тренування не змогли відчути цього. Однак при оцінці ефективності його впливу варто виділити два найбільш важливі напрямки: загальний і спеціальний ефекти.

Загальний вплив бігу на організм пов'язаний зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією відсутніх енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу й зниженням захворюваності. Тренування в бізі на витривалість є незамінним засобом розрядки й нейтралізації негативних емоцій, які викликають хронічну нервову перенапругу. Ці ж чинники значно підвищують ризик міокарда в результаті надлишкового надходження в кров гормонів надниркових - адреналіну й норадреналіну. Оздоровчий біг (в оптимальному дозуванні) у поєднанні з водними процедурами є кращим засобом боротьби з неврастенією й безсонням - хворобами ХХІ століття, викликаними нервовою перенапругою, надлишком інформації. У результаті знімається нервова напруга, поліпшується сон і самопочуття, підвищується працездатність. Особливо корисний щодо цього вечірній біг, що знімає не-

гативні емоції, накопичені за день, «спалює» надлишок адреналіну, що виділяється в результаті стресів. Таким чином, біг є кращим природним транквілізатором, який діє значно більше ніж, лікарські препарати. Заспокійливий вплив бігу підсилюється дією гормонів гіпофіза (ендорфінів), які виділяються в кров під час роботи на витривалість. При інтенсивному тренуванні їхній вміст у крові зростає в 5 разів, порівняно з рівнем у стані спокою, й утримується в підвищеній концентрації протягом кількох годин. Ендорфіни викликають стан своєрідної ейфорії, відчуття безпричинної радості, фізичного й психічного благополуччя, придушують почуття голоду й болю, у результаті чого різко поліпшується настрій. Психіатри широко використовують циклічні вправи при лікуванні депресивних станів - незалежно від їхньої причини. У результаті такого різноманітного впливу бігу на центральну нервову систему при регулярних багаторічних заняттях змінюється й тип особистості бігуна, його психічний статус. Аматори оздоровчого бігу стають більше товариськими, контактними, доброзичливими, наділені більш високою самооцінкою й упевненістю у своїх силах і можливостях. Конфліктні ситуації в бігунів виникають значно рідше й сприймаються набагато спокійніше; психологічний стрес або взагалі не розвивається, або ж вчасно нейтралізується, що є кращим засобом профілактики інфаркту міокарда. У результаті більш повноцінного відпочинку центральної нервової системи підвищується не тільки фізична, але й розумова працездатність, творчі можливості людини. Багато вчених підкреслюють підвищення творчої активності й плодотворності наукових досліджень після початку занять оздоровчим бігом (навіть у літньому віці) [1, 2, 9]. Заняття оздоровчим бігом істотно позитивно впливають на систему кровообігу й імунітет. При обстеженні 230 чоловіків і жінок середнього віку, які займаються оздоровчим бігом, установлене достовірне збільшення вмісту в крові еритроцитів, гемоглобіну й лімфоцитів, внаслідок чого підвищується киснева ємність крові, її захисні функції [8]. При обстеженні 40 віком від 30 до 60 років (стаж занять – від 2 до 20 років) виявлене збільшення в сироватці крові імуноглобулінів, що сприяє зниженню захворюваності. При аналізі працездатності й частоти захворювань робітників та службовців підприємств м. Полтави виявилось, що в людей, які займаються оздоровчим бігом, кількість днів непрацездатності знизилася в середньому з 18,1 до 1,2 на рік [3]. Члени Смоленського клубу аматорів бігу зі стажем занять більше 3 років практично не піддаються простудним захворюванням. А у службовців японської газової компанії в Токіо, які займаються оздоровчою фізкультурою, кількість днів непрацездатності значно знижена. У результаті занять оздоровчим бігом важливі зміни відбуваються й у біохімічному складі крові, що впливає на сприйнятливості організму до ракових захворювань. Так, при обстеженні 126 бігунів старше 40 років виявлені позитивні зрушення в системі протипух-

линного захисту організму, пропорційно стажу занять оздоровчим бігом. Отже, чим раніше почати тренування, тим більше стає опірність організму до ракових захворювань [8].

Завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла. Дуже ефективною у цьому плані може бути й швидка ходьба (1 годину на день).

Таким чином, позитивні зміни в результаті занять оздоровчим бігом сприяють зміцненню здоров'я й підвищенню опірності організму дії несприятливих чинників довкілля.

Спеціальний ефект бігового тренування полягає в підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи й аеробної продуктивності організму. Підвищення функціональних можливостей виявляється, насамперед, у збільшенні скорочувальної й «насосної» функції серця, росту фізичної працездатності.

За допомогою ехокардіографії встановлено, що регулярні заняття бігом призводять до збільшення маси лівого шлуночка (за рахунок стовщення його задньої стінки й міжшлуночкової перегородки), що супроводжується ростом продуктивності серця й здатності міокарда засвоювати кисень. Причому ці зміни не сприяють вираженому збільшенню розмірів серця, характерному для спортсменів. Такий варіант адаптації до тренувальних навантажень є оптимальним з погляду функціональних можливостей організму й підтримки стабільного рівня здоров'я [4]. На відміну від патологічної гіпертрофії міокарда збільшення маси лівого шлуночка супроводжується розширенням просвіту коронарних артерій, капіляризацією міокарда, збільшенням кровотоку й здатності серцевого м'яза засвоювати кисень. Англійські вчені спостерігали описані зміни вже через 6 тижнів після виконання тренувальної програми (у помірному темпі – 3 рази на тиждень по 30 хв). Для збільшення скоротності серцевого м'яза важливе значення має розширення коронарних артерій і капіляризація міокарда, що поліпшує його трофіку. Крім збільшення функціональних резервів і максимальної аеробної потужності, суттєвого значення набуває економізація серцевої діяльності, зниження потреби міокарда в кисні, більш ошадлива його витрата, що проявляється в зниженні частоти серцевих скорочень у спокої (брадіокардія).

Варто пам'ятати, що позитивного ефекту можна досягти, якщо раціонально планувати навантаження, з огляду на вік, стать, масу тіла, стан здоров'я, резервні можливості організму.

У наш час поширені такі три напрямки вибору дозування бігових навантажень [8].

*Перший напрямок* – «задоволення-ефект». Під час фізичної роботи в різних тканинах нашого організму виділяються особливі гормони, що одержали назву ендорфінів. Вони потрапляють у кров, частина з них досягає ЦНС і збуджує нервові центри, через що у людини виникає почуття радості й задоволення. Це почуття, однак, не постійне. Навіть

від бігу з невисокою швидкістю через якийсь час виникає стомлення з характерними для нього негативними емоціями, які підсилюються з підвищенням швидкості. Наприклад, спортсменам високої кваліфікації доводиться ціною величезного вольового напруження переборювати негативні емоції у другій половині дистанції (біг на 800 і 1 500 м) у зв'язку з різким підвищенням концентрації молочної кислоти в м'язах і в крові.

Суть напрямку «задоволення - ефект» полягає в тому, щоб визначити оптимальний обсяг бігового навантаження і його інтенсивності на підставі наявності позитивних емоцій. Якщо той, хто займається, відчуває радість, можна продовжувати біг, а з появою негативних відчуттів варто перейти на ходьбу. Біг відновлюється після ліквідації негативного відчуття. Звичайно, такі навантаження не тривалі, а швидкість пересування не висока.

При триразових заняттях на тиждень такі навантаження мають безсумнівний оздоровлюючий ефект, хоча приріст резервних можливостей незначний. Використовуючи напрямок «задоволення - ефект», можна бути цілком певним у виключенні негативних ситуацій при заняттях оздоровчим бігом.

*Другий напрямок* – біг з інтенсивністю, при якій пульс у тих, хто займається, становить 135–155 уд/хв., а тривалість навантаження передбачає наявність вираженого стомлення.

Оздоровчий біг із зазначеною інтенсивністю дуже ефективний. За даними численних авторів, дозування в три заняття на тиждень, у кожному з яких виконується по 10-15 хв. безперервного бігового навантаження, стає на перешкоді руйнуючій дії гіпокінезії на організм, підвищує рівень загартовування, нормалізує вагу. Виявляються при цьому й ознаки підвищення резервних можливостей. Однак цей ефект ще більше зростає при 4-разових заняттях на тиждень із 30-40-хвилинним безперервним біговим навантаженням. При такому режимі у тих, хто займається різного віку, включаючи 70-літніх ентузіастів, виявляються виразні ознаки збільшення резервних можливостей всіх параметрів дихальної функції, так само, як і поліпшення опірності організму стосовно передпатологічних чинників і розвитку атеросклерозу.

*Третій напрямок* – впровадження в тренувальну програму бігових навантажень, що виконуються у ряді випадків з білямежовою і межевою інтенсивністю.

Реалізація цього напрямку носить суперечливий характер. Багато фахівців скептично ставляться до такого методичного підходу. Дійсно, чи виправдані межові напруження при заняттях оздоровчим бігом? Адже перед тими, хто займається, не стоїть завдання досягнути високих спортивних результатів.

На думку інших фахівців, такий скепсис невиправданий. Тому що межові навантаження виключені для хворих людей, але чому від них «відлуча-

ють» здорових? Нормальна здорова людина повинен бути готовою і до межових фізичних навантажень.

На думку Володимира Захарова [5], необхідно навчитися дозувати фізичні вправи з тією точністю, з якою це роблять лікарі й фармацевти при використанні лікарських препаратів. Цим підкреслюється виняткове значення суворої відповідності обсягу й інтенсивності навантаження стану здоров'я, фізичній підготовленості, віку тощо. Тому важливим є рішення питання дозування навантаження при індивідуальних заняттях. Найзручнішою й простою формою занять, що не потребує спеціального устаткування, рішення організаційних питань, є оздоровчий біг і чергування ходьби з бігом. Поєднання бігу з ходьбою забезпечує поступове наростання навантаження й дає можливість контролювати його відповідно до індивідуальних можливостей. Біг і швидка ходьба в діапазоні ЧСС 130-170 уд/хв. тісно пов'язані зі швидкістю пересування. Спостерігається лінійна залежність у цьому діапазоні між ЧСС, МПК, швидкістю бігу, потужністю роботи й продуктивністю серця. Збільшуючи швидкість бігу або потужність роботи (біг у гору при тій же швидкості), ми домагаємося підвищення всіх фізіологічних показників роботи. За швидкістю бігу й ЧСС (пульсом) бігун завжди може судити про ступінь напруженості роботи серцево-судинної й дихальної систем [9]. Якщо прийняти за критичну частоту серцевих скорочень рівень 180 уд/хв. (вік 35-45 років), то режим бігу з різною ЧСС і швидкістю можна розділити на три зони (при критичних рівнях 170 і 160 уд/хв. ці зони відповідно зміняться).

**I зона.** Біг зі швидкістю, що викликає ЧСС до 130 уд/хв. За даними наукових досліджень, біг у цьому режимі пов'язаний з невисокою працездатністю серця. Цей режим підвищує капіляризацію (збільшує кількість діючих кровоносних судин - капілярів) м'язів ніг і сприяє кращому кровопостачанню органів.

**II зона.** Біг зі швидкістю, що викликає збільшення ЧСС від 130 до 150 уд/хв. Цей режим розвиває й добре підтримує працездатність серця й веде до подальшої капіляризації мускулатури. Споживання кисню в цьому режимі бігу - на рівні 50-60% від максимуму. Біг у цій зоні є основним для тих, хто займається оздоровчим бігом, тому що збільшує ударний об'єм серця, а отже, зміцнює серцевий м'яз.

**III зона.** Біг зі швидкістю, що викликає збільшення ЧСС від 150 до 170 уд/хв. Такий біг найбільш ефективно розвиває субмаксимальну працездатність серцево-судинної системи. Споживання кисню в цій зоні - від 60 до 80% від максимального. Цей режим бігу використовується тільки при тренуванні спортсменів. Бігунові-початківцю варто користуватися режимом I зони. Однак залежно від стану здоров'я новачок і до бігу в такому режимі повинен підходити поступово. Згодом, коли організм буде успішно справлятися з режимом I зони, можна починати опанування бігу в режимі II зони.

Існують різні рекомендації щодо оптимального темпу бігу. Універсальний варіант – не виходити за межі індивідуальних аеробних можливостей, тобто досягти рівноваги між споживанням кисню й витратою енергії. Найбільш прийнятним і реальним способом для оптимального темпу бігу є показники ЧСС. Для цього можна використовувати просту формулу, яка ґрунтується на великому статистичному матеріалі. Від 220 відніміть ваш вік (у роках). Далі необхідно визначити верхню межу для індивідуального швидкісного режиму. Її буде характеризувати пульс, який дорівнює 75 % від максимального. Наприклад, якщо вам 50 років, то ваш максимальний пульс дорівнює:  $220 - 50 = 170$  уд/хв., тобто в умовах межового напруження ваше серце здатне скорочуватися з такою частотою.

$$(170 \text{ уд/хв.} \cdot 75 = 128 \text{ уд/хв.}) / 100$$

Якщо вам не хочеться обтяжувати себе підрахунками пульсу, то біжіть так, щоб можна було розмовляти з вашим партнером. Це буде означати, що обраний темп для вас оптимальний. При цілеспрямованих заняттях бігун повинен регулярно стежити за своїм пульсом, найбільш доступним фізіологічним показником діяльності організму. Контроль за показниками пульсу потрібно проводити у спокої (краще ранком після сну), під час бігу, в інтервалах відпочинку, наприкінці заняття. Намацавши на внутрішньому боці руки артерію, притисніть її до підлягаючої кістки 2-м, 3-м і 4-м пальцями, відчувши пульсову хвилю, засічіть час за секундною стрілкою й порахуйте кількість поштовхів за одну хвилину. Після закінчення пробіжки повернення пульсу до початкової величини звичайно наступає через 15-20 хв. відпочинку. Зниження ЧСС, заміряної під час повного спокою - лежачи, після сну, з 70-80 уд/хв. до 40-60 уд/хв., є показником більш інтенсивної роботи серцево-судинної системи й пов'язане зі збільшенням хвилинного обсягу серця за рахунок підвищення ударного обсягу й зниження ЧСС. Однак, досягши певного рівня й стабілізувавшись на тривалий період, ЧСС може в деякі періоди почати нове зниження. Цей симптом не завжди сприятливий, тому що часто пов'язаний з перевтомою серцево-судинної системи й, отже, із пригнобленням певних відділів центральної нервової системи, які керують ЧСС. Необхідно регулярно вимірювати пульс ранком, лежачи в постелі, й вести графік цього показника. При різких коливаннях кривої на графіку доцільно звернутися до лікаря й зробити електрокардіограму.

Місцем для занять бігом, ходьбою можуть стати покриті травою луги, лісові стежки, просіки, ґрунтові дороги, доріжки стадіону, асфальтовані алеї парків, скверів, бульварів. Кожне із цих місць має свої переваги й недоліки.

Техніка оздоровчого бігу настільки проста, що не вимагає спеціального навчання, а його вплив на людський організм надзвичайно великий. Незва-

жаючи на це, для підвищення економічності виконання рухів можна дати практичні поради з техніки оздоровчого бігу, розроблені А.Н. Коробковим і співавт. [10]:

- уникайте зайвих горизонтальних, бічних і вертикальних коливань тулуба (не розгойдуйтеся й не стрибайте). Намагайтеся під час бігу зберігати вертикальне положення тіла;
- не закріпачуйте кисті рук (не затискайте в кулаки, не випростовуйте пальці);
- намагайтеся виключити зайвий рух головою (не закидайте її назад, не качайте з боку убік);
- ставте стопу спочатку на середину зовнішнього краю, тоді будуть забезпечені пружна амортизація й відштовхування. Можна приземлятися з п'яти з наступним перекатом на носок, якщо вам так зручно.

Німецькі фахівці рекомендують бігати ранком, але не раніше, ніж через 10 хвилин після сну. Починати заняття необхідно з рівномірного бігу в повільному темпі приблизно 7 хв. для чоловіків і 5 хв. для жінок. Краще бігати щодня. Якщо занадто важко, то можна - 3 рази на тиждень. Мінімальна норма 1 раз на тиждень. Темп можна збільшити, коли з'являється бажання й можливість бігати швидше, але робити це не всупереч рівномірності бігу. Після 4 місяців таких занять тривалість бігу треба поступово збільшувати.

Тепер про інтенсивність занять. Якщо Ви втримуєте пульс на нижній межі цільової зони, це навантаження низької інтенсивності, якщо на верхній - межове для Вас.

### **Висновки**

Позитивні зміни в результаті занять оздоровчим бігом і ходьбою сприяють зміцненню здоров'я й підвищенню опірності організму дії несприятливих чинників довкілля. Оздоровчий біг і ходьба набули слави засобів проти інфаркту, гіпертонії, атеросклерозу тощо. Вони є кращим природним транквілізаторами - більш дійовими, ніж лікарські препарати, вплив яких підсилюється дією гормонів гіпофіза (ендорфінів), що виділяються в кров при роботі на витривалість, ефективними засобами нормалізації маси тіла, вони також позитивно впливають на всі ланки опорно-рухового апарату, збільшують резерви серцево-судинної й дихальної систем, значно підвищують витривалість і працездатність.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем оздоровчого бігу і ходьби як універсальних засобів рухової активності.

### **Література**

1. Гилмор Г. Бег ради жизни / Оздоровительный бег. Как избежать болезней. – М.: «КСП», 1995. – С.3 –116.
2. Гилмор Г. Бег ради жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1970. –112 с.
3. Губка П.И. Оптимальные тренировочные режимы в оздоровительном беге для мужчин различных профессиональных групп: автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. пед. наук/ Гос. центр. институт физ культуры. – М., 1988. –22 с.
4. Дембо А.Г., Земцевский Э.В. спортивная кардиология:

- Руководство для врачей. – Л.: Медицина, 1989. – 460 с.
5. Захаров В. Доза омоложения / Оздоровительный бег. Как избежать болезней. – М.: «КСП», 1995. – С.216–222.
  6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 190 с.
  7. Лидьярд А. Гилмор Г. Бег с Лидьярдом [Пер. с англ.] – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255.
  8. Мищенко В.С., Тусинская Е.И., Губка П.И. Некоторые показатели гемодинамики и системы крови для оценки эффективности занятий оздоровительным бегом // Физиология человека. – 1988. – т 14, №4. – С. 613–616.
  9. Наш друг – бег. Изд. 2-е, исправл. и дополн., Сост. Шенкман С.М. – М.: физкультура и спорт, 1976 – 144 с.
  10. О беге – почти все / Сост. Коробов А.Н. – М.: Физкультура и здоровье, 1986. – 64 с.
  11. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемияПресс, 2001. – 172 с.
  12. Суслов Ф. Сам себе тренер / Оздоровительный бег. Как избежать болезней. – М.: «КСП», 1995. – С.223–229.
  13. Сысоев Ю.В. Мотивы занятий оздоровительным бегом // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 44.
  14. Шенкман С. От Горация до наших дней / Оздоровительный бег. Как избежать болезней. – М.: «КСП», 1995. – С.140–152
  15. Юшкевич Т. Движение и здоровье [Оздоровительный бег и ходьба] // Мир спорта. – 2001. – №1. – С. 56–58; № 3 – С. 62–65.

Надійшла до редакції 06.12.2005р.

## ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В КОНТЕКСТІ ПЕРЕХОДУ ДО НООСФЕРИ

Бойчук Ю.Д., Зіоменко С.К.  
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В статті розглядаються питання залежності здоров'я людини від екологічних факторів та формування, у зв'язку з цим, еколого-валеологічної культури майбутніх учителів в контексті переходу біосфери до ноосферного стану.

Ключові слова: еколого-валеологічна культура, ноосфера  
Аннотация. Бойчук Ю.Д., Зиоменко С.К. Формирование эколого-валеологической культуры студентов педагогического университета в контексте перехода биосферы в ноосферное состояние. В статье рассматриваются вопросы зависимости здоровья человека от экологических факторов среды и формирования, в связи с этим, эколого-валеологической культуры будущих учителей в контексте перехода биосферы в ноосферное состояние. Ключевые слова: эколого-валеологическая культура, ноосфера

Annotation. Boychuk Y.D., Ziomenko S.K. Development of ecological valeological culture in pedagogical university students in the context of transfer to noosphere. Some aspects of the human beings health on ecological factors as well as the development of ecological valeological culture of perspective teachers in the context of biosphere's transfer to noosphere are discussed.

Key words: ecological valeological culture, noosphere

### Вступ.

Здоров'я людини – це дуже складна категорія, яка є результатом не тільки провідних мотивів його життєдіяльності та світовідчуття в цілому, але, в першу чергу, взаємодії індивіду з навколишнім середовищем – умовами його існування.

Пізнання суті екологічного здоров'я людини є основою для створення теорії його збереження і зміцнення в умовах загострення екологічної кризи.

Екологічне здоров'я людини – найважливіший системоутворюючий фактор в системі наук про людину і навколишнє середовище, оскільки його стан визначає збереження трудових ресурсів і рівень матеріального виробництва країни в цілому.

Управління екологічним здоров'ям, готовність до активного самооздоровлення та оздоровлення свого екологічного середовища є основою для соціальної адаптації людини, підтримання здорового генофонду, переходу до ноосфери. Вирішення цієї проблеми можливе від забезпечення в суспільстві умов для еколого-валеологічної освіти і виховання підростаючого покоління. Важлива роль тут належить вчителю. Проблема формування еколого-валеологічної культури студентів вищих педагогічних навчальних закладів ще недостатньо досліджена як у теоретичному, так і в методичному аспектах, залишається актуальною соціальною і педагогічною проблемою.

Особливу роль у формуванні теоретичного апарату еколого-валеологічної культури особистості, її природничонауковою основою є сучасні дослідження екології людини (Микитюк та ін., 2004; Мовчан, 2004; Гончаренко, Бойчук, 2005; Залеський, Клименко, 2005 та ін.), зокрема, дослідження людини як космопланетарного феномена (Казначеев, Спирин, 1991; Волков, Поликарпов, 1994, 1999; Бойчук, 2005).

Вперше спроба дати дефінітивну характеристику еколого-валеологічній культурі була зроблена в одній з наших попередніх робіт (Бойчук, Зіоменко, 2004).

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

### Формулювання цілей роботи.

*Мета роботи.* На основі класичних робіт В.І.Вернадського проаналізувати здоров'я людини як один з вимірів її космопланетарного феномену, вплив на здоров'я людини факторів сучасної екологічної кризи та необхідність формування еколого-валеологічної культури як однієї з умов забезпечення оптимальних шляхів ноосферогенезу.

### Результати дослідження.

Важливе місце в теоретичному апараті екології людини належить узагальнюючому вченню В.І.Вернадського про біосферу і ноосферу. Значення цього вчення полягає в тому, що розвиток життя на Землі розглядався вченим як космопланетарний процес, який відбувається у нерозривній єдності з планетними і космічними процесами. При цьому саме життя визначалося як особливий, єдиний монологічний живий речовини, як сукупність всіх живих організмів на поверхні планети, по якій вони розповсюджуються, перетворюючи її і створюючи особливу організованість.

В.І.Вернадський сформулював два біогео-

хімічних принципи, які лежать в основі розвитку біосфери. Перший біогеохімічний принцип говорить, що геохімічна енергія живої речовини (включаючи і людство як найвищий, наділений розумом, прояв живої речовини) спрямована на максимальне виявлення. Згідно другого біогеохімічного принципу, в ході еволюції виживають тільки ті організми, які своєю життєдіяльністю максимально збільшують біогенну геохімічну енергію. Виходячи з цих законів можна зробити дуже важливий висновок – в процесі сучасного перетворення біосфери (ноосферогенезу) взаємодія соціально і історично обумовлених потреб людини та природних закономірностей динаміки планети не повинно протирічити двом сформульованим вище законам.

В цілому, вчення В.І.Вернадського про біосферу має фундаментальне значення і для сучасного етапу розвитку наукового знання. Особливо важливим воно є для розробки природничо-наукових, теоретичних основ екології людини в зв'язку з вивченням антропогенних та космопланетарних екологічних процесів, які вступають у взаємодію з соціальною діяльністю людини.

Аналізуючи розвиток біосфери, В.І.Вернадський приділяв велике значення соціальній діяльності людини, заснованій на досягненнях наукової думки. Біогеохімічна роль людини в біосфері стала переважати роль інших, навіть найбільш активних у біогеохімічному відношенні організмів. Пізніше В.І.Вернадський визначив залежність косної і живої речовин планети від цілеспрямованої діяльності людини у вченні про ноосферу.

Причини глобальних змін, які відбуваються тривалий час на планеті В.І.Вернадський вбачав в реалізації інтелектуально-раціонального потенціалу людини, справедливо вважаючи, що багатократне підсилення “людського фактора” і перетворення його в абсолютну домінуючу силу розвитку біосферних процесів є: “результат “цефалізації”, росту людського мозку та праці, що ним спрямовується”.

Ноосферу можна вважати цілісною системою, яка включає космопланетарну систему, технологічне виробництво і саму людину (людство). Розвиток ноосфери відбувається відповідно природноісторичним законам, які витікають з організованості біосфери, з характеру космічних процесів та обмежень, які вони створюють. Ігнорування таких законів приводить до збільшення активної протидії космопланетарних процесів цілеспрямованій діяльності людини. Наслідком протидії стала поява глобальних екологічних проблем, що загрожують виживанню людської цивілізації (глобальне потепління клімату, озоніві діри, забруднення Світового океану та ін.).

У вченні про ноосферу, В.І.Вернадський, в своїй сутності, сформулював імператив глобалізації – тотальну експансію людської цивілізації у всьому об'ємі планетарного простору. Темпи і експансійний характер глобалізації вказують на важкопрогнозовані результати інтенсифікації економічних,

політичних, соціальних і культурних ресурсів.

Сьогоднішній етап еволюції біосфери можна охарактеризувати як передноосферний: людина ще не володіє матеріальними та інформаційними можливостями по створенню ноосферного світу. Окрім цього, інтелектуальна сила людства обмежена, бо вона не опирається на моральний фундамент.

Таким чином, процес становлення ноосфери – ноосферогенез – складний процес і на даному етапі він здійснюється протирічним, недосконалим чином.

Одним з найбільш головних інтегральних показників антропогенних перетворень біосфери є здоров'я людини.

Здоров'я людини є одним з соціоприродних вимірів її космопланетарного феномену і воно вимагає глибокого наукового пізнання в усьому своєму багатоманітті. Здоров'я людини необхідно розглядати на індивідуальному, популяційному та глобальному рівнях.

Під здоров'ям індивіду розуміється динамічний стан збереження і розвитку його психофізіологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості активного життя. Під здоров'ям популяції розуміють процес соціально-історичного розвитку біологічної і психосоціальної життєздатності населення, яке проживає на певній території, в ряді поколінь, підвищення його працездатності і продуктивності колективної праці, росту екологічного домінування, удосконалення виду *Homo sapiens*. Глобальне здоров'я відображає стан здоров'я людства в цілому, його майбутнє і є фундаментальним аспектом ноосферогенезу.

Природний зміст популяційного здоров'я відповідає біогеохімічним законам, сформульованих В.І.Вернадським. Здоров'я, по перше, відображає міру ефекту максимуму зовнішньої роботи даної популяції. По-друге, воно відображає місце і роль даної популяції як компоненту організованості біосфери і ступінь здійснення популяцією біогеохімічних законів стосовно даного біотопу і біосфери в цілому.

В.П.Казначеев (1988) виділяє в феномені здоров'я його нове розуміння як спадкоємного явища в часі, в ряді поколінь, у відповідності з соціально-історичною закономірною необхідністю підвищення продуктивності суспільної праці. В цьому розумінні природні (біологічна, фізіологічна, психологічна та ін.) компоненти, притаманні людині як частині живої речовини планети, асимілюються і перетворюються соціумом у процесах перетворення біосфери в ноосферу.

В.П.Казначеев (1988) визначив також цільові функції популяційного здоров'я: 1) величина конкретної праці (психофізіологічні витрати), яка реалізується в процесі суспільно-трудова діяльності. Ця величина включає співвідношення стереотипних (репродуктивних) і творчих, евристичних компонент праці, які соціально обумовлені. Збільшення компо-

ненти творчої праці гарантує соціально-біологічне збереження і розвиток здоров'я членів популяції і індивідуальної тривалості їх активного життя; 2) процес виховання, навчання і розвитку кожного члена популяції. Здоров'я популяції в цілому без цієї функції підтримуватися не може і найбільше значення для її реалізації мають інститути виховання і навчання, адекватні індивідуальним генофенотипічним якостям, тобто максимальної реалізації індивідуальних задатків, обдарованості, таланту; 3) відтворення популяції. З цією функцією пов'язані інститут сім'ї, кількість і якість нащадків. Оптимізація цієї функції дозволить здійснити ефективні підходи до еколого-демографічного проектування і регулювання людського населення на планеті.

Антропогенний тиск на навколишнє середовище сьогодні прийняв планетарну екологічну форму і це стало підтвердженням всіх наукових передбачень В.І.Вернадського. В цих умовах стає все більш очевидною спряженість здоров'я людини з природними космопланетарними процесами, наростаючими негативними наслідками антропогенної трансформації біосфери.

Протиріччя ноосферогенезу можуть визначати такі явища, як зниження резервів здоров'я на індивідуальному і популяційному рівнях, все більшу його ступінь напруження і стомлення. Максимальним вираженням цих процесів є зростання хронічних захворювань, поява нових нозологічних форм екологічної патології, зростання явищ депопуляції.

Вплив факторів навколишнього середовища може бути гострим та хронічним. Більшість екологічних факторів мають хронічний вплив. Значна частина населення знаходиться зараз в перехідному стані між здоров'ям, який став звичайним фоновим станом (так званий „третій стан”). В третьому стані людина здорова, але при взаємодії з навколишнім природно-соціальним середовищем у неї „віднімається частина здоров'я”. Якщо ці взаємодії будуть зростати, то вони приводять до преморбідного стану (стану передхвороби), а потім до патології. Передхвороба є стадією функціональної готовності організму до певного захворювання, часткова адаптація до нових умов існування. Часткова адаптація викликає стан стомлення або напруження регуляторних механізмів організму людини (Апанасенко, Попова, 2000).

Стан передхвороби відображає як міру стомлення окремої людини, так і міру антропоекологічного стомлення популяції. До стомлення відносять синдроми інфекційно-імунологічного і медикаментозного напружень, хронобіологічного стомлення, генетичного і репродуктивного, а також виробничого напруження.

Фактори ризику для здоров'я дуже багаточисельні і впливають на людину в різноманітних комплексних поєднаннях. Серед них не тільки впливи навколишнього середовища, але і специфічні особливості самої людини (наприклад, генетичні) або особливості способу життя. Сама хвороба є ре-

зультатом взаємодії причинних факторів з організмом конкретної людини. Вони викликають якісні зміни організму як цілісної системи – перехід до хвороби. Хвороба виявляється у випадку порушення структурно-функціональних взаємозв'язків в організмі в цілому, коли порушується його рівновага з середовищем. Хвороба – явище багатоякісне, оскільки його характеристиками є пошкодження, захист, компенсація.

Здоров'я – це зовсім не стабільний стан, а активний процес подолання багатьох патогенних факторів та пошкоджень, яких зазнає будь-яка жива система. Обидва ці процеси пов'язані з адаптацією, - чим краще адаптуються людина і суспільство до лімітуючих природних і соціальних факторів, тим вищими мають бути показники здоров'я.

Як маркери ступеня екологічного ризику запропоновано використовувати такі групи показників: а) група патологій, що в найбільшому ступені залежать від забруднення навколишнього середовища - професійні хвороби, онкологічні захворювання, спадкові аномалії і генетичні дефекти, алергози, перинатальна смертність; б) група, яка характеризує середній ступінь залежності патологій від забруднення навколишнього середовища – смертність новонароджених, дитяча смертність, вторинні імунodefіцити, хронічні бронхіти і пневмонія у дітей; в) група патологій, що характеризуються помірним ступенем залежності від забруднення навколишнього середовища – патології вагітності і хронічні бронхіти.

Такі показники, як динаміка смертності, середня тривалість життя, інвалідність, розглядаються як інтегруючі показники загального медико-екологічного благополуччя населення. ВООЗ запропонувала реєстр, в якому представлені захворювання в порядку зменшення їх залежності від екологічних умов: новоутворення, вроджені аномалії розвитку, специфічні і неспецифічні захворювання верхніх дихальних шляхів, хвороби шкіри, захворювання шлунку і печінки, захворювання жовчно-вивідних шляхів, захворювання ендокринної, нервової і серцево-судинної систем.

Аналізуючи наведене, можна зробити висновки, що екологічне здоров'я людини – це зв'язок її фізичного, психічного та соціального благополуччя з екологічними, соціально-економічними, культурними, політичними та індивідуальними чинниками. Вирішальною умовою для забезпечення екологічного здоров'я людини є здоровий стан навколишнього середовища. Це інтегральна характеристика, яка об'єднує показники як здорового стану фізичних середовищ існування (атмосферного повітря, природних вод і ґрунтів), так і здорового стану організму людини.

Глибоке пізнання механізмів екологічного здоров'я людини та розробка заходів з його збереження і зміцнення, потребує вивчення людини як космопланетарної істоти, виявлення її місця і значення в цілісному і взаємопов'язаному світі, її взає-

модії з різноманітними космо-планетарними процесами. В цьому плані є перспективним підхід, який розглядає людину як продукт тривалої біологічної еволюції, що відтворює в інформаційному аспекті еволюцію нашого Всесвіту після Великого вибуху, продукт еволюції біосфери разом з соціокультурною еволюцією, з яким пов'язана її психічна еволюція.

В індустріальному суспільстві, для якого є характерним надмірна експлуатація природи і концентрація людини на виробництві та споживанні речей, ускладнювалося розуміння природи людини. Тому зараз, цілком закономірним є відновлення в правах деяких моментів традиційного підходу до людини, особливо її космічної значущості.

Знати себе – це розуміти свою природу, усвідомлювати свою належність двом протилежним світам (матеріальному і духовному), знати структуру особистості, яка являє собою тріаду основних погреб, що формуються на 90% на неусвідомлюваному рівні і які піддаються неперервним циклічним коливанням, залежно від сукупності зовнішніх і внутрішніх факторів.

Досягти гармонії з природою, зберегти і зміцнити своє екологічне здоров'я, можна тільки завдяки повному розвитку всіх людських сил, людяності в самому собі за рахунок плідної орієнтації характеру, заснованої на любові як активної життєвої позиції і способі відношення до себе, до ближнього, до інших, до природи, світу, людства. Якщо людина буде в це вірити і на це надіятися – вона цього досягне.

В нинішніх умовах загострення екологічної кризи ці завдання можна реалізувати в процесі еколого-валеологічного виховання підростаючого покоління. Але для цього необхідно спочатку підготувати до цієї соціальної місії самого вчителя. Це завдання у педагогічному університеті має бути спрямоване на побудову моделі активної взаємодії двох форм самосвідомості, двох світоглядів - екологічної та валеологічної культури і формування еколого-валеологічної культури в межах професійної культури вчителя. Цей процес повинен базуватися на уявленні про нерозривність зв'язків людини з природою, повинен стати результатом не лише системи знань, але й результатом особистісної рефлексивної зрілості. Він має спиратися на засвоєння гуманістичних цінностей здоров'я і природи як основ життя людини. Це дозволить вчителю забезпечувати успішну аксіологічну діяльність та сформулювати еколого-валеологічний світогляд.

Еколого-валеологічна культура вчителя є показником рівня його професійної культури, важливим фактором її інтеграції з культурою суспільства. Базуючись на різних формах суспільної свідомості, еколого-валеологічна культура є виявом ціннісного відношення до природи і здоров'я, мірою засвоєння вчителем еколого-валеологічних норм і рівнем творчої самовіддачі по впровадженню його в навчально-виховну практику. Еколого-валеологічна культура має об'єктивну зумовленість, суб'єктив-

ну вираженість, соціально-практичну спрямованість. Як результат інтегративної підготовки, що орієнтований на педмайстерність, еколого-валеологічна культура є не тільки світоглядним, але і педагогічним феноменом.

#### **Висновок.**

Індивідуальне, популяційне і глобальне здоров'я людини є інтегральною характеристикою екологічного стану біосфери на даному етапі її ноосферогенезу. Важливим аспектом ноосферного розвитку є пізнання космопланетарного феномену людини та формування на його основі еколого-валеологічної культури особистості, завданням якої є збереження і зміцнення власного здоров'я та оздоровлення свого середовища існування. Її формування у майбутнього вчителя є особливо актуальним у зв'язку з його соціальною місією у суспільстві.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем формування еколого-валеологічної культури студентів педагогічного університету в контексті переходу до ноосфери.

#### **Література**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Бойчук Ю.Д. Космопланетарні моделі людини як основа її духовної еволюції в умовах екологічної кризи //Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки: зб. наук.пр. – К.: ВПЦ «Київський університет», 2005. – С. 47-57.
3. Бойчук Ю.Д., Зіоменко С.К. Теоретико-методологічні основи формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (XXII). – 2004. - № 6. – С. 3-8.
4. Волков Ю.Г., Поликарпов В.С. Интегральная природа человека: Естественнаучный и гуманитарный аспекты. – Ростов н/Дону: Феникс, 1994. – 231 с.
5. Волков Ю.Г., Поликарпов В.С. Человек: Энциклопедический словарь. – М.: Гардарики, 1999. – 520 с.
6. Гончаренко М.С. Бойчук Ю.Д. Экология людини. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. – 394 с.
7. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Сучасні уявлення про екологію людини як науку // Матер. наук.-практ. конф. «Валеология: Сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку» (Харків, 8-10 квітня 2005 р.). – Харків: вид-во ХНУ, 2005. – С. 49-56.
8. Залеський І.І., Клименко М.О. Экология людини. – К.: ВЦ «Академія», 2005. – 288 с.
9. Казначеев В.П. Экология человека: Проблемы и перспективы // Экология человека: основные проблемы: сб. науч. тр. под ред. В.П.Казначеева и В.С.Преображенского. М.: Наука, 1988. С. 9-32.
10. Казначеев В.П., Спирин Е.А. Космопланетарный феномен человека: Проблемы комплексного изучения. – Новосибирск: Наука, 1991. – 304 с.
11. Микитюк О.М., Злотін О.З., Бровдій В.М. та ін. Экология людини. – Харків: «ОВС», 2004. – 254 с.
12. Мовчан В.Н. Экология человека. – СПб.: изд-во С.-Петербург. ун-та, 2004. – 292 с.

Надійшла до редакції 22.11.2005р.

# СТРУКТУРА, МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Борщов С.М.

Слов'янський державний педагогічний університет

Анотація. В статті приведена розроблена методика та організація дослідження, яка дозволить з достатньою точністю зафіксувати релевантні до завдань дослідження показники. В процесі дослідження виявлені кореляційні зв'язки показників та індивідуальні якості юних гімнастів, рекомендовано систему тестів і методів до відбору дітей до груп початкової підготовки з спортивної гімнастики.

Ключові слова: методика, організація, спортивна майстерність, спортивні здібності, тестування.

Аннотация. Борщев С.Н. Структура, методика и организация исследования уровня спортивного мастерства юных гимнастов на этапе начальной спортивной подготовки. В статье приведена разработанная методика и организация исследования, которая позволит с достаточной точностью зафиксировать релевантные к заданиям исследования показатели. В процессе исследования выявлена корреляционная связь показателей и индивидуальные качества юных гимнастов, рекомендована система тестов и методов для отбора детей в группы начальной подготовки по спортивной гимнастике.

Ключевые слова: методика, организация, спортивное мастерство, спортивные способности, тестирование.

Annotation. Borshchev S.N. Structure, methodology and organization of investigating the level of sporting skill of junior gymnasts at the stage of primary sporting preparation. The worked - out methodology and organization of investigation, that will permit to fix with sufficient accuracy indices relevant to the tasks of the investigation, is shown in the article. Correlative connection of the indices and individual qualities of junior gymnasts is revealed in the process of the investigation; the system of tests and methods of selecting the children to the groups of primary preparation in sporting gymnastics is recommended.

Key words: methodology, organization, sporting skill, sports abilities, testing

## Вступ.

Фізичне вдосконалення можливе за умови урахування анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму і побудованій на цій основі системі використання засобів, форм і методів фізичного виховання.

У дітей 6-9 років закінчується перший період „втягування” і починається період „округлення”. При уповільнених темпах приросту довжини тіла швидше збільшується його маса. Інтенсивно йде процес розвитку кісткової системи, завершується формування кривизни хребта. Щорічні додавання у вазі юних гімнастів складають 1,5-3,0 кг, довжина тіла і периметр грудної клітини збільшуються на 2-3 см, швидко розвивається м'язова система [1, 2, 5, 7, 8].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Слов'янського державного педагогічного університету.

## Формулювання цілей роботи.

*Мета дослідження.* Досягнення максималь-

но можливого за індивідуальними здібностями спортсмена рівня його спортивної майстерності. Рівень спортивної майстерності або довгочасової спортивної готовності спортсмена визначається рівнями загальнофізичної, спеціальної фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки, змагальної надійності, які, в свою чергу, залежать від антропометричних, фізіологічних і психофізіологічних показників Б.В. Сермеєва, М.Я.Набатнікової [4,5], особистісних якостей і спрямованості особистості.

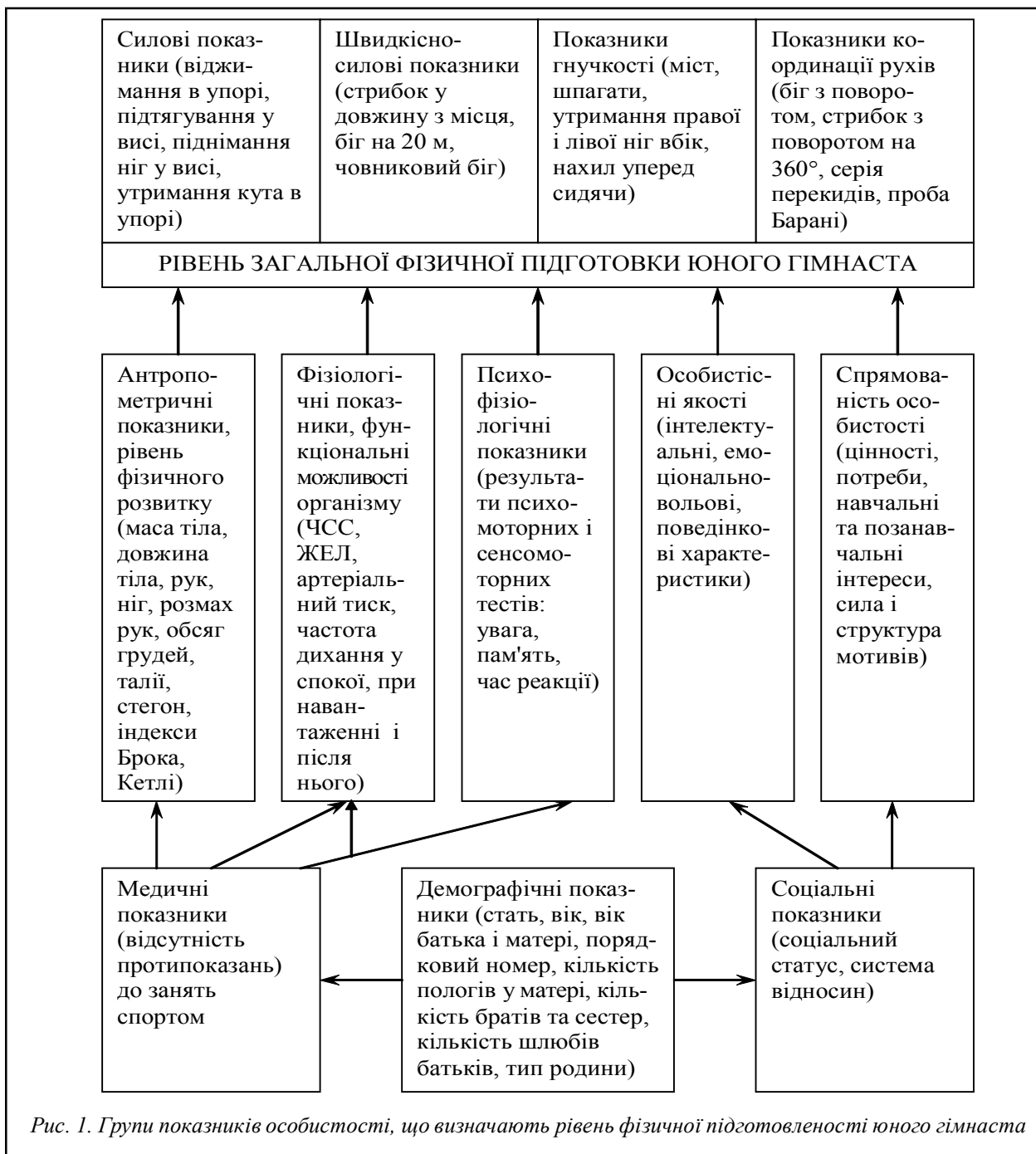
*Методи дослідження.* Антропометричні показники спортсмена включають як абсолютні розміри тіла, так і відносні показники - антропометричні індекси. Фізіологічні показники визначають функціональні можливості організму - межі спортивних навантажень. Психофізіологічні показники звичайно визначають за результатами психомоторних і сенсомоторних тестів (теппінг-тест, коректурна проба тощо). Серед особистісних якостей розрізняють інтелектуальні, емоційно-вольові і поведінкові характеристики. Спрямованість особистості містить цінності, потреби, інтереси, мотиви.

*Організація дослідження.* Рівень спортивної майстерності оцінювали спортивною кваліфікацією і кількістю очок за виконання відповідної кваліфікаційної програми. Для порівняння рівнів спортивної майстерності спортсменів різної кваліфікації (тобто, кількості очок, отриманих за виконання програм різного рівня складності) використовували спеціальні перерахункові коефіцієнти, отримані експертним методом [6].

Вищевказана схема придатна для оцінки структури спортивних здібностей спортсменів. Але в умовах початкового відбору дітей для занять спортом рівень їх спортивної майстерності, технічної і тактичної підготовки оцінити неможливо, тому цільовою функцією (критерієм відбору) на цьому етапі вважали рівень загальнофізичної підготовки. Програма дослідження передбачала реєстрацію 9 груп показників молодших школярів – кандидатів до груп початкової підготовки зі спортивної гімнастики: демографічних і соціальних, медичних, антропометричних і фізіологічних, психофізіологічних (результатів психомоторних і сенсомоторних тестів), особистісних якостей і спрямованості особистості (успішності шкільного навчання та інтересів), загальної фізичної підготовленості (рис. 1).

Для кожного досліджуваного фіксували прізвище, ім'я, по-батькові, дату народження, порядковий номер народження у матері, кількість братів і сестер, склад сім'ї. До обстеження допускали дітей, які пройшли медичну комісію. Частка дітей, не допущених лікарем до обстеження, коливалась у різних класах і школах від 19 до 43 %, в середньому склала 28,3 %.

Основні причини відхилення кандидатур лікарем: сколіоз, ревматизм, неврози (логоневрози, енурез), бронхіальна астма, пороки серця, плоскостопність, виражена міопія, резидуальні явища після травм голови і кінцівок, туберкульоз, холецистит,



часті ЗРЗ. Це близько до даних М.Я.Набатнікової [4].

Для оцінки спортивної придатності і перспективності молодших школярів у галузі спортивної гімнастики використовували експертні методи статистичного оцінювання. Експертів добирали з урахуванням їх професійної і методичної інформованості, зацікавленості, діловитості (зібраності, контактності, нонконформізму, мотивованості оцінок), об'єктивності. Експертну групу формували, враховуючи також необхідність психологічної сумісності і незначних відмінностей соціального статусу експертів, а також дотримання рекомендацій про їх чисельність (від 7 до 15). Якість експертів оцінювали за допомогою статистичних і документальних методів шляхом проведення комбінованого анкетування-інтерв'ювання [1, 3, 4].

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Виходячи з ієрархічної схеми спортивних здібностей школярів, експерти склали перелік їх показників. Ці властивості поділили на три групи, потім провели експертну оцінку показників кожної з цих груп і їх вагомостей [7, 8].

З урахуванням складності досліджуваного об'єкта (спортивні здібності) використовували як якісні, так і кількісні оцінки елементів спортивних здібностей [2]. Застосовували одиничні і комплексні кількісні оцінки. Одиничні – це оцінки однієї з професійно значущих властивостей особистості, наприклад, кількості підтягувань, комплексні – це оцінки будь-якої інтегральної характеристики, наприклад, гнучкості, яка визначається декількома одиничними, тобто за результатами виконання кількох вправ.

Відомі різні методи отримання комплексних оцінок  $Q_{int}$ , виходячи з одиничних  $q_i$ . В нашій роботі, з урахуванням її завдань, використали виважені середні арифметичні оцінки Н.Ж.Булгакова:

$$Q_{int} = \sum_{i=1}^m \delta_i \times Q_i, \quad \sum_{i=1}^m \delta_i = 1, \quad \delta_i > 0,$$

де  $\delta_i$  - коефіцієнт вагомості  $i$ -ї оцінки  $Q_i$ .

Результати кожного експерименту подавали у вигляді матриці

$$\begin{pmatrix} Y_{11}, & Y_{12}, \dots, & Y_{1j}, \dots, & Y_{1n} \\ Y_{21}, & Y_{22}, \dots, & Y_{2j}, \dots, & Y_{2n} \\ Y_{i1}, & Y_{i2}, \dots, & Y_{ij}, \dots, & Y_{in} \\ Y_{m1}, & Y_{m2}, \dots, & Y_{mj}, \dots, & Y_{mn} \end{pmatrix},$$

де  $i = 1, 2, \dots, m$  – номер повторення досліджуваного параметра;  $j = 1, 2, \dots, n$  – номер досліджуваного фактора;  $Y_{ij}$  - значення параметра в  $i$ -м повторенні  $j$ -го дослідження.

Для кожної сукупності параметрів  $Y_{1j}, Y_{2j}, \dots, Y_{ij}, \dots, Y_{mj}$ , одержаних в одному дослідженні, визначали математичне очікування  $\bar{y}_j$ , стандартне відхилення  $S_j$  і коефіцієнт варіації  $W_j$ .

Будували щільність розподілу досліджуваного параметра. Аналізуючи форму розподілу, відзначали його уні- або бімодальність, тобто наявність двох яскраво виражених максимумів, які достатньо далекі один від іншого. Унімодальність свідчить про стабільне формування якості і однорідності сукупності індивідів, бімодальність – про нестабільність формування якості і наявності двох суттєво різних за параметрами сукупностей індивідів, наприклад, за статтю. Визначали також асиметрію розподілів. Унімодальний ( $W < 0,35$ ) симетричний розподіл звичайно близький до нормального, асиметричний ( $W = 0,3-0,9$ ) – до розподілу Вейбула-Гнеденка, сильно асиметричний ( $W = 0,8-1,2$ ), який розпочинається від нуля – до експоненціального.

Подані таким чином експериментальні результати піддавали кореляційному аналізу. Для кожної пари досліджених факторів  $x$  та  $y$  розраховували математичні очікування і стандартні відхилення. Тісноту лінійного кореляційного зв'язку кількісних факторів встановлювали обчисленням коефіцієнтів парної лінійної кореляції К. Пірсона між кожною парою факторів  $x$  та  $y$ . Кореляцію між досліджуваними факторами вважали суттєвою, якщо коефіцієнт кореляції перевищував критичне значення для вірогідності 0,95.

Використовуючи регресійний аналіз, розраховували коефіцієнти рівняння парної лінійної регресії між кожною парою факторів  $x$  та  $y$ . Однорідність дисперсій перевіряли за Фішером. У випадку однорідності дисперсій, дисперсії усередняли. Адекватність рівняння регресії перевіряли також за Фішером. При виконанні умови Фішера рівняння регресії вважали таким, що адекватно

віддзеркалює результати експерименту.

Для опису вікової і тренувальної динаміки показників спортивних здібностей молодших школярів використовували лінійну і експоненційну моделі. Лінійну динаміку показників змальовували лінійними рівняннями, експоненційну - рівнянням

$$q(\tau) = q_m + (q_0 - q_m) \exp\left(-\frac{\tau}{T}\right),$$

де  $q$  - значення показника здібностей;  $t$  - час, що пройшов з моменту першого визначення показника;  $q_m$  - деяке мінімально можливе в даних умовах значення  $q$ ;  $q_0$  - значення показника на початку дослідження (спостереження);  $T$  - постійна часу. У цьому рівнянні перший член відповідає певній мінімальній, стабільній величині показника, другий - його експоненційній зміні у процесі розвитку здібностей протягом спортивної кар'єри.

Для виявлення структури спортивних здібностей використовували факторний аналіз. Він базується на отриманні факторного відображення - поданні кожного з зафіксованих показників у формі лінійного рівняння:

$$z_j = a_{j1} * F_1 + a_{j2} * F_2 + \dots + a_{jn} * F_n,$$

де  $z$  - отриманий (зафіксований у дослідженні) показник;  $F$  - певний латентний фактор;  $j = 1, 2, \dots, m$  - номер показника;  $i = 1, 2, \dots, n$  - номер фактора;  $a$  - факторні навантаження. Фактори здобували з кореляційної матриці результатів обстеження методом головних компонент. Отриману факторну структуру використовували без обертання вісей і з обертанням вісей 8 методами. Підраховували питому вагу загальної дисперсії експерименту, що виявляється при введенні кожного з факторів.

#### Висновки.

1. Обробка і обґрунтування складу і структури системи тестування, удосконалення методик визначення показників фізичної підготовленості юних гімнастів, встановлення їх необхідних і достатніх рівнів при відборі підвищило ефективність учбово-тренувального процесу і психофізичної підготовки.
2. З урахуванням виявлених кореляційних зв'язків показників індивідуальних якостей юних гімнастів, рекомендовано систему випробувань і методів для відбору дітей 6-9 років до груп початкової підготовки із спортивної гімнастики, яка також дозволяє об'єктивніше контролювати ефективність початкової спортивної підготовки юних гімнастів.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем рівня спортивної майстерності юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки.

#### Література

1. Волков Л.В. теория и методика детского и юношеского спорта.- К.: Олимпийская литература, 2002.- С.38-172.
2. Елисеева И.И., Юзбашев М.М. Общая теория статистики. - М.: Финансы и статистика, 1996. - 368 с.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортив-

- ним досягненням в видах спорту со складної координаційної рухливості. – Дис... докт. пед. наук. – М., 1992. – 340 с.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
  5. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б.В. Сермеева. – М.: Педагогика, 1973. – 104 с.
  6. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С.323.
  7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – С.202-358.
  8. Худолій О.М. Основы методики викладання гімнастики. – Харків: «ОВС», 2004. – С.206-281.

Надійшла до редакції 11.11.2005р.

## МІЖПРЕДМЕТНІ ЗВ'ЯЗКИ Й ЕФЕКТИВНА ПІДГОТОВКА ФІЗИЧНИХ РЕАБІЛОЛОГІВ У ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ

Бугеря Т.М.

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. У роботі висвітлена важлива роль міждисциплінарного підходу, заснованого на принципах гуманної освіти у підготовці фізичних реабілологів.

Ключові слова: міждисциплінарні зв'язки, підготовка фізичних реабілологів.

Аннотация. Бугеря Т.Н. Межпредметные связи и эффективная подготовка физических реабилитологов в педагогических Вузах. В работе показана важная роль междисциплинарного подхода, основанного на принципах гуманного образования в подготовке физических реабилитологов.

Ключевые слова: междисциплинарные связи, подготовка физических реабилитологов.

Annotation. Bugerya T.N. Intersubject connections and effective preparation physical rehabilitation in pedagogical high schools. In work the important role of the interdisciplinary approach based on principles of humane education, in preparation of physical rehabilitation (specialists) is shown.

Key words: interdisciplinary links, preparation of physical rehabilitation (specialists).

### Вступ.

Спеціальність “фізична реабілітація” є новою для вищих навчальних закладів України, однак у багатьох ВНЗ уже накопичений певний позитивний науково-методичний досвід підготовки фахівців-реабілологів, видані підручники, які користуються популярністю [6, 9], успішно захищені кілька дисертаційних робіт, у яких досліджується ефективність різних освітніх технологій при професійному становленні фізичних реабілологів. Варто нагадати, що на базі Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка регулярно проводяться Міжнародні конференції, на яких учені й практики з України й інших країн діляться досвідом навчально-методичного й безпосередньо реабілітаційного характеру [2, 7, 8].

Проте існує ще чимало проблем, що стосуються подальшого росту професіоналізму й ефективності трудової діяльності фізичних реабілологів. Відомо, що тільки при повному оволодінні всім комплексом сучасних реабілітаційних технологій і традиційних методів відновлення порушено-

го здоров'я, тільки маючи ерудицію в питаннях цілепокладання, конструювання й процесуального розвитку різноманітної діяльності по оздоровленню людей, фахівець із фізичної реабілітації зможе успішно трудитися в установах різних типів і видів. Підкреслюючи актуальність здоров'я як складової фахової підготовки О. Алексеєнко зазначає, що “значно зросте роль фізичного виховання і фізичної реабілітації, бо в їх основі лежить використання природних чинників для формування і відновлення здоров'я” [1].

Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації тісно пов'язана й зорієнтована на область педагогічної антропології, відповідно до положень якої фізичний реабілолог активно трудиться в сфері залучення осіб з відхиленнями в стані здоров'я до оздоровлення й здорового способу життя, саморозвитку й самовдосконалення.

Цілком зрозуміло, що тільки такий конкурентоспроможний сучасний фахівець - професіонал зможе в повному обсязі здійснювати різні види професійної діяльності: спортивно-педагогічну, рекреаційно-дозвільну, оздоровчо-реабілітаційну, освітньо-професійну, корекційну, організаційно-управлінську.

На жаль, у підготовці фізичних реабілологів виникають труднощі, обумовлені недостатньо розробленими міжпредметними зв'язками, а також відсутністю уніфікованої нормативно-правової бази навчання. Недостатнім є досвід системи підвищення кваліфікації фахівців з фізичної реабілітації при їхній безперервній освіті протягом усієї професійної життєдіяльності фізичного реабілолога. Тим часом накопичений відчутний позитивний досвід ефективного використання міжпредметних зв'язків при підготовці вчителів фізичної культури, проведені дослідження, що стосуються професійної адаптації педагогів, тренерів, менеджерів і реабілологів [3].

Найважливіше місце у вирішенні позначених проблем повинне належати змінам навчального плану й перегляду навчальних програм, підвищенню професійного рівня професорсько-викладацького складу, пошуку й упровадженню в навчальний процес ефективних методик, новітніх освітніх технологій, переосмисленню ролі якісної освіти. Науково-педагогічний аспект освоєння міждисциплінарної проблеми обумовлений начальною потребою в розробці діючої моделі при підготовці висококваліфікованих фахівців - фізичних реабілологів. Усе це свідчить про те, що проблема оптимальної підготовки фахівців з фізичної реабілітації й перехід від їхньої високої кваліфікації до професійної компетентності вимагає глибокого теоретичного й системного практичного осмислення й рішення. І тут не обійтися без вирішення проблеми міждисциплінарних зв'язків.

У той же час, розглядаючи міжпредметні зв'язки в процесі навчання майбутніх реабілологів, ми повинні опиратися не тільки на професійну компетентність фахівця, яка ґрунтується на оволодінні

їм відповідною базою знань, умінь і навичок, необхідних для виконання функціональних і посадових обов'язків, але й на те, що сучасному реабілітологу-педагогові для повної затребуваності на ринку праці необхідно володіти культурними й моральними цінностями, бути дієвим, духовно багатим і високо гуманним. Для цього потрібно в процесі навчання реалізувати практичний діалог між різними дисциплінами, культурою, а також для створення у випадку практичної необхідності нових соціальних спільностей і проектування відповідних видів діяльності.

Висування пріоритетів професійної компетентності й мобільності майбутнього реабілітолога дасть йому можливість реалізувати себе цілком і повністю у подальшій професійній діяльності, знайти своє місце серед різних соціальних спільностей при одночасному збереженні свого "Я". Для реалізації високого соціального покликання, для того, щоб бути мобільним, діючим і конкурентоспроможним, реабілітолог повинен знайти своє оптимальне місце в лікувально-оздоровчому процесі [4].

Професійна мобільність реабілітолога може виразитися в його здатності застосовувати комбіновані й координовані заходи, спрямовані на попередження розвитку патологічних процесів, що приводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, і на ефективне й раннє повернення хворих і інвалідів у соціум і до суспільно-корисної праці. Даний комплекс реабілітаційних заходів, по суті, носить міждисциплінарний характер, оскільки неможливо зусиллями тільки однієї дисципліни вивчити й практично вирішити складні реабілітаційні завдання. Залучення фахівців різного профілю в процес навчання (педагогів, психологів, соціологів, медиків, працівників фізичного виховання, фахівців в області охорони навколишнього середовища, фахівців із трудотерапії й ін.) дає можливість реабілітологу знайти шляхи до ефективного комплексного вирішення складних реабілітаційних завдань і застосувати індивідуальний підхід при складанні конкретних реабілітаційних програм щодо оздоровлення дорослих і дітей.

У сучасних умовах навчання міжпредметні зв'язки розглядаються як засіб відображення в змісті кожного окремого навчального предмета й у цілому в навчальній діяльності тих, хто навчається чи інших продуктів міжнаукової інтеграції. Завдяки міждисциплінарним зв'язкам стає можливим прилучення майбутніх фахівців до гуманістичної, світоглядної й практичної цінності широкого кола природничо-наукових понять, міжпредметні зв'язки дозволяють повніше розкрити історію науки і її практичне застосування; шляхом дослідження міжпредметних зв'язків розкривається соціальна значимість природничо-наукових знань, ті що навчаються, повніше пізнають світ і людину, стають більш зрілими, розвиненими й досконалими особистостями.

З огляду на наведені міркування, недостатню розробленість питання використання міжпредметних зв'язків при підготовці фізичних реабіліто-

логів, а також виходячи з особистого досвіду викладацької роботи, ми провели теперішнє дослідження, що було присвячено постановці проблеми ефективного використання міждисциплінарних зв'язків у процесі професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації.

Дане дослідження виконане за планом НДР Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

#### **Формування цілей роботи.**

Ціль проведеного дослідження полягала в комплексному використанні положень педагогічної антропології для оптимізації програм ефективної підготовки фахівців з фізичної реабілітації в педагогічному університеті, обліку важливої ролі міждисциплінарних зв'язків у навчально-виховному процесі.

Дослідження були проведені на базі Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка з вересня 2004 року по листопад 2005 року. У дослідженнях взяли участь 226 студентів I-V курсів, що одержують спеціальність фізичного реабілітолога на очній (денній) і заочній формах навчання, а також 12 викладачів різних кафедр, що готують фізичних реабілітологів.

Методи дослідження включали педагогічне спостереження, анонімне анкетування, бесіди зі студентами і викладачами, інтерв'ювання.

У ході дослідження спиралися на основні положення статті відомого педагога В.В. Краєвського [5].

#### **Результати дослідження.**

Для дослідження були розроблені питання анонімного анкетування, які були в групах студентів молодших і старших курсів. При цьому для студентів різних курсів були розроблені диференційовані запитальники, що відрізнялися ступенем складності.

Так, якщо студентам 1-2 курсів ставилися питання, які допомагали зорієнтуватися в правильності їхнього рішення при виборі професії й утвердження здорового способу життя майбутнього реабілітолога, то студенти 3-5 курсів одержували питання, які допомагали здійснити власну самооцінку загальної й спеціальної компетентності майбутнього реабілітолога і його особистий стиль життя.

Старшокурсники мали можливість самостійно за десятибальною шкалою оцінити власний рівень оволодіння загальними й спеціальними вміннями фізичного реабілітолога (наприклад, уміння якісно застосовувати якнайбільшу кількість фізреабілітаційних способів оздоровлення пацієнтів). Головний акцент при проведенні анкетувань робився саме на повноту мотивацій освоєння професійної реабілітологічної тріади: масаж, оздоровчо-лікувальна фізична культура, фізіотерапевтичні методи. Порівняльна характеристика проводилася відносно відповідей студентів різних курсів, а також тих, що навчаються на (денній і заочній формі навчання). Підводячи підсумки анкетування, ми відзначили, що кількість студентів, які усвідо-

мили правильність вибору майбутньої професії реабілітолога підвищується з 3-го курсу, коли збільшується час перебування студентів у реабілітаційних центрах і лікарняних відділеннях під час проходження ними практики. На жаль, це поки що невеликий відсоток студентів (усього 8%), які на 4-5х курсах практикують для пацієнтів різні оздоровчі види фізичних вправ, включаючи східні практики цигун тощо.

Особливе значення має прилучення майбутніх реабілітологів до більш глибокого розуміння й засвоєння ними професійних секретів саме в середовищі студентів, що мають відхилення в стані здоров'я (аж до інвалідності). Коректуючи свої недуги, адаптуючись до того, що дозволить їм у майбутньому заробляти собі на життя, такі студенти-реабілітологи домагалися досить стійкої компенсації своїх фізичних недоліків, зміцнювали волю й характер.

Це допомагало таким студентам професійно вести діалог з реабілітантами на рівних, породжувало впевненість у тому, що каліцтво або фізичний дефект цілком переборний. Якщо вже інвалід знайшов собі застосування, даруючи здоров'я дійсно нужденним, то люди, що втратили здоров'я в меншому ступені, але перебувають у стані депресії, повинні легше зуміти перебороти свої слабості. Цікаво, що у відповідях на питання: "Що може дати Ваша професія й особисто Ваш професіоналізм людям?" такі студенти (що мають відхилення у фізичному здоров'ї) писали, що вона "допомагає й нам самим тримати себе можливо, в шорах, не розкисати, а це передається й пацієнтам"; "заряджає нас енергією, яку можна використовувати в мирних цілях".

Підводячи підсумки результатів проведеного анкетування студентів слід зазначити (і це було також підтверджене результатами інтерв'ювання тих, що навчаються, і їхніх викладачів), що респонденти пропонують використовувати міжпредметні зв'язки так, щоб у змісті, формах і методах самого навчального процесу була природна гармонізація і поєднання загального і конкретного, фундаментальних положень різних наук і конкретних "переломлень" закономірностей процесу реабілітації в пацієнта з тією або іншою, властивою саме йому патологією. Поєднання теорії й практики, раціонального й чуттєво-емоційного в складному процесі повернення людині здоров'я - цей той шлях, завдяки якому можна підвищити саногенний потенціал і ефективність реабілітації практично будь-якого дорослого або дитини, жінки або чоловіка.

У своїх відповідях на питання анкет викладачі відзначали нагальну потребу обліку останніх досягнень гендерології (диференційований підхід до навчання юнаків і дівчат), а також сучасних положень педагогічної антропології, фізіології вищої нервової діяльності тощо.

Завдяки здійсненому попередньому аналізу стану міжпредметних зв'язків при навчанні реабілітологів ми розробили тематику занять спеціалізованого загальнуніверситетського спецкурсу

"Актуальні аспекти використання міжпредметних зв'язків у підвищенні ефективності навчально-виховного процесу".

Необхідність інтеграції, а також вироблення єдиних "правил гри", консенсусу в принципових підходах до підготовки фізичних реабілітологів дозволить сформувати найважливіші якості особистості майбутніх фахівців, а саме: ціннісні орієнтації, світоглядні позиції, морально-етичні погляди, естетичні смаки й пристрасті, а також активність у плані самовдосконалення протягом усієї трудової діяльності.

Як показують дослідження таких відомих авторів, як І.Бех, В.Бутенко, Л. Виготський, І.Зязюн, В.Максимова, Н.Розенберг і інші, засвоєння тими, що навчаються, соціальних, моральних, світоглядних і інших цінностей повною мірою можливо тільки на основі міцних міжпредметних зв'язків. Цю проблему постараємося й надалі досліджувати в наших наступних роботах у відношенні фізичних реабілітологів.

#### **Висновки.**

1. Проведені дослідження переконали нас у тому, що міждисциплінарні зв'язки між навчальними предметами в процесі одержання професії фізичного реабілітолога мають потребу в уточненні, диверсифікованості й подальшому розвитку.

2. Варто зміцнити принципи гуманізації освіти, для чого необхідно оптимізувати нормативно-правову базу професії реабілітолога, дати можливість тим, що навчаються, освоювати сучасні оздоровчі технології безпосередньо в реабілітаційних центрах і в професіоналів відновлення здоров'я.

3. Необхідно регулярно з'ясовувати думку студентського корпусу про ефективність освітнього процесу, не забуваючи й про виховну сторону (у тому числі й у тих, що навчаються й мають відхилення в стані здоров'я).

4. Варто активніше залучати викладачів суміжних кафедр до обміну думками у відношенні підвищення ефективності навчально-виховного процесу й вироблення консенсусу в подачі освітньої інформації.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем міжпредметних зв'язків у підготовці фізичних реабілітологів у педагогічних ВНЗ.

#### **Література**

1. Алексєєнко О.Ю., Петренко Г.Г. та ін. Здоров'я як складова фахової підготовки. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Х., 2005. - №10. - С. 129 - 131.
2. Безпека. Здоров'я. Реабілітація / Матеріали III Міжнар. наук. - метод. конф. - Вип. III. - Луганськ: Знання, 2005. - 272с.
3. Демінська Л.О. Міжпредметні зв'язки в процесі професійної підготовки учителів фізичної культури: Дис... канд. пед. наук. - Донецьк, 2004.
4. Дьяченко Т.В., Подройко А.В., Бугеря Т.Н. Применение методов активного обучения при подготовке специалистов по физической реабилитации // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Х., 2004. -

№16.- С. 54 - 57.

5. Красвський В.В. Наукове дослідження в педагогіці й сучасність // Педагогіка, 2005. - №2.- С. 13 - 20.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація: К., "Олімпійська література", 2000. -424с.
7. Наука. Олімпізм. Здоров'я. Реабілітація / Матеріали Міжнар. наук.-метод. конф. - Вип. I. - Луганськ: Знання, 2003.- 268с.
8. Наука. Здоров'я. Реабілітація / Матеріали II Міжнар. наук.-метод. конф.- Вип. II. - Луганськ: Знання, 2004.- 416с.
9. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для акад. и ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - Ростов н / Д: изд.- во «Феникс», 2004. - 608с.

Надійшла до редакції 22.11.2005р.

## **ПЛАНУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ ЯК РІЗНОВИД МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛУЧНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Виноградський Б.А.

Національний університет фізичного  
виховання і спорту України

Анотація. У статті подаються результати створення математичних та графічних моделей тренувального процесу лучників високої кваліфікації на основі використання центрального композиційного плану побудови педагогічного експерименту. Виявлено оптимальні співвідношення двох характеристик спеціального навантаження.

Ключові слова: стрільба з лука, параметри тренувального процесу, центральний композиційний план.

Аннотация. Виноградский Б.А. Планирование эксперимента как разновидность моделирования тренировочного процесса лучников высокой квалификации. В статье подаются результаты создания математических и графических моделей тренировочного процесса лучников высокой квалификации на основе использования центрального композиционного плана построения педагогического эксперимента. Выявлены оптимальные соотношения двух характеристик специальной нагрузки.

Ключевые слова: стрельба из лука, параметры тренировочного процесса, центральный композиционный план.

Annotation. Vinogradkyu B.A. Design of experiments as the modeling variant of high skill archer training process. The article gives the results of mathematical and graphic modeling of high skill archers training process on the basis of central composition plan use of pedagogical experiment construction. Optimum correlations of two special workload parameters are exposed.

Keywords: archery, parameters of training process, central composition plan.

### **Вступ.**

Побудову тренувального процесу спортсменів – стрільців з лука, в багатьох випадках, доцільно представляти процесом моделювання та прогнозування, як його складової частини. Вірогіднісний характер поведінки складних педагогічних систем, до яких належить спортивна підготовка, висуває особливі вимоги до їхнього моделювання [6]. Ці вимоги включають пошук таких форм співвідношення складних педагогічних систем з моделями, які б дозволили аналізувати їх поведінку з урахуванням різновекторних впливів дидактичних дій та "стохастичного" середовища. Дослідження

складних систем спортивної підготовки пов'язане з постановкою і розв'язанням багатоаспектних завдань, що поєднують в собі, з одного боку, безперервність і дискретність, а з іншого - детермінованість, випадковість і невизначеність. Спроби подолати цю складність здійснюються в двох напрямках: 1) шляхом розробки спеціальних методів і алгоритмів, що враховують характер вірогідності поведінки системи, а також 2) використанням загальнонаукових підходів дослідження: системно-структурного, вірогіднісно-оптимізаційного тощо.

Ще однією найважливішою особливістю моделювання складних дидактичних систем є неповнота початкових даних [5]. Тому значущість моделювання складних стохастичних систем постійно зростає. Як правило, отримати, при цьому, повний опис випадкових функцій за допомогою багатовимірної розподілу вектора відліків цих функцій практично неможливо. Тому, ефективною видається така постановка задачі моделювання: перехід від однозначного визначення величин вихідних параметрів моделі до побудови області їхніх значень, що відповідають вхідним даним. Такий загальний підхід дозволяє використовувати математичні методи, за допомогою яких можна провести як аналіз розподілу випадкових величин, так і планування експерименту по отриманню цих величин, виходячи з вимог до точності характеристик.

Враховуючи перелічені аспекти моделювання під час планування тренувального процесу спортсменів, зокрема - стрільців з лука, сформульована актуальність пошуку та застосування адекватних способів формалізації та алгоритмізації параметрів педагогічних завдань та дій.

Планування тренувальних навантажень, розробка планів та програм спеціальної підготовки, а отже і прогнозування дидактичних ефектів від них знаходяться в полі пильної уваги багатьох фахівців [1,4,8]. У наукових роботах розглядається широкий спектр цієї проблематики. До аспектів, що вивчаються, включені питання від визначення дефініцій процесу прогнозування у фізичному вихованні та спорті до практичних прийомів реалізації планів спеціальної підготовки. Проте, значна кількість наукових праць має односторонній характер, висвітлюючи ту чи іншу проблему моделювання тренувального процесу спортсменів відірвано, оскільки мало коли спостерігається тісний взаємозв'язок між теоретичними положеннями та практикою застосування [1].

Сучасний стан розвитку інформаційних та комп'ютерних технологій розкриває нові можливості у точності та оперативності моделювання тренувальних педагогічних дій [7]. Традиційні методи екстраполяції чи експертних оцінок при прогнозуванні змін спортивного результату тепер виглядають громіздкими та неточними. Тому аналіз стану наукового і методичного забезпечення спортивної та тренувальної діяльності підтверджує актуальність порушеного питання про запровадження ефективніших методів моделювання тренувального процесу

спортсменів.

Втім, з'явилися нові підходи до аналізу тенденцій розвитку стрільби з лука у світі. Вони спонукають до запровадження і новітніх програмних продуктів під час планування тренувальних навантажень лучників високої кваліфікації [2].

Роботу виконано відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи на 2001-2005рр. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту за темою 1.2.14. „Теоретико-методичні основи моделювання складних систем (на прикладі стрілецького спорту та біатлону)” та 1.4.10 “Вдосконалення засобів і методів технічної підготовки кваліфікованих спортсменів” на 2004-2009 рр..

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета роботи* – вдосконалення процесу моделювання тренувального процесу лучників високої кваліфікації на основі використання статистичних процедур планування та аналізу центрального композиційного експерименту.

#### *Завдання дослідження:*

1. Теоретично обґрунтувати доцільність використання процедур планування статистичного експерименту в процесі побудови планів тренувального процесу лучників високої кваліфікації.
2. Виявити характер зміни спортивного результату лучників високої кваліфікації у залежності від особливостей стрілецького навантаження на основі застосування центрального композиційного експерименту.
3. Побудувати графічні моделі у формі підігнаних поверхонь динаміки спортивного результату лучників високої кваліфікації залежно від показників інтенсивності спеціалізованого стрілецького навантаження та ступеню наближеності до цілісної змагальної вправи.

*Методика дослідження.* Для розв'язання задекларованих завдань використовувалися загально-теоретичні (аналіз літературних джерел, аналіз і синтез), математико-статистичні та спеціальні методи дослідження. Базовим методом дослідження визначено спеціально-організований педагогічний експеримент із застосуванням алгоритму композиційного плану для оптимізації збору експериментальних даних. Цей експеримент складався з чотирьох етапів. Під час першого етапу визначалися параметри моделі спортивного результату лучників. Ними стали показники інтенсивності спеціалізованого стрілецького навантаження, наближеності до цілісної змагальної вправи лучників (ліва частина рівняння) та зміни спортивного результату (права частина рівняння). На другому етапі застосовувалися статистичний алгоритм планування експериментів на основі відповідного модуля комп'ютерної системи STATISTICA, в результаті чого отримано алгоритм збору даних [2]. Впродовж третього етапу здійснювалося накопичення експериментальних даних відповідно до порядку їх збору на основі виконання індивідуальних педагогічних завдань вибіркою лучників у кількості 20 спортсменів (16 МС і 4 МСМК) протягом 5-тижне-

вого мезоциклу спеціально-підготовчого періоду. Індивідуальні завдання полягали у виконанні методичних вказівок із варіаціями зазначених експериментальних факторів та визначенням змін спортивного результату лучників під час виконання змагальної вправи у приміщенні. Підсумковий, четвертий етап експерименту полягав у проведенні аналітичного опрацювання отриманих даних, створенні та верифікації відповідних моделей.

#### **Результати дослідження.**

Моделювання динаміки стану підготовленості лучників зводиться до формалізації опису зміни значущих показників підготовленості спортсмена протягом визначеного відрізка часу спеціальної підготовки. Модель динаміки параметрів стану підготовленості визначає ефективність спортивного тренування [3]. З фізіологічної точки зору, модель віддзеркалює закономірності протікання адаптаційних процесів організму спортсмена до спеціальних навантажень, а з педагогічної точки зору – закономірності становлення спортивної майстерності.

Щоб забезпечити створення необхідних умов для ефективного переходу з поточного стану підготовленості стрільця в запланований, процес тренування умовно розчленовують за часовою ознакою на ряд структурних елементів. При визначенні їхньої тривалості, переважної спрямованості і взаємоз'язку один з одним виходять із завдань підготовки, календаря змагань, закономірностей довготривалої адаптації і становлення спортивної майстерності, віку, кваліфікації, стажу спортсмена та ряду інших чинників [1,4].

Теоретично обґрунтованим і практично перспективним для планування системи підготовки високваліфікованих спортсменів є застосування математичних методів планування експерименту.

Математичне планування багатофакторних експериментів – новий кібернетичний підхід до організації і проведення педагогічних експериментальних досліджень в спорті. Система спортивної підготовки представляється кібернетичною моделлю «чорної скриньки», яка характеризується набором вхідних чинників  $x$  і вихідних показників  $y$ . Основними задачами багатофакторних експериментів є: пошук найістотніших чинників, що впливають на показники  $y$ ; побудова адекватних моделей залежності типу  $y = f(x_1, \dots, x_k)$  в певних часових рамках системи підготовки; елімінування впливів на показники  $y$  зі сторони некерованих чинників. Використання сучасної методології планування багатофакторних експериментів дозволяє в значній мірі формалізувати процес дослідження та побудови системи спортивної підготовки, скоротити число педагогічних випробовувань і час їх проведення, отримати найповнішу інформацію з експериментів у вигляді математичних моделей, придатних для кількісної оцінки впливу чинників, знаходження оптимальних режимів, контролю і управління процесом спеціалізованої підготовки стрільців. Найбільш доцільно з точки зору простоти розра-

Таблиця 2

## Показники дисперсійного аналізу двохфакторних залежностей

Фактори	Сума квадратів	Частота	Середньо квадратичні значення	F - критерій	p
(1L) Стандартність (лінійний ефект)	0.0431	1	0.0431	4.534	0.0514
(1Q) Стандартність (квадратичний ефект)	<b>0.0821</b>	<b>1</b>	<b>0.0821</b>	<b>8.637</b>	<b>0.0107</b>
(2L) Інтенсивність (лінійний ефект)	0.0264	1	0.0264	2.782	0.1174
(2Q) Інтенсивність (квадратичний ефект)	<b>0.1578</b>	<b>1</b>	<b>0.1578</b>	<b>16.601</b>	<b>0.0011</b>
Взаємодія 1L і 2L	<b>0.0450</b>	<b>1</b>	<b>0.0450</b>	<b>4.733</b>	<b>0.0471</b>
Втрата узгодженості	0.0612	3	0.0204	3.122	0.0070
Чиста помилка	0.0718	11	0.0065		
Загальна сума квадратів	0.4523	19			

хунків і інтерпретації даних використовувати ортогональні плани з невеликим числом контрольних точок, включаючи звичайні плани  $2^k$ , ортогональні композиційні плани, а також багаторівневі ортогональні і квазіортогональні плани [5].

Щоб проаналізувати кількісний вплив чинників на показники спортивної результативності лучників, побудувати моделі апроксимацій, які були б придатними для оптимізації педагогічного управління системою підготовкою стрільців високої кваліфікації, використано такі методи і плани моделювання:

- плани  $2^k$  для аналізу чутливості зміни спортивного результату, процедури відсіювання і на їх основі – виділення найістотніших чинників формування результативності;

- методи побудови квадратичних моделей дидактичного процесу для адекватного опису системи спортивної підготовки лучників протягом певного часу;

- процедури планування педагогічного експерименту з використанням економних багаторівневих планів для вивчення кількісних і якісних чинників в умовах неповної управлінської інформації.

Плани повного факторного експерименту типу  $2^k$  і моделі із взаємодіями чинників, що беруться до уваги, використовувалися щоб виявити нову необхідну інформацію, недоступну при застосуванні традиційного однофакторного педагогічного дослідження [6]. Подання результатів експерименту типу  $2^k$  у вигляді моделі є зручним для інтерпретації впливу дидактичних методів, побудови графічних одно- і двофакторних залежностей, проведення інтерполяційних і екстраполяційних розрахунків.

Важливе значення в практиці побудови тренувального процесу лучників у підготовчому періоді мають величини інтенсивності навантаження стрілецькою підготовкою (1 фактор) та співвідношення стандартизованих пострілів до загальної кількості пострілів (2 фактор) протягом підготовчого періоду у лучників високої кваліфікації. Таке прак-

тичне завдання можна розв'язати використовуючи факторний план  $2^2$  щоб визначити адекватність моделі першого порядку.

Зрозуміло, що в спортивній практиці існують верхні та нижні межі коливання величини значень зазначених факторів. Так, коефіцієнт відношення стандартизованих пострілів до загальної кількості пострілів може бути в межах 0,2 – 0,9. Іншими словами, від 20 до 90% всіх пострілів в спеціальному підготовчому періоді річного циклу може виконуватиметься у режимі контрольної стрільби по мішені (на результат). Хоча середнє значення дорівнює приблизно коефіцієнту 0,5, тобто 50%. Величина інтенсивності виконання цілісного пострілу у визначений вище період річної підготовки знаходиться в межах від 1 до 3 пострілів за хвилину.

В моделі першого порядку обидва визначених фактори вступають у комбінації один з одним у верхніх та нижніх значеннях. Проте виявилося, що модель буде адекватною лише для певного відрізка значень факторів і неадекватною для всієї множини значень цих факторів. Отже залежність між величинами факторів і спортивним результатом буде нелінійною. Щоб уникнути цієї неадекватності вирішено застосувати центральний композиційний план і використати модель другого порядку.

Першим кроком реалізації такого експериментального плану є побудова матриці, що складається з даних інтенсивності виконання спеціалізованого стрілецького навантаження, ступеню наближеності до цілісної змагальної вправи (стандартність) та зміни спортивного результату лучників із врахуванням кількості стрільців (дослідів), розмаху та кроку показників вибірок (табл. 1).

Другим кроком реалізації центрального композиційного плану є оцінювання моделі другого порядку на основі аналізу даних з таблиці дисперсійного аналізу (табл.2) та графіками (рис.1,2,3). Із таблиці 2 випливає, що статистично значущими (рівень  $p < 0,05$ ) є два квадратичні члени та рівень лінійної взаємодії стандартності та інтенсивності:

стандартність (1Q), інтенсивність (2Q) та взаємодія (1L+2L).

Таблиця 1

Матриця плану двохфакторного педагогічного експерименту

Лучники (випадки)	Відношення стандартизованих пострілів	Інтенсивність стрілецького навантаження	Приріст середнього результату
1	0.3	1	0.1
2	0.3	3	-0.2
3	0.9	1	-0.1
4	0.9	3	0.2
5	0.2	2	-0.1
6	1.0	2	0.1
7	0.6	1	-0.1
8	0.6	3	-0.1
9	0.6	2	0.3
10	0.6	2	0.2
11	0.3	1	-0.2
12	0.3	3	-0.1
13	0.9	1	0
14	0.9	3	0.1
15	0.2	2	-0.1
16	1.0	2	0.1
17	0.6	1	0
18	0.6	3	-0.1
19	0.6	2	0.25
20	0.6	2	0.2

У перелічених показників рівень значущості є меншим за 0,05 (в табл.2, виділено). Проміжними висновками можуть бути положення про суттєвість впливів на спортивний результат тільки квадратичних значень показників, які досліджуються, або в умовах лінійної сумісної дії обох факторів. Щоб

педагогічного спрямування.

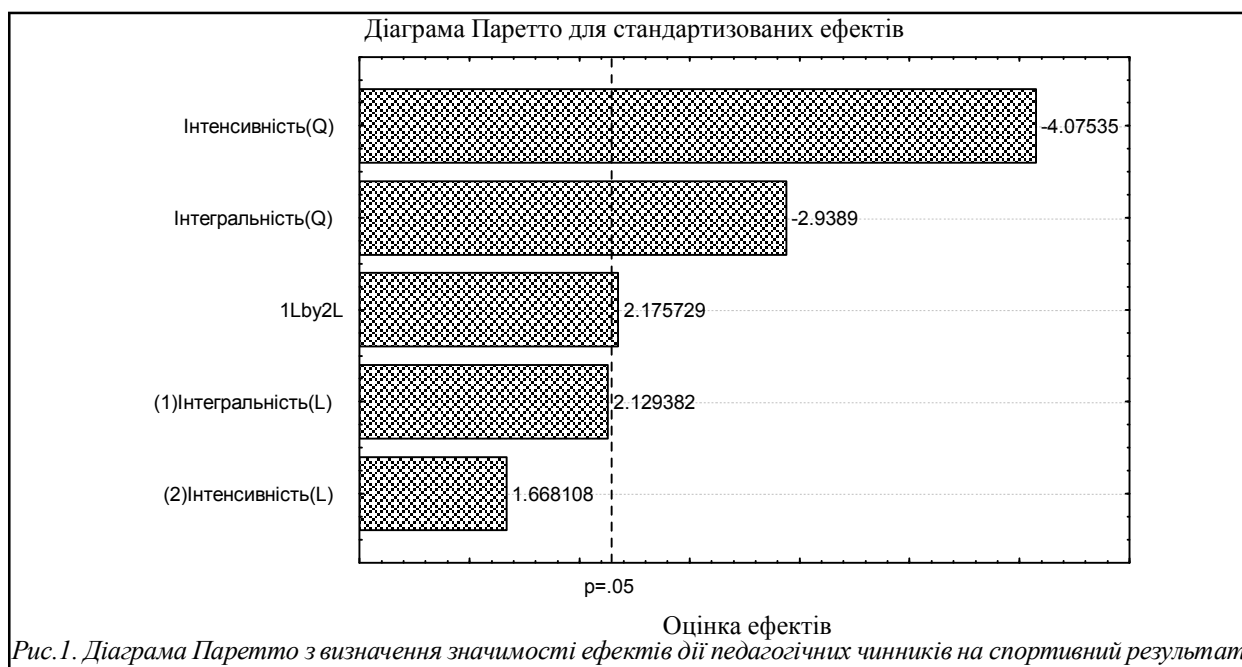
Діаграма карти Паретто також вказує на факт наявності значущих ефектів з боку дії чинників, що розглядаються (рис.1). Відповідні колонки перетинають вертикальну лінію, що виражає 95%-у вірогідність.

На основі використання графіку поверхні відгуку визначено область значення факторів, в якій ріст спортивного результату є максимальним (рис.2). Ця поверхня має екстремум, що приблизно дорівнює 0,8 “інтегральності пострілів” та 2,1 “інтенсивності стрільби”.

Окрім того щоб детально проаналізувати взаємозалежності доцільно розглядати області максимуму на контурному графіку (рис.3). На такому графіку зручно досліджувати різні рівні поверхні. Інтенсивність кольору на графіку 3 дозволяє визначити максимальний приріст спортивної результативності при умові виконання двох параметрів педагогічного навантаження, що досліджуються, в центральному еліпсі. Найвірогідніше потрапляння в центральний еліпс станеться коли значення інтенсивності стрільби буде в межах 1,8-2,2 постріли за хвилину, а відношення стандартизованих пострілів до загальної кількості пострілів становити 0,6-0.85.

#### Висновки.

Теоретичні пошуки та практична реалізація алгоритму планування експерименту під час побудови тренувального процесу лучників високої кваліфікації довели їх високу ефективність. Розкрито алгоритм побудови тренувальних занять в конт-



визначити наскільки модель адекватно описує експериментальні дані застосовувався тест втрати узгодженості. Оскільки р-значення додаткового тесту більше від 0,05 ( $0,07 > 0,05$ ), модель другого порядку є адекватною для опису зміни спортивної результативності лучників на дію визначених чинників

рольно-підготовчому мезоциклі з урахуванням показників інтенсивності спеціалізованого стрілецького навантаження та ступеню наближеності до цілісної змагальної вправи. Визначено доцільність у застосуванні планів повного факторного експерименту і відповідних моделей із взаємодіями чинників

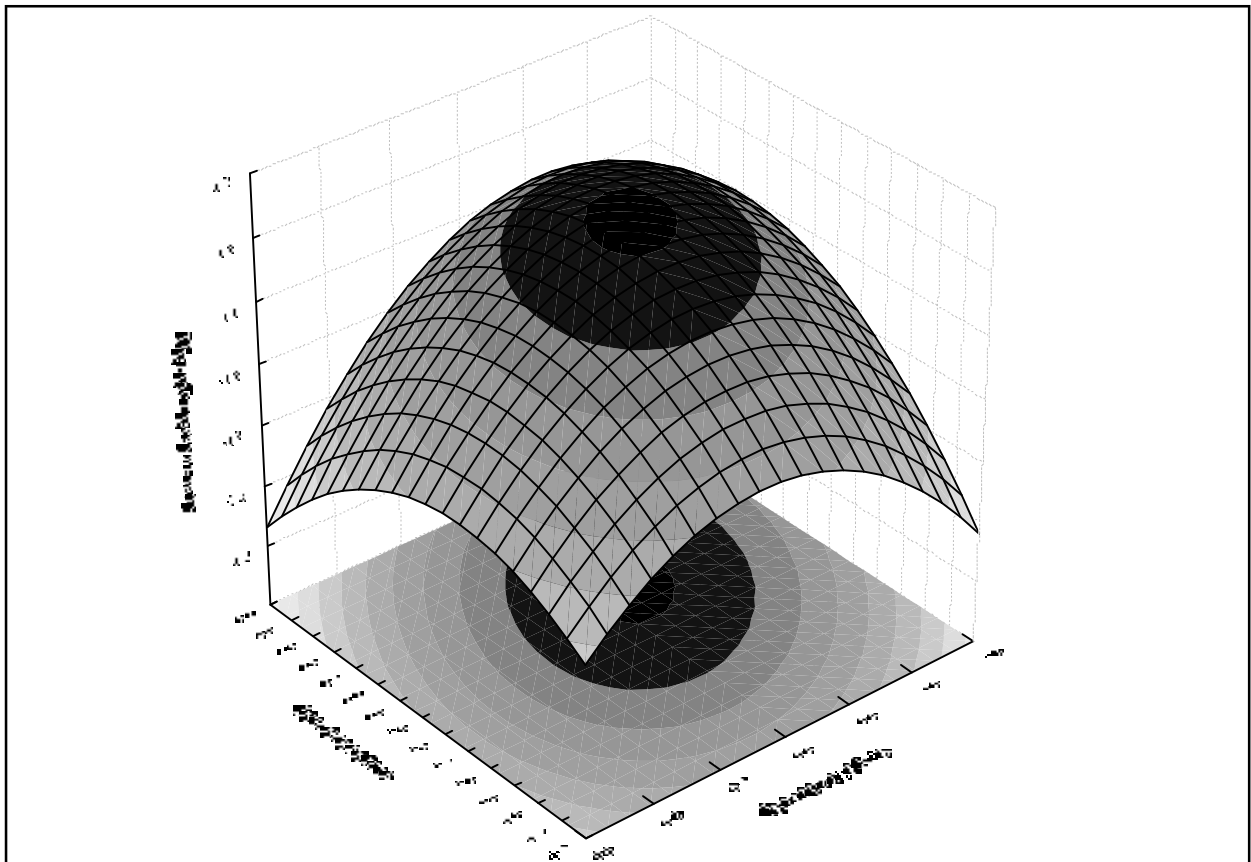


Рис.2. Підігнана поверхня відгуку зміни спортивного результату лучників на експериментальні фактори

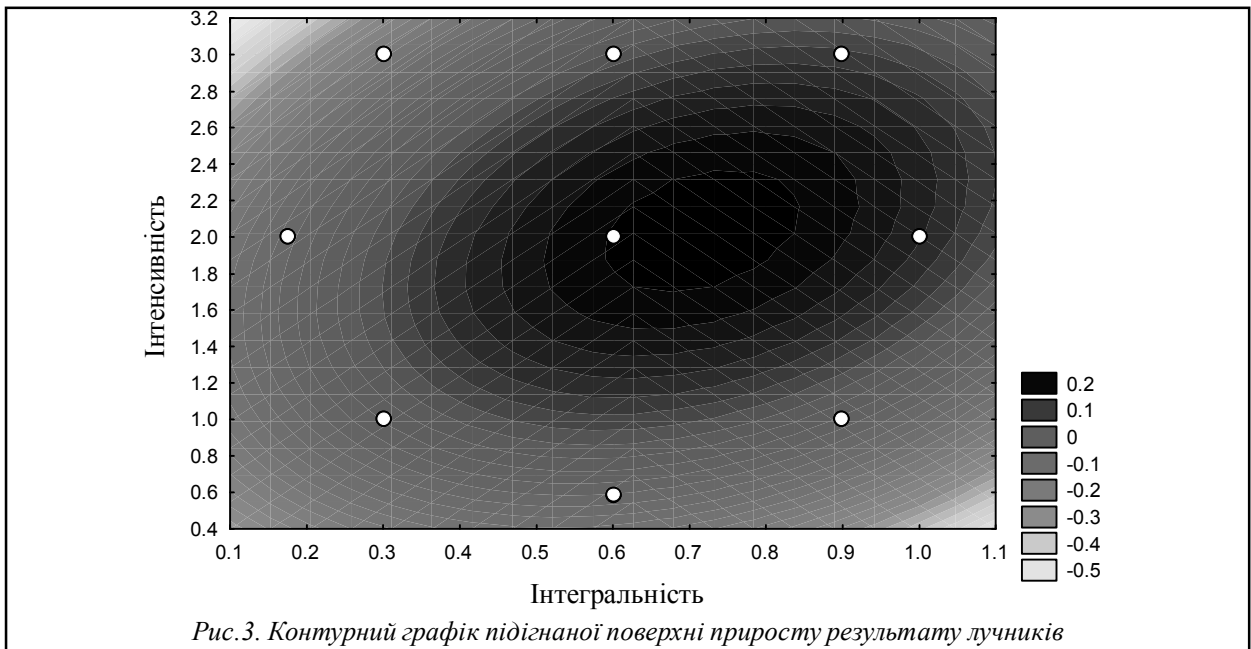


Рис.3. Контурний графік підігнаної поверхні приросту результату лучників

дидактичного характеру для виявлення нової необхідної інформації, що недоступна під час застосування традиційного однофакторного педагогічного дослідження. Побудовано графічні моделі у формі підігнаної поверхні відгуків змін спортивного результату стрільців і визначено область значень інтенсивності спеціалізованого стрілецького навантаження та ступеню наблизеності до цілісної змагальної вправи лучників в якій приріст результату є максимальним.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення можливостей симплекс-центроїдних планів під час побудови структур тренувального процесу лучників високої кваліфікації з урахуванням трьох або більше педагогічних факторів.

Література

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
2. Боровиков В. STATISTICA. Искусство анализа данных на компьютере: Для профессионалов. – СПб.: Питер, 2003. – 688с.

3. Виноградський Б.А. Моделі спеціальної фізичної підготовки лучників високої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту / За ред.С.С.Єрмакова. – Х.: ХХІІІ. – 2005. – № 11. – С. 10-20.
4. Запорожанов В.А., Платонов В.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте // Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 350–371.
5. Лисенков А. Н. Математические методы планирования многофакторных медико-биологических экспериментов. М.: Медицина, 1979. –343 с.
6. Лисенков А. Н. Планирование эксперимента и идентификация математических моделей в условиях неопределенности при изучении биотехнологических, медицинских и экологических систем / Материалы 1-й Международной конференции «Моделирование и управление биотехнологическими, экологическими и биомедицинскими системами». – Варна, 1990. –С. 150–155.
7. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере/ Под ред. М.П. Шестакова и Г.И. Попова: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. -278с.
8. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995. – С. 226–237.

Надійшла до редакції 10.11.2005р.

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Гнатчук Я.І.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Встановлені вірогідні розбіжності в показниках спеціальної фізичної підготовленості між волейболістами команд різного класу та волейболістами різних ігрових амплуа.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, кваліфіковані волейболісти, ігрові амплуа.

Аннотация. Гнатчук Я.И. Специальная физическая подготовленность квалифицированных волейболистов. Установлены достоверные расхождения в показателях специальной физической подготовленности между волейболистами команд разного класса и волейболистами разных игровых амплуа.

Ключевые слова: специальная физическая подготовленность, квалифицированные волейболисты, игровые амплуа.

Annotation. Gnatchuk J.I. Special physical readiness of qualified volleyball – players. The reliable differences between special physical readiness indices of volleyball – players of different level teams and different playing roles have been established.

Keywords: special physical readiness, qualified volleyball – players, playing roles.

### Вступ.

Тенденції розвитку волейболу на сучасному етапі сприяють зростанню інтенсивності змагальної діяльності та розширенню діапазону ігрових дій. В ігрових ситуаціях, що виникають на волейбольному майданчику, спортсменам доводиться виконувати різні за величиною та тривалістю навантаження, які потребують належного рівня розвитку фізичних якостей та вміння проявити їх у варіативних ситуаціях. Недостатній рівень розвитку фізичних якостей спортсмена негативно позначається на

техніко-тактичних діях у процесі змагальної діяльності [3, 5]. Отже, фізична підготовленість стає більш вагомим компонентом забезпечення ефективності змагальної діяльності, особливо в іграх, що складаються з п'яти партій.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання спеціальної фізичної підготовленості волейболістів вивчали багато фахівців [4, 6 та інші]. Проте, вони застосовували різні підходи при виборі тестових вправ для контролю за рівнем розвитку основних фізичних якостей, що необхідні волейболістам. Управління тренувальним процесом може бути ефективним лише при регулярному та комплексному контролі спортсменів. Тому, проблема комплексної оцінки стану спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів є актуальною.

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

### Формулювання цілей роботи.

**Завдання.** 1. Вивчити рівень спеціальної фізичної підготовленості волейболістів команд вищої та першої ліг національного чемпіонату.

2. Дослідити особливості фізичної підготовленості волейболістів різних за класом команд та різних ігрових амплуа.

**Методи дослідження.** 1. Теоретичний аналіз і узагальнення. 2. Педагогічне спостереження із застосуванням інструментальних методик: ручна та фотоелектронна хронометрія, хронодинамометрія (Спудерг-7). 3. Статистична обробка: визначення середньостатистичних показників та стандартного відхилення, з'ясування вірогідності розбіжностей за двовибірковим t-тестом з різними дисперсіями.

**Організація дослідження.** Педагогічне спостереження було проведене з 2.03.2005 по 20.04.2005 року. У ньому взяли участь волейболісти команд: „Новатор”, м. Хмельницький (вища ліга, третє місце в національному чемпіонаті 2004/05 рр.); „Факел-НТУНГ”, м. Івано-Франківськ та „Будівельник-Динамо-Буковина”, м. Чернівці (перша ліга, перше та друге місця в національному чемпіонаті 2004/05 рр.); „Новатор-2-Прикордонник”, м.Хмельницький (перша ліга, аутсайдер). На підставі аналізу науково-методичної літератури нами підібрано 9 тестів для комплексної оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості волейболістів. Контрольне тестування проводилось в два дні з 10 до 12 години після дня відпочинку.

### Результати дослідження.

Аналіз результатів досліджень (табл.1) свідчить, що з дев'яти показників комплексної оцінки спеціальної фізичної підготовленості лідери першої ліги гравці команд „Будівельник-Динамо-Буковина” та „Факел-НТУНГ” вірогідно ( $p < 0,05$ ) поступаються більш кваліфікованим волейболістам команди „Новатор” за рівнем розвитку вибухової сили розгиначів м'язів ніг, силової витривалості та швидкості (4, 5, 8, 9 тести).

Близькими до вірогідних на користь гравців

Таблиця 1								
Показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів різних команд								
№ п/п	Показники фізичної підготовленості	1	2	3	Вірогідність розбіжностей за $t$ -критерієм Стюдента			
		$\bar{X} \pm s$ n=11	$\bar{X} \pm s$ n=26	$\bar{X} \pm s$ n=11	$t, t_{кр}$	$t_{1-2}$	$t_{1-3}$	$t_{2-3}$
1	Сила удару провідною рукою (кг)	165,2±18,4	157,7±18,8	125,1±21,0	$t$	1,08	<b>4,67</b>	<b>4,46</b>
					$t_{кр}$	2,1	2,09	2,11
2	Оцінка точності відтворення сили удару 50%	8,8±3,0	8,5±3,9	21,2±6,1	$t$	0,18	<b>-6,11</b>	<b>-6,46</b>
					$t_{кр}$	2,06	2,13	2,14
3	Оцінка точності відтворення сили удару 25%	16,1±4,1	14,1±5,6	34,4±10,3	$t$	1,18	<b>-5,45</b>	<b>-6,18</b>
					$t_{кр}$	2,06	2,16	2,16
4	Максимальна висота стрибка з 3 м розбігу (см)	80,5±6,2	74,6±9,0	69,3±6,1	$t$	<b>2,23</b>	<b>4,19</b>	<b>2,10</b>
					$t_{кр}$	2,06	2,09	2,05
5	Вистрибування вверх до відмови, що становить 90% від максимального результату (рази)	20,2±3,0	15,4±5,1	12,1±2,9	$t$	<b>3,48</b>	<b>5,01</b>	<b>2,48</b>
					$t_{кр}$	2,04	2,09	2,04
6	Тест “Ялинка” (с)	23,3±0,4	23,6±0,7	25,8±0,6	$t$	-1,76	<b>-11,9</b>	<b>-9,80</b>
					$t_{кр}$	2,04	2,10	2,06
7	Біг на 6 з високого старту (с)	1,30±0,03	1,30±0,04	1,37±0,05	$t$	-0,68	<b>-4,16</b>	<b>-3,80</b>
					$t_{кр}$	2,06	2,11	2,12
8	Час реакції з вибором (мс)	263,7±16,0	277,9±17,7	301,6±17,2	$t$	<b>-2,33</b>	<b>-5,24</b>	<b>-3,79</b>
					$t_{кр}$	2,09	2,09	2,09
9	Час реакції на рухомий об'єкт (мс)	56,0±10,3	65,0±12,7	80,6±9,8	$t$	<b>-2,21</b>	<b>-5,59</b>	<b>-4,02</b>
					$t_{кр}$	2,07	2,09	2,06

Примітка: 1 - “Новатор”; 2 - “Будівельник-Динамо-Буковина” та “Факел-НТУНГ”; 3 - “Новатор-2-Прикордонник”.

вищої ліги, виявились розбіжності з швидкісної витривалості. За іншими показниками спеціальної фізичної підготовленості вірогідних розбіжностей між гравцями зазначених команд не встановлено ( $p > 0,05$ ).

Волейболісти команди „Новатор-2-Прикордонник” з високим ступенем вірогідності поступаються більш кваліфікованим волейболістам команди вищої ліги за всіма показниками спеціальної фізичної підготовленості. Це свідчить про те, що рівень спеціальної фізичної підготовленості є значущим компонентом ефективності змагальної діяльності. Аналогічна ситуація виявилась між волейболістами „Новатор-2-Прикордонник” та гравцями команд, які лідирують в першій лізі національного чемпіонату. Отримані результати підтверджують результати попередніх досліджень [1, 2 та інші] про суттєвий взаємозв'язок ефективності змагальної діяльності та спеціальної фізичної підготовленості у різних видах

спорту. Отримані параметри спеціальної фізичної підготовленості волейболістів доцільно розглядати як модельні для гравців команд вищої та першої ліг. Їх можна використовувати при побудові підготовки менш кваліфікованих волейболістів

Другим завданням було дослідити особливості спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. Волейболістів, з урахуванням ігрового амплуа, поділяли на зв'язуючих гравців, гравців першого та другого темпу. Зміни і доповнення до правил гри призвели до появи нового ігрового амплуа – гравець ліберо. Він повинен одягати екіпіровку, яка відрізняється за кольором від екіпіровки інших гравців команди. Ліберо дозволяється виходити на заміну за будь-якого гравця задньої лінії. Особливістю є те, що він має право діяти тільки на задній лінії, йому не дозволяється виконувати блокування, подачу та нападаючий удар, якщо м'яч знаходиться вище верхнього

Таблиця 2

## Показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа

№ п/п	Показники фізичної підготовленості	1 зв'язуючі гравці n=8	2 гравці ліберо n=4	3 гравці першого темпу n=16	4 гравці другого темпу n=20	Вірогідність розбіжностей за t-критерієм Стьюдента							
						t, t <sub>кр</sub>	t 1-2	t 1-3	t 1-4	t 2-3	t 2-4	t 3-4	
1	Сила удару провідною рукою (кг)	$\bar{X}$	135,3	119,3	159,4	165,1	t	1,34	<b>-2,47</b>	<b>-3,30</b>	<b>-4,22</b>	<b>-5,25</b>	-1,07
		S	24,4	16,6	18,3	11,8	t <sub>кр</sub>	2,26	2,20	2,31	2,57	2,78	2,06
2	Оцінка точності відтворення сили удару 50%	$\bar{X}$	11,7	15,7	12,2	9,3	t	-1,34	0,20	0,95	1,35	2,36	1,45
		S	5,7	4,5	5,1	6,8	t <sub>кр</sub>	2,31	2,16	2,13	2,57	2,45	2,03
3	Оцінка точності відтворення сили удару 25%	$\bar{X}$	17,1	27,3	20,0	16,1	t	-1,29	-0,60	0,22	1,06	1,61	1,52
		S	12,5	13,1	8,1	7,4	t <sub>кр</sub>	2,45	2,29	2,26	2,78	2,35	2,04
4	Максимальна висота стрибка з 3 м розбігу (см)	$\bar{X}$	68,5	66,3	74,8	78,8	t	0,56	<b>-2,53</b>	<b>-4,02</b>	-2,10	<b>-3,04</b>	-1,49
		S	4,7	7,3	7,4	8,7	t <sub>кр</sub>	2,78	2,09	2,06	2,57	2,57	2,03
5	Вистрибування уверх до відмови, що становить 90% від максимального результату (рази)	$\bar{X}$	14,3	11,0	19,3	14,4	t	1,67	<b>-2,86</b>	-0,08	<b>-4,54</b>	-1,94	<b>3,16</b>
		S	3,8	2,8	4,6	4,6	t <sub>кр</sub>	2,31	2,11	2,12	2,31	2,36	2,04
6	Тест "Ялинка" (с)	$\bar{X}$	24,4	24,2	24,2	23,8	t	0,04	0,04	0,75	0,00	0,74	1,10
		S	1,4	0,9	0,8	1,3	t <sub>кр</sub>	2,26	2,23	2,16	2,78	2,45	2,04
7	Біг на 6 з високого старту (с)	$\bar{X}$	1,29	1,29	1,31	1,30	t	0,08	-0,07	0,39	-0,12	0,13	0,48
		S	0,03	0,05	0,05	0,05	t <sub>кр</sub>	2,78	2,09	2,10	2,78	2,78	2,03
8	Час реакції з вибором (мс)	$\bar{X}$	280,4	270,2	286,2	277,2	t	1,10	-0,63	0,35	-2,09	-0,92	1,21
		S	21,2	11,1	21,1	23,4	t <sub>кр</sub>	2,23	2,14	2,14	2,26	2,23	2,03
9	Час реакції на рухомий об'єкт (мс)	$\bar{X}$	67,2	59,7	69,6	65,1	t	0,76	-0,38	0,32	-1,13	-0,62	0,97
		S	15,6	16,3	13,1	14,7	t <sub>кр</sub>	2,45	2,18	2,18	2,78	2,78	2,03

краю сітки. Ліберо - це спеціалізований гравець заднього плану. Тому поряд з універсалізацією важливу роль відіграє і спеціалізація гравців різних ігрових амплуа.

Аналіз результатів досліджень (табл. 2) свідчить, що між зв'язуючими гравцями та гравцями ліберо вірогідних розбіжностей не встановлено ( $p>0,05$ ).

Близькі до значущих розбіжності на користь зв'язуючих гравців виявлені у рівні розвитку силової витривалості м'язів ніг, сили удару провідною рукою та в точності відтворення м'язевих зусиль 50% та 25% від максимальної сили удару провідною рукою. Це закономірно, оскільки згідно правил змагань, гравцям ліберо заборонено виконувати подачу м'яча, нападаючий удар та блокування. Відсутність

вірогідних розбіжностей можна пояснити малими вибірками спортсменів цих амплуа.

Гравці першого темпу вірогідно ( $p<0,05$ ) переважають зв'язуючих гравців за рівнем розвитку сили удару провідною рукою, вибухової сили розгиначів м'язів ніг та силової витривалості, що імовірно обумовлено їхніми ігровими функціями. За іншими показниками спеціальної фізичної підготовленості вірогідних розбіжностей між гравцями зазначених амплуа не встановлено ( $p>0,05$ ).

Гравці другого темпу вірогідно ( $p<0,05$ ) переважають зв'язуючих гравців за рівнем розвитку сили удару провідною рукою та вибухової сили розгиначів м'язів ніг. В інших показниках розбіжностей не встановлено ( $p>0,05$ ).

Гравці ліберо вірогідно ( $p<0,05$ ) поступають-

ся гравцям першого темпу за рівнем розвитку сили удару провідною рукою та силової витривалості. Близькі до вірогідних розбіжності на користь гравців першого темпу встановлені також у рівні розвитку вибухової сили розгиначів м'язів ніг. За рівнем розвитку бистроти (8 тест) з імовірністю близькою до вірогідної перевага на боці гравців ліберо.

Гравці ліберо поступаються гравцям другого темпу ( $p < 0,05$ ) за рівнем розвитку сили удару провідною рукою та вибухової сили розгиначів м'язів ніг. Близькими до вірогідних розбіжностей на користь гравців другого темпу виявились точність відтворення м'язевих зусиль 50% і 25% від максимальної сили удару провідною рукою та силова витривалість м'язів ніг. За іншими показниками спеціальної фізичної підготовленості вірогідних розбіжностей між гравцями зазначених амплу не встановлено ( $p > 0,05$ ).

Гравці першого темпу вірогідно ( $p < 0,05$ ) переважають своїх колег за ігровими функціями гравців другого темпу лише за силовою витривалістю м'язів ніг. Натомість, за рівнем розвитку бистроти, точності відтворення м'язевих зусиль 50% і 25% від максимальної сили удару провідною рукою та вибухової сили розгиначів м'язів ніг близька до вірогідних перевага гравців другого темпу.

#### **Висновки.**

1. Волейболісти команд вищої ліги та команд-лідерів першої ліги вірогідно ( $p < 0,05$ ) переважають волейболістів команди-аутсайдера першої ліги за всіма показниками спеціальної фізичної підготовленості.

2. Волейболісти команд-лідерів першої ліги вірогідно поступаються волейболістам команди вищої ліги за силовою витривалістю, вибуховою силою м'язів ніг та бистротою.

3. Між зв'язуючими гравцями та ліберо відсутні вірогідні розбіжності ( $p > 0,05$ ) за показниками спеціальної фізичної підготовленості.

4. Гравці першого та другого темпу переважають зв'язуючих гравців та ліберо за силовими і швидко-силовими показниками спеціальної фізичної підготовленості.

5. Встановлені показники спеціальної фізичної підготовленості волейболістів різного ігрового амплу та команд різного класу доцільно розглядати як модельні.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів.

#### **Література**

1. Голенко В.А., Скородумова А.П. и др. Школа тенниса. – М.: „Дедалус“, 2001. – 192 с.
2. Кудряшов С.В., Максимова Н.В. та інші. Вплив рівня розвитку фізичних якостей на ефективність ігрових дій волейболісток // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2003. - №1. – С.13-19.
3. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практическое продолжение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Страшинский В.И., Волков Е.П. и др. Контрольные упражнения и тесты в текущем контроле специальной подготовленности высококвалифицированных волейболистов // Фізична культура, спорт та здоров'я: Зб. наук. праць. – Харків, 1997. – С.125-126.
5. Филин В.П. и др. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов // Теория и практика физической культуры, 1997. - №3. – С.16-20.
6. Фомин Е.В. Исследование развития специальных физических качеств волейболистов. – сб.: ГЦОЛИФК. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта. Матер. конф. молодых ученых ГЦОЛИФКа, М., 1975. – С.170-172.

Надійшла до редакції 16.11.2005р.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРАДИЦІЙНОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПОЛІТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Гуменний В.С.

Кременчуцький державний  
політехнічний університет

Анотація. Проведено дослідження ефективності традиційної методики фізичної підготовки студентів політехнічного ВНЗ та виявлено її основні недоліки.

Ключові слова: методика фізичної підготовки, ефективність, професійне навчання.

Аннотация. Гуменний В.С. Исследование эффективности традиционной методики физической подготовки студентов Кременчугского государственного политехнического университета. Проведено исследование эффективности традиционной методики физической подготовки студентов политехнического вуза и выявлены ее основные недостатки.

Ключевые слова: методика физической подготовки, эффективность, профессиональное обучение.

Annotation. Gumennyi V.S. Research of efficiency of a traditional technique of physical preparation of students of the Kremenchug state polytechnical university. Research of efficiency of a traditional technique of physical training of students of polytechnic high school has been carried out and its basic lacks have been shown up.

Key words: a technique of physical training, efficiency, professional training.

#### **Вступ.**

Відповідно до Закону України “Про фізичну культуру та спорт” Указом Президента України від 22 липня 1994 р. затверджена Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Заходами з її реалізації передбачені шляхи вирішення важливих проблем фізичного виховання та студентського спорту.

Серед цих заходів – вимоги введення обов'язкових занять з фізичного виховання у ВНЗ не менше 4-х годин на тиждень, що, насамперед, забезпечує науково обгрунтований обсяг рухової активності студентів.

У даний час відбувається активний пошук нових методів і форм, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх спеціалістів. Аналіз спеціальної літератури (Євтушок Ю.І., 1997, Дрозд О.В., 1999, Віленський, 2001, Головченко Г.Т., Бон-

даренко Т.В., 2001 та ін.) свідчить, що існуючі методи організації фізичного виховання у ВНЗ не підвищують рівень фізичної підготовленості студентів до належного рівня. У методиці проведення навчальних занять у ВНЗ за останні роки не відбулося значних змін. При цьому ефективність методики відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи.

Фізичне виховання у вищій школі не сприяє ефективному вирішенню питань зменшення дефіциту рухової активності, який є однією з причин різного роду відхилень у стані здоров'я [5].

З метою поліпшення якості та ефективності навчального процесу слід підвищити його технологічність, включати до програми в достатньому обсязі теоретичну, методичну і практичну підготовку студентів, наситити її дидактичне наповнення засобами і методами з традиційних для вузівського фізичного виховання видів спорту та видів спорту, що цікавлять сучасну студентську молодь [3].

Дані дослідження проведені відповідно до Зведеного плану НДР Державного комітету молодіжної політики, спорту та туризму України на 2001-2005 рр. з проблеми 2.1.6. "Удосконалення процесу фізичного виховання у навчальних закладах".

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою дослідження* було проаналізувати ефективність традиційної методики фізичної підготовки студентів політехнічного ВНЗ. Ми використовували наступні методи дослідження: аналіз загального стану здоров'я студентів Кременчуцького державного політехнічного університету; комплексний контроль фізичного розвитку, фізичного стану та фізичної підготовленості студентів.

#### **Результати досліджень.**

Програма з фізичного виховання складається з трьох розділів – навчальна, самостійна, спортивно-масова [1]. Усі розділи мають наступні задачі:

- забезпечити оптимальний рівень здоров'я для ефективного навчання в університеті та плідної роботи за спеціальністю після закінчення ВНЗ;
- виховувати професійно необхідні психофізичні якості;
- сприяти скороченню термінів соціальної адаптації студентів та професійної адаптації майбутніх спеціалістів;
- сприяти формуванню соціально активної особистості майбутнього спеціаліста;
- виховати потребу фізичного самовдосконалення.

Після проведення тестувань першокурсників, студентів розподіляють по навчальним відділенням: основному, спортивному, спеціальному медичному. Розподіл проводиться на початку навчального року після медичного обстеження та тестувань з урахуванням стану здоров'я, статі, фізичного розвитку та інтересів студентів.

У спортивне відділення, яке складається з навчальних груп за видами спорту, зараховуються студенти основної медичної групи, що мають добру фізичну підготовленість та виявили бажання. Таких

видів спорту в університеті декілька, це – легка атлетика, плавання, футбол, волейбол, баскетбол, бокс, настільний теніс, важка атлетика, городковий спорт, аквааеробіка, спортивна аеробіка.

На засвоєння дисципліни "Фізичне виховання" відведено п'ятсот сімдесят шість навчальних годин, які можна доповнити факультативними заняттями різного напрямку, що враховують індивідуальність студента, його мотиви, інтереси, потреби.

Для дослідження ефективності традиційної системи фізичного виховання був проведений комплексний контроль фізичного розвитку, фізичного стану та фізичної підготовленості студентів.

Виходячи з того, що фізичний розвиток – це природний процес і результат вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, зумовлених спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища – в основу аналізу фізичного розвитку було взято антропометричні дані.

Функціональний стан характеризує особливості дихальної та серцево-судинної систем організму, фізичну працездатність. Оцінюючи функціональний стан, насамперед, аналізувались дані, отримані в стані спокою (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень).

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок за результатами спеціалізованого процесу фізичного виховання, який направлено на вирішення конкретних задач. Аналіз фізичної підготовленості проводився за результатами окремих тестів, запропонованих Державною системою для конкретного віку та статі [6].

Для визначення фізичної підготовленості проводились тестування за восьми вправами, де були визначені середні показники.

У багатьох публікаціях засуджується використання узагальнених та середніх показників, як неоефективних для визначення індивідуальної підготовленості, але ми використовували їх, тому що, насамперед, ставили мету - визначити найбільш слабкі місця у фізичній підготовленості, а, отже, і в процесі фізичного виховання.

Аналіз результатів, які отримали студенти за виконання вправ – біг на 100 м, біг на 2000 м і 3000 м у дівчат та юнаків відповідно, свідчить про низький рівень розвитку таких якостей, як швидкість та витривалість.

Аналіз результатів у стрибках з місця та тесту Саржента, що характеризують вибухову силу, свідчить про те, що студенти показали задовільні результати. У всіх силових вправах, за виключенням кистьової динамометрії, показано гарні результати.

#### **Висновок.**

Матеріали рівня розвитку фізичних якостей студентів різних спеціальностей свідчать про недостатню ефективність традиційної методики фізичної підготовки при навчанні у вищих навчальних закладах.

Аналізуючи традиційну систему фізичної

підготовки студентів політехнічних ВНЗ, можна зробити деякі висновки про причини її недостатньої ефективності та намітити шляхи її удосконалення.

На наш погляд, найбільш суттєвими недоліками системи фізичної підготовки студентів політехнічних ВНЗ є наступне:

- відсутня цільова та етапна направленість;
- нормативна база є недостатньо ефективною і не відповідає сучасним вимогам професійного навчання та подальшої трудової діяльності;
- не враховуються індивідуальні особливості фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості;
- групові методи фізичної підготовки, які закладені в базовій програмі, не враховують індивідуальні особливості студентів та орієнтовані на слабо підготовлених;
- процес фізичної підготовки не враховує біологічні особливості жіночого організму;
- при складанні робочих програм не враховуються особливості майбутньої професії студентів;
- відсутні рекомендації щодо самостійних занять студентів у позанавчальний час.

Наші подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення та доповнення існуючих науково-методичних і практичних розробок для підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів політехнічних ВНЗ.

#### Література

1. Базова навчальна програма для вищих навчальних закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 1999.
2. Виленский М.Я. Физическая культура студента. – М: Гардарики, 2001. – С. 68,69,189.
3. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учебное пособие – Харьков, ИВМО “ХК”, 2001. – С. 24-26, 27-29.
4. Домашенко А.В. Концепція розвитку ФВ студентів у вузах України III-IV рівнів акредитації./ Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВіС. №22.– Харків, 2002.- С. 53-57.
5. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю. Автореферат дис. ... кан. наук з фіз. вих. і спорту. – ЛДІФК, 2001. – С.1.
6. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Постанова Кабінету Міністрів України. – 1996, № 80.

Надійшла до редакції 16.11.2005р.

## ОСНОВНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРУКТУРУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Дияк В.В., Бойко К.Ю.

Національна академія Державної прикордонної служби України

Анотація. У статті автори розкривають теоретичні основи особливостей структурування навчального процесу у вищому військовому навчальному закладі, а саме: визначення його основних компонентів.

Ключові слова: структурування, навчальний процес, вищий військовий навчальний заклад, курсанти-прикор-

донники.

Анотация. Дияк В.В., Бойко К.Ю. Основные аспекты особенностей структурирования учебной деятельности в условиях высшего военного учебного заведения. В статье авторы раскрывают теоретические основы особенностей структурирования учебного процесса в высшем военном учебном заведении, а именно: определение его основных компонентов.

Ключевые слова: структурирование, учебный процесс, высшее военное учебное заведение, курсанты-пограничники.

Annotation. Diyak V.V., Boiko K.Y. The basic aspects of features of structurization of educational activity in conditions of the higher military educational institution. The authors reveal the theoretical basic of educational process structural peculiarities in higher educational establishment. The main its components are defined in the articles.

Key words: structuring, educational process, higher educational establishment, cadet-borderguard.

### Вступ.

Взаємодія тих, кого навчають з тими, хто навчає і предмета вивчення, здійснюється під впливом величезної кількості різних факторів. У результаті відбуваються якісні зміни процесу навчання, що як негативно, так і позитивно, впливають на досягнення поставленої дидактичної мети. Тому важливо керувати відповідними змінами, спеціально структуруючи (ієрархічно впорядковуючи) компоненти процесу навчання. Таке структурування необхідно здійснювати в межах особистісного підходу, відповідно до якого передбачається відношення до особистості того, кого навчають, як до неповторної індивідуальності, створення сприятливих умов для її розвитку, самовизначення і самореалізації через освіту. Цей підхід відображає сутність сучасної педагогічної концепції, реалізація ідей якої вимагає перегляду цілей і цінностей освіти, змісту і методів навчання, тобто формування особистісно орієнтованих систем навчання і виховання. Розробкою й аналізом зазначеного підходу займалась велика кількість дослідників як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників: К.Роджерс [10], И.С.Якиманская, В.В.Сериков [12], Н.А.Алексеев [12] і ін.

Втілення їхніх ідей в реальній педагогічній практиці неможливе без спеціального структурування процесу навчання, що дозволяє впорядковувати його дидактичні структури таким чином, щоб створити умови для розвитку і самореалізації особистості суб'єкта навчання. Таке впорядкування передбачається в межах розвиваючих систем навчання (Д.Б.Ельконіна-В.В.Давидова [4], Л.В.Занкова [5], В.А.Трайньов, І.В.Трайньов [12] та ін.). Однак їхня специфіка звужує межі застосування відповідних підходів до структурування навчального процесу. У ВНЗ, зокрема у вищому військовому навчальному закладі, як правило, воно здійснюється на основі традиційного підходу, що недостатньо орієнтований на розвиток особистості курсантів-прикордонників, оволодіння ними професійними якостями, що є вимогою сучасного життя. У зв'язку із цим набуває актуальності проблема розробки спеціальних підходів до структурування вузівського навчання, що

забезпечує його особистісну спрямованість. Особливо значущою зазначена проблема є для Національної академії Державної прикордонної служби України, оскільки її розв'язання істотно вплине на професійну підготовку майбутнього офіцера-прикордонника, на здатність виступати в ролі суб'єкта професійної діяльності. Дана проблема визначила тему нашого дослідження.

Аналізуючи сутність навчального процесу, багато дослідників відзначають його двосторонність. Вона яскраво виражена в різних визначеннях навчання. Сучасними дослідниками в області дидактики процес навчання розглядається на чотирьох рівнях: теоретичному (узагальненої моделі); окремих навчальних дисциплін; проекту конкретного здійснення процесу навчання у формі плану як для кожного заняття, так і для системи занять; реальному, на якому здійснюються перші три проектних рівні.

Згідно із принципами розвиваючого навчання, структура якого носить «проблемний» характер, зміст досліджуваного матеріалу пропонується суб'єктам навчання у вигляді низки послідовних завдань. З огляду на проблемний характер мислення, доцільно зміст конкретної теми або розділу побудувати «як логічну послідовність пізнавальних завдань, а сам навчальний процес - як послідовність навчальних ситуацій, пізнавальним ядром яких є навчально-пізнавальні завдання, а змістом - спільна робота тих, хто розв'язує завдання із залученням різноманітних засобів пізнання і способів навчання» [2].

У відповідності до концепції розвиваючого навчання взаємодія суб'єкта навчання з об'єктом вивчення повинна вибудовуватись з урахуванням досягнутого (актуального) рівня розвитку і зони «найближчого розвитку». Так, провідним принципом системи Л.В.Занкова виступає навчання на високому рівні складності, і характеризується не тим, що підвищує «середній рівень складності», а насамперед тим, що реалізує пізнавальні можливості суб'єкта навчання й зорієнтоване на зону його «найближчого розвитку» [5]. Взаємодія суб'єкта навчання з об'єктом вивчення здійснюється у швидкому темпі і супроводжується усвідомленням тими, кого навчають, процесу навчання.

У системі Д.Б.Ельконіна-В.В.Давидова передбачено визначення навчальних завдань, при розв'язанні яких вони спочатку опановують загальний спосіб розв'язання конкретних завдань. Д.Б.Ельконін, аналізуючи «сучасну технологію навчання у вузькому розумінні цієї дифініції, тобто принципи і способи побудови навчання», відзначає «що процес засвоєння знань складається з таких ланок: 1) повідомлення і роз'яснення даних про певну область дійсності, суб'єкт навчання сприймає і намагається в міру свого розвитку зрозуміти і запам'ятати їх (слід зазначити, що необхідні здібності в нього вже є; 2) пропонується ряд типових завдань, іноді демонструється зразок їх розв'язання, суб'єкт навчання відтворює даний зразок чи намагається самостійно застосувати знання в розв'язанні відносно простих

завдань» [4].

Ряд досліджень присвячено іншим сторонам навчальної діяльності. До них можна віднести дослідження мотивів навчальної діяльності, вивчення проблеми свідомого навчання. Але в цих роботах, на нашу думку, не цілком повно розкриті об'єктивна структура навчальної діяльності, процес її формування, її провідна роль у психічному розвитку суб'єктів навчання.

Дослідження підходів стосовно визначення оптимального змісту навчальної дисципліни свідчать, що різні педагогічні дослідники по-різному розуміють саму процедуру структурування. Так, Б.П.Бархаєв [3] завдання з побудови навчальної дисципліни вбачає у: а) найбільш адекватному поданні в навчальному матеріалі всіх сторін наукового знання (знаннєвої, розумової, діяльнісної); б) забезпеченні відповідності логіко – дедуктивної структури дидактичним можливостям; в) створенні передумов для відображення дидактичної готовності реальних суб'єктів навчальної діяльності з метою досягнення суспільно необхідного рівня ефективності навчання з даної дисципліни.

Слід зазначити, що питання структурування навчальної дисципліни досліджували також такі вітчизняні дослідники, як І.В.Гребенєв [9], І.В.Кіреєва [9], В.Оконь [9], В.В.Ягупов [14] та інші.

Таким чином, узагальнюючи розуміння різних дослідників навчальної діяльності, слід зазначити, що це складне за своєю структурою утворення, що складається із: по-перше, навчально-пізнавальних мотивів, по-друге, навчальних завдань та складових їх змісту - навчальних операцій; по-третє, це контроль; по-четверте, оцінювання.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Національної академії Державної прикордонної служби України.

#### **Формулювання цілей роботи.**

Формування навчальної діяльності – це процес поступової передачі елементів цієї діяльності (постановка навчальних завдань, визначення їх операційно-предметного змісту, демонстрування зразків виконання кожної окремої операції, контроль процесу виконання кожної дії й операції, оцінка завершеності розв'язання завдань від об'єкта навчання суб'єкту для самостійного здійснення, без втручання того, хто навчає. Залишається відкритим питання про те, як найбільш раціонально формувати навчальну діяльність, у якій послідовності передавати окремі її елементи для самостійного виконання.

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що проблема структурування процесу навчання досліджується, як правило, для умов загальноосвітньої школи. Відносно навчального процесу у ВВНЗ такі дослідження, що враховують його специфіку, майже відсутні.

Виникає проблема розробки спеціальних способів такого структурування, тобто виокремлення дидактичних структур та їх реалізації з урахуванням специфіки вищого військового навчального зак-

ладу. Її розв'язання передбачає наукове обґрунтування методів структурування, одержання різних варіацій оцінок її ефективності, пошук взаємозв'язку структурних характеристик процесу навчання з даними оцінками, що отримані під час спеціальних експериментальних досліджень.

#### **Результати дослідження.**

Структурування процесу навчання у ВВНЗ визначається його специфікою, що обумовлена цілями професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Молодий фахівець-прикордонник повинен:

- вирішувати завдання, що відповідають його кваліфікації;
- вміти аналізувати власну діяльність, з метою її удосконалення і підвищення своєї кваліфікації;
- використовувати отримані знання у подальшій професійній діяльності.

Досягнення даних цілей курсантами-прикордонниками - складний процес, що вимагає врахування ідей сучасних дидактичних концепцій. З огляду на специфіку вузівського навчання можна умовно виділити три етапи майбутнього становлення фахівця-прикордонника.

Перший етап - адаптація курсантів-прикладників до умов навчального процесу у ВВНЗ. На даному етапі здійснюється заповнення прогалін у знаннях недавніх випускників шкіл, пристосування до способів організації навчальної роботи, характерних для навчального закладу.

Другий етап - активне опанування такими способами і оволодіння методологічними вміннями та навичками.

Третій етап - професійна зорієнтованість курсантів-прикладників, що вимагає приєднання додаткових компонентів у процес навчання та надання професійної спрямованості іншим формам і методам навчання.

Сучасні тенденції навчання у ВВНЗ пов'язані зі скороченням аудиторних занять і збільшенням часу на самостійну роботу курсантів-прикладників. У таких умовах предметом особливої уваги стає якість їхньої спеціально-предметної підготовки, оскільки, з однієї сторони, дефіцит аудиторних занять змушує підвищувати темп вивчення матеріалу з одночасною його концентрацією, а з іншої - самостійне оволодіння ним викликає серйозні труднощі в курсантів-прикладників. У зв'язку із цим виникає проблема пошуку та реалізації дидактичних структур навчального процесу у ВВНЗ (стимулюючо-мотиваційних, контрольючо-регулюючих, операційно-діяльнісних, рефлексивних), нових підходів до структурування навчальної діяльності, раціональних методів викладання навчальних дисциплін, спрямованих на досягнення гармонічної єдності аудиторних і позааудиторних видів занять.

**Стимулюючо-мотиваційний компонент** повинен відбивати взаємозв'язок досліджуваної дисципліни з конкретними сферами майбутньої професійної діяльності офіцера-прикладника. Як інстру-

мент, у даному випадку, педагогічна підтримка повинна мати вияв у таких формах, що мають відповідати віковим особливостям курсантів-прикладників, а за змістом - бути методологічною допомогою, що стимулює їх до пізнавальної активності.

**Операційно-діяльнісний компонент** пов'язаний із виконанням курсантами-прикладниками різних видів дій. Так виділяють вісім типів пізнавальної діяльності:

- 1) за зразком;
- 2) за інструкцією;
- 3) реконструктивні дії (пропускають пункти інструкції, непотрібні для рішення даного завдання);
- 4) варіативні (частково-пошукові) дії;
- 5) конструктивні дії (ширше зона дії), актуалізуються для пошуку узагальненого плану розв'язання певного типу завдань;
- 6) евристичні дії;
- 7) інтуїтивні дії (використовуються під час розв'язання творчих, складних завдань, у яких присутній елемент несподіванки, певної новизни);
- 8) узагальнені дії, що володіють усіма характеристиками зазначених вище дій, а також здатність до саморозвитку в процесі навчання.

Дії курсантів-прикладників важливо зорієнтувати на оволодіння методологією пізнавальної діяльності не тільки для того, щоб підвищити її успішність. Досягненню цієї мети сприяє виконання наступних вимог:

- навчати на найвищому рівні пізнавальних можливостей курсантів;
- насамперед, навчати методам оволодіння знаннями, а не певної кількості тих чи інших фактів, їх простому запам'ятовуванню, переказу та застосуванню в найпростіших, шаблонних ситуаціях;
- формувати уявлення про знання як про здатність насамперед оволодіння методами дослідження, що властива досліджуваній дисципліні.

**Контрольно-регулюючий компонент** припускає використання різних характеристик ефективності пізнавальної діяльності курсантів. Серед них виділяються якісні та кількісні. До якісних характеристик відносяться:

- а) змістовно-відтворюючий рівень:
  - повнота в пізнанні об'єкта;
  - узагальненість - у пізнанні його сутності;
  - системність - у пізнанні зв'язків і відносин;
- б) діялісно-перетворюючий рівень:
  - міцність;
  - мобільність;
  - дієвість знань.
- в) діялісно-особистісний рівень - глибина знань.

**Рефлексивний компонент** виконує роль

сполучного елемента в постійному співвідношенні особистістю свого рівня розвитку, своїх можливостей в навчально-пізнавальній, професійній та інших видах діяльності з вимогами зовнішнього світу, що постійно змінюються. З точки зору багатьох авторів рефлексія має дуже велике значення в професійній діяльності, тому що забезпечує її корекцію в навчально-виховному процесі. Вважають, що чим більше рефлексивність суб'єкта діяльності, тобто здатність до її усвідомлення, тим вище професійна майстерність [8]. Рефлексивні процеси виявляються: у взаємодії об'єкта та суб'єкта навчання, у проектуванні діяльності тих, кого навчають, у самоаналізі і самооцінці об'єктом навчання результатів власної діяльності та у навчанні суб'єктів способом самоаналізу і самоконтролю.

Відповідно до зазначених підходів щодо структурування процесу навчання у ВВНЗ, виокремимо найбільш значущі його структури:

- фундаментальні, що відображають суть процесу пізнання - моделювання структур предмета вивчення в психіці того, кого навчають. У цьому зв'язку на перший план виступають структури, обумовлені способами функціонування психіки тих, кого навчають, і методами організації їхньої пізнавальної діяльності;

- такі, що забезпечують особистісну спрямованість процесу навчання;

- ті, що сприяють формуванню професійно значущих умінь і навичок майбутніх офіцерів-прикордонників.

Зазначену специфіку вузівського навчання було враховано нами і під час розробки різноманітних варіантів його структурування та у процесі вибору адекватних способів забезпечення її особистісної спрямованості. Саме за таких умов дидактичний цикл буде набувати завершеної форми зі зворотнім зв'язком. Його аналіз подано у дослідженні І.В. Малафійка [8, 19].

У розробці цих варіантів необхідно здійснювати структурування, з огляду на характер навчання як процесу пізнання, його особистісну спрямованість і у відповідності з метою професійної підготовки курсантів-прикордонників.

#### **Висновки.**

Слід зазначити, що складність взаємозв'язків компонентів навчального процесу у ВВНЗ, їх ієрархічність та якісне різномаття, вимагає реалізації системного підходу щодо структурування вузівського навчання.

На нашу думку, воно повинно носити комплексний характер, з метою:

- гармонізації різних дидактичних компонентів процесу навчання;
- виділення найбільш важливих з них для досягнення поставленої дидактичної мети;
- аналізу цих компонентів у взаємозв'язку з великою кількістю факторів навчального процесу, що значно відрізняються за своєю якістю й істотно впливають на його результати;

- виявлення взаємозв'язку характеристик структури процесу навчання з оцінками його ефективності, що мають за мету визначити суть дидактичних закономірностей.

Таким чином, аналіз результатів розробок зі структурування змісту навчальної дисципліни військовій специфіці дозволяє зробити висновок, що поелементне виділення основних дидактичних структур навчального процесу, підвищує його можливості і сприяє більш ефективній організації навчальної взаємодії між викладачем і курсантами-прикордонниками.

Список літератури:

1. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики. - Тюмень: Изд-во ТГУ, 1997. - 216с.
2. Алексюк А.М. Основні технології навчання в сучасній вищій школі України: Деякі питання теорії і практики // Технології навчання. - Рівне, 1999. - С. 25 - 32.
3. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія: Підручник. - К.: Либідь, 1998. - 560 с.
4. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении (логико-психологические проблемы построения учебных предметов).- М.: Педагогика, 1972.- 424с.
5. Занков Л.В. Избранные психологические труды.- М.: Новая школа, 1996.- 432с
6. Ильина Т.А. Структурно – системный подход к организации обучения. – М.: Знание, 1972. – Вып. 1. – С. 16 – 18.
7. Красюк Ю. Умови та етапи впровадження нових інформаційних технологій у процес навчання інформатики ВНЗ // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – Київ – Вінниця, 2000. – С.385 – 388.
8. Малафійка І.В. Дидактика: Навчальний посібник. – К.:Кондор, 2005. – 398с.
9. Нісімчук А.С., Падалка О.С., Шпак О.Т.. Сучасні педагогічні технології: Навчальний посібник – К.: Видавничий центр Проміс, 2000. – 368 с.
10. Роджерс К.Р. Становление личности. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 416с.
11. Темко Г. Військова вища освіта // Вища освіта України. – 2001. – №2. – С. 58 – 62.
12. Трайнев В.А., Трайнев И.В. Информационные коммуникационные педагогические технологии (обобщения и рекомендации): Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация “Дашков и К<sup>о</sup>”, 2005. – 280 с.
13. Ягулов В.В. Військова дидактика: Навч. посібник. – К.: Київський університет. – 2000. – 400 с.
14. Ягулов В.В. Суб'єкт – суб'єктивні взаємини в навчальному процесі // Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного інституту ім. П.Д. Осипенко (Педагогічні науки). Запоріжжя, – 1999. – №3 – 4. – С.5 – 10.

Надійшла до редакції 22.11.2005р.

## **МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ХВОРОЮЧИХ НА ДЦП, МЕТОДОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Долинний Ю.О.

Луганський національний педагогічний  
університет імені Тараса Шевченка

Анотація. Процес корекційної роботи з дітьми хворюючі на ДЦП буде проходити найбільш ефективно, лише у випадку правильного підбору корекційної методики, з урахуванням індивідуального підходу до дитини та по можливості раннього виявлення захворювання.

Ключові слова: дитячий церебральний параліч, корек-

ційна робота.

Аннотация. Долинный Ю.А. Методическое обеспечение коррекционной работы с детьми дошкольного возраста болеющих ДЦП, методом физического воспитания. Процесс коррекционной работы с детьми болеющих ДЦП будет проходить эффективнее, лишь в случае правильного подбора коррекционной методики лечения, с учетом индивидуального подхода к ребенку и по возможности наиболее раннего выявления заболевания.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, коррекционная работа.

Annotation. Dolinnyj U.A. Methodology the correction work with children under school age who ChCP, physical exercises. The work with children under school age who has special needs and their social adaptation to the secondary school woes under the consideration in this article.

Key words: correction work.

### Вступ.

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – хвороба, яка виникає у дітей внаслідок порушення головного мозку у пренатальний період, у зв'язку з родами або післяродових травм. Частота захворювання ДЦП 1,7 випадків на 1000 дітей [1].

В Україні кожний рік реєструється близько 3 тисяч діагнозів ДЦП, поставлених вперше у житті. ДЦП, це група синдромів, яка характеризується особливим порушенням моторного розвитку, яке обумовлене аномальним розподілом м'язового тону та порушенням координації рухів. Рухливі порушення часто об'єднуються з порушенням мови, затримкою психомоторного розвитку, соматичними розладами.

Проблема уроджених паралічів привернула увагу науковців, ще в XVIII – XIX сторіччі. У роботах вчених J. Cazauvielh (1827), W. J. Little (1853), S. Freud (1897), F. Ford (1944), K. Bobat (1964) вперше дається уява про стадії різноманітних форм церебрального паралічу у ранньому дитячому віці.

Провідними дослідниками сучасного періоду Е.М. Мاستюковой, Л.Т. Журби, М.Н. Никитиной, О.О. Зиновьевой, К.О. Зиновьева зроблені дослідження в етіології даної хвороби. Завдяки цим, та іншим авторам на сьогоднішній день відомо більше ніж 400 шкідливих факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, які спроможні викликати пошкодження плоду на різних етапах його розвитку.

Роботи Б.Н. Кловського, М.Н. Гончарова, Л.П. Журби, Ю.А. Якуніна, К.А. Семенової, А.Е. Штеренгерца, С.А. Бормфельда, О.А. Стерника, Н. Ботта і П. Ботта, В. Войта, К. Бобата і Б. Бобата, В. Феллса, Г. Кэбота, П. Беамана, А. Обхольцера, В.В. Польского, Г. Домалья, Ли Эн Сана розкривають етіологію появи дитячого церебрального паралічу, як порушення нормального розвитку вагітності на ранній її стадії. Одним з ведучих факторів, який впливає на центральну нервову систему плоду, вважають внутрішньоутробну гіпоксію.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

### Формулювання цілей статті.

1. Представити огляд основних загальноживаних методик корекційної роботи з дітьми хворіючих на ДЦП, методом фізичного виховання.

2. Розкрити вплив фізичних вправ на покращення морфа-фізичного та психолого-педагогічного стану дитини хворіючої на ДЦП.

### Результати дослідження.

Поряд з окремими порушеннями у розвитку дитини маючої захворювання на ДЦП - одним з ведучих порушень розвитку виступає порушення опорно-рухового апарату. Це порушення виявлене у порушенні рухової функції, розладу координації, нездатністю зберігати нормальну позу та виробляти ціленаправлені рухи. Аби поліпшити морфа-фізичний стан дитини з ДЦП в корекційній психолого-педагогічній роботі великий вплив відіграє заняття фізичними вправами. Фізичне виховання дитини, це складний і різноманітний за своїми методиками педагогічний процес. І цей процес буде проходити більш ефективно лиш у випадку особистого та індивідуального підбору необхідної корекційної методики відповідно до конкретної дитини.

Кожна методика, приведена нижче по своєму ефективна та направлена на реабілітацію дітей інвалідів з ДЦП, які мають опорно-рухові розлади.

Засновником вивчення ДЦП є хірург-ортопед Літтл (1853) . З цього часу було розроблено та запропоновано ряд класифікацій та методик для лікування дитячого церебрального паралічу. Розглянемо одні з найвідоміших методик.

Методика по **К.А. Семенової, А.Е. Штеренгерцу** заснована на особливостях рухового розвитку здорової дитини та механізмів формування рухової патології. Ця методика заснована на біомеханіці кожного руху, ступені враження та віку хворого. Особливу увагу приділяють емоційному фону, навчанню робітничим навикам, спортивним іграм.

Методика по **Н. Бобату і П. Бобату** містить в собі здійснення рухів тільки після нормалізації м'язового тону. Вона ґрунтується на тому, що перед тим, як навчати правильному руху, необхідно змінити патологічний руховий стереотип. Де застосовуються вправи для утримання голови і тулубу, застосовують спеціальні фіксуючі прилади, апарати, меблі та ін.

У працях **С.А. Бортфельда, О.А. Стерника, П. Беамана та А. Обхольцера** лікувальна гімнастика містить в собі приклади хореографії, особливо увага приділяє положенню голови. Автори в своїх роботах роблять висновок, що основу гімнастики складають рефлексорні механізми.

**В. Феллс** в своїй методиці передбачає виконання рухів спочатку уявно при участі спеціально підбраної музики.

**Г. Кэбом** в основі своєї методики заклав відпрацювання масових рухів, направлених на активізацію мотонейронів спинного мозку, виконуючих скорочення м'язів.

**Г. Доман** розробив методику відновлення, окрім фізичних функцій, всесторонніх функцій з

обліком психомоторного руху. Він пропонує лікування вказаної функції мозку. В цій методиці велика увага приділяється корекції психомоторній та руховій функціям при проведенні занять та навчань.

Роботи **В. Войта** вказують на вироблення активно-рефлекторних або активних рухів із спеціальних початкових положень. При цьому частина кінцівки фіксується. Рухи виконуються активно і пасивно, одночасно верхніми та нижніми кінцівками, в положенні «лежачи на животі», при цьому голова повинна бути, повернута у сторону руки, яка виконує рухи.

В методиці **В.В. Польського** використовуються спеціальні ортопедичні укладки в сполученні з пасивним розтягненням напружених м'язів з паралельним виконанням масажу.

Методика **Ли Ен Сана** базується на міжнародному досвіді, та уявляє собою систему багатоцільового тестування, котра дозволяє дати об'єктивну оцінку функціональному становищу інвалідів на основі 3-х тестів: «Управління основними рухами», «Психомоторні функції», «Вимірювання рухової функції». Ефективність розробленої Ли Ен Саном модифікаційної методики оздоровлення неповноцінних, відразилась в поліпшенні показників рухових функцій при ходьбі, бігу та стрибках, а також в значному збільшенні показників управління основними рухами, в позитивних змінах показників психомоторної функції неповноцінних з ДЦП [2,3].

Всі ці, та інші методики позитивно впливають на дитину хворіючої на ДЦП, покращують їх морфа-фізичний та психолого-педагогічний стан. А в подальшому позитивно впливає і на процес навчання такої дитини у спеціальній та загальноосвітній школі, та соціалізації цієї дитини у шкільному середовищі та у суспільстві в цілому.

Відносно неповноцінних – соціальна інтеграція це їх активна участь у основних процесах соціального життя, їх пристосувань до соціальних структур. Поняття інтеграції включає в себе положення об'єднання окремих диференційованих частин в цілому і процес, котрий веде до такого об'єднання [2].

#### **Висновки.**

Методичне забезпечення корекційної роботи з дітьми дошкільного віку хворіючих на ДЦП, методом фізичного виховання, відіграє важливу роль у соціалізації такої дитини до навколишнього середовища та суспільства в цілому. Розглядаючи більш детально приведені методики, ми бачимо взаємозв'язок цих методик з різними сферами життєдіяльності – освітою, професійною діяльністю, мистецтвом.

**Перспективи.** У перелічених вище методиках соціальна інтеграція просліджується лиш фрагментально. Це і викликало інтерес до більш глибокої і конкретної методики торкаючись соціальної інтеграції інвалідів з ДЦП методом фізичного виховання.

Розгляд у даній статті методики корекційної роботи з дітьми маючих захворювання на ДЦП

надає нам можливість для дальшого детальнішого вивчення цих методик, які незаперечно вказують на максимально позитивний ефект в реабілітації дітей с ДЦП, підготовки їх до навчання у школі, їх соціальної інтеграції та адаптації у суспільному житті.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем методичного забезпечення корекційної роботи з дітьми дошкільного віку хворіючих на ДЦП, методом фізичного виховання.

#### **Література.**

1. Бондар В.І. Спеціальна педагогіка / Понятійно – термінологічний словник. Луганськ „Альма – Матер”, 2003, - 433с.
2. Демчук С., Куц О. Соціальна інтеграція та реабілітація неповноцінних школярів з ЦП засобами фізичного виховання. Львів 2003 рік, - 135 с.
3. Тараканов О.П., Хохлов А.П., Доценко А.Н. Діагональна гімнастика для дітей та дорослих з церебральною патологією.

Надійшла до редакції 15.12.2005р.

### **ВПРАВИ БАЗОВОЇ ТА СТЕП-АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ**

Дорошенко Е.Ю., Корж Н.Л., Іванова Н.Б.,  
Чечель М.М., Барська Н.Л.

Запорізький національний університет

Анотація. В дослідженні розглянуто можливість використання вправ базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток. Наведено рекомендовані комплекси вправ.

Ключові слова: аеробіка, навчально-тренувальний процес, баскетбол.

Анотация. Дорошенко Э.Ю., Корж Н.Л., Иванова Н.Б., Чечель Н.М., Барская Н.Л. Упражнения базовой и степ-аэробики в учебно-тренировочном процессе квалифицированных баскетболисток в подготовительном периоде подготовки. В исследовании рассмотрена возможность использования упражнений базовой аэробики в учебно-тренировочном процессе квалифицированных баскетболисток. Приведены рекомендованные комплексы упражнений.

Ключевые слова: аэробика, учебно-тренировочный процесс, баскетбол.

Annotation. Doroshenko E.Yu., Korg N.L., Ivanova N.B., Chechel N.M., Barskaya N.L. Exercises of base and step-aerobics in the training process of skilled basketball players in setup time of preparation. Possibility of the use of exercises of base aerobics in the training process of skilled basketball players is considered in research. The recommended complexes of exercises are resulted.

Keywords: aerobics, training process, basketball.

#### **Вступ.**

Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції: показники об'єму й інтенсивності навантажень в процесі підготовки спортсменів вищого класу практично вичерпані й близькі до межі можливостей людського організму. Тому природно, що в цій ситуації на перший план виходять проблеми оптимізації учбово-тренувальної та змагальної діяльності спортсменок високого класу.

В сучасних умовах тренери, спортсмени, фахівці в галузі баскетболу відчувають значний де-

фіцит науково-теоретичного і науково-методичного забезпечення процесу підготовки спортсменок високого класу. Це пов'язано, в першу чергу, із специфікою навчально-тренувальної та змагальної діяльності в баскетболі. Процес підготовки спортсменок високого класу в баскетболі в сучасних умовах вимагає розробки, обґрунтування й впровадження нових перспективних технологій і методик, комплексного вивчення проблем підготовки на основі аналітико-синтетичних підходів з урахуванням провідної ролі оптимізації спортивного тренування. Підбір засобів спортивного тренування відіграє важливу роль в системі підготовки кваліфікованих баскетболісток - об'єм та інтенсивність навантажень в процесі підготовки кваліфікованих баскетболісток межують з можливостями організму людини, а постійне підвищення рівня конкуренції провідних баскетбольних команд наголошують на необхідності детальної розробки цієї наукової проблематики.

Дослідження проведені із спортсменками – членами збірної України з баскетболу та кандидатами в збірну України, неодноразовими чемпіонами і призерами національних чемпіонатів і кубкових турнірів, учасниками офіційних міжнародних змагань ліги чемпіонів європейських країн, що свідчить про високу практичну значущість, наукову новизну й актуальність дослідження.

Проблема використання неспецифічних вправ у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів в останні роки доволі зрідка була об'єктом і предметом наукових досліджень. Цей феномен пояснюється підвищенням класу більшості спортивних команд, посиленням конкуренції що, в свою чергу, призводить до необхідності пошуку шляхів оптимізації навчально-тренувальної діяльності, збільшення відсотку спеціальних вправ протягом макроциклу підготовки. Але досить значний контингент фахівців вважає за доцільне використання неспецифічних вправ і методів у підготовці кваліфікованих спортсменів, особливо в підготовчому періоді. Наукова проблематика з цього напрямку визначена в роботах Ж.Л. Козіної та співав. [1,2,3], Ж.О. Цимбалюк та співавт. [4,5,6]. В цих дослідженнях започаткованою, творчо розвинуто і детально обґрунтовано питання впливу чинників неспецифічного характеру на навчально-тренувальну діяльність у баскетболі. Це проблеми застосування адаптогенів, аутогенного тренування, вивчення індивідуальних особливостей нервової системи, її вплив на ефективність навчально-тренувальної діяльності окремої спортсменки і команди в цілому та ін.

Проблема застосування вправ базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток в підготовчому періоді підготовки ще не була об'єктом і предметом наукових досліджень фахівців цієї галузі – теоретиків і практиків. Про її актуальність свідчить інтерес фахівців-практиків – тренерів з баскетболу до питання оптимального підбору засобів навчально-тренувальної роботи з метою оптимізації процесу підго-

товки кваліфікованих баскетболісток.

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

#### **Формулювання цілей статті.**

*Мета роботи* - полягає у вивченні й узагальненні питань застосування вправ базової та степ-аеробіки в підготовці баскетболісток вищої кваліфікації.

*Об'єкт дослідження* – навчально-тренувальний процес кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді підготовки.

*Предмет дослідження* – комплекси вправ базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток в підготовчому періоді підготовки.

*Організація дослідження.* Основні елементи наукового дослідження вивчались, аналізувались і узагальнювались протягом підготовчих зборів баскетбольної команди “Козачка-3АлК” в сезоні 2004 року (24 доби).

#### **Результати дослідження.**

Специфіка застосування комплексів вправ базової та степ-аеробіки в процесі навчально-тренувальної роботи з кваліфікованими баскетболістками, невелика кількість спортсменок дозволяє найбільший акцент зробити на вихованні рухових здібностей, підготовці організму спортсменок до навантажень, які характерні для цього періоду підготовки. Спеціалізований підбір основних засобів базової та степ-аеробіки, індивідуальний підхід до спортсменок дозволяють цілеспрямовано впливати на функціональні системи організму різними шляхами і добиватися значного покращення ефективності навчально-тренувальної роботи.

Власні педагогічні спостереження й аналіз матеріалів дослідження дозволяє рекомендувати наступні комплекси вправ у систему підготовки кваліфікованих баскетболісток.

#### **Комплекс № 1 – “базова аеробіка”.**

1 блок

1- 4 - V-степ з правої;

5 – 8 – джак - (стрибок ноги нарізно разом);

9 – 12 – зхресний шаг праворуч із нахльостуванням;

13 – 16 – зхресний шаг ліворуч із нахльос-

туванням;  
 17 – 20 - повторювання коліно догори двічі  
 правою;  
 21 – 24 повторювання коліно догори двічі  
 лівою;  
 25 – 28 – приставний крок ліворуч, право-  
 руч;  
 29 – 32 – стрибок ноги нарізно, разом;  
 2 блок  
 33 – 64 - теж з лівої.  
**Комплекс № 2 – “базова аеробіка”.**  
 1 блок  
 1 – 4 - марш уперед з правої;  
 5 - 6- ланч правою (права в сторону, приста-  
 вити);  
 7 – 8 - ланч лівою (ліва в сторону, приста-  
 вити);  
 9 – 12 - приставний крок праворуч, ліворуч.  
 2 блок  
 13 - 16 – повтор коліно вгору двічі правою;  
 17 - 20-марш вперед з лівої;  
 21 - 22-ланч лівою (ліва в сторону, приста-  
 вити);  
 23 - 24-ланч правою (права в сторону, при-  
 ставити);  
 27 - 30-приставний крок (ліворуч, право-  
 руч);  
 31 - 32-повтор коліно вгору двічі лівою.  
**Комплекс № 3 – “базова аеробіка”.**  
 1 блок  
 1 – 4 – марш вперед з правої;  
 5 – 8 – V- степ правою;  
 9 – 12 – марш назад з правої;  
 13 - 16 -V- степ правою  
 17 – 20 – два захльости (права, ліва);  
 21 – 24 – повтор двічі захльост правою;  
 25 – 28 – два приставних кроки праворуч;  
 29 – 32 - два приставних кроки ліворуч.  
 2 блок  
 33 – 64 – теж з лівої.  
**Комплекс № 4 – “степ-аеробіка”.**  
 1 блок  
 1 – 4 – бейсік крок з правої ( крок на степ);  
 3 – 6 – права нога в сторону приставити;  
 7 – 8 - бейсік шаг з правої (крок зі ступу);  
 9 – 16 – повтор 3 захльости з правої;  
 17 – 32 – теж з лівої.  
 2 блок  
 1 – 4 – “ча-ча-ча” - з правої;  
 5 – 8 – теж з лівої;  
 9 – 12 – крок на степ з правої з обертом на  
 360°;  
 13 – 16 – мах праворуч;  
 17 – 32 – теж з лівої.  
**Комплекс № 5 – «степ-аеробіка» пово-  
 рот**  
 1 блок  
 1 – 8 – крок на степ, коліно вгору тричі пра-  
 вою;  
 9 – 12 – ліва нога в сторону, приставити;

13 – 16 – крок на степ, мах праворуч;  
 17 – 20 – крок на степ, мах ліворуч;  
 21 – 22 – крок через степ - захльост (лівою);  
 23 – 24 – крок через степ - захльост (пра-  
 вою);  
 25 – 28 – приставний крок праворуч, ліво-  
 руч;  
 29 – 32 – V – степ (з правої).  
 2 блок  
 33 – 64 - теж з лівої.  
**Комплекс № 6 – “степ-аеробіка”**  
 1 блок  
 1 – 4 - бейсік крок правою;  
 5 - 8-V-степ;  
 9 – 14 - повтор коліно вгору двічі зхресно  
 через степ (правою);  
 15 - 20-теж з лівої;  
 21 – 24 – зхресний крок на степ з правої;  
 25 – 28 – шаг на степ коліно вгору (правою);  
 29 – 32 – стрибок ноги нарізно, разом двічі;  
 2 блок  
 33 – 64 - теж з лівої.

Допоміжним показником ефективності да-  
 них комплексів вправ можуть слугувати високі ре-  
 зультати ефективності змагальної діяльності basket-  
 болісток “Козачки-ЗАЛК” як у чемпіонаті України,  
 так і в матчах ліги чемпіонів європейських країн  
 сезону 2004/2005 років. Значний відсоток basket-  
 болісток БК “Козачка-ЗАЛК” є членами збірної Украї-  
 ни та кандидатами до її лав ( 60 – 70 %%%) також є  
 допоміжним показником ефективності цих вправ і  
 можливостей їх застосування в тренувальній роботі.

#### **Висновки.**

Вищенаведене дозволяє сформулювати на-  
 ступне:

- комплекси вправ базової та степ-аеробіки  
 рекомендуються в практику підготовки basket-  
 болісток вищої кваліфікації в якості відновлювальних і  
 допоміжних засобів;

- засоби базової та степ-аеробіки, їх дозу-  
 вання в конкретному навчально-тренувальному за-  
 нятті необхідно використовувати з урахуванням інди-  
 видуальних фізичних особливостей basket-  
 болісток, їх ігрової спеціалізації та психологічного статусу;

- до недоліків системи використання вище-  
 зазначених комплексів вправ необхідність спеціаль-  
 ного обладнання, яке забезпечує музичний супровід  
 занять та досить низький рівень мотивації спортс-  
 менок.

*Перспективи подальших розвідок* ґрунту-  
 ються на вивченні, аналізі та узагальненні пробле-  
 ми застосування вправ базової та степ-аеробіки в  
 навчально-тренувальному процесі спортсменок  
 інших видів спортивних ігор у підготовчому періоді  
 підготовки.

#### Література.

1. Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков Є.П. Ефективність за-  
 стосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для  
 відновлення працездатності basket-болісток // Педагогіка,  
 психологія та медико-біологічні проблеми фізичного вихо-  
 вання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова

- С.С. – Харьков: ХХПІ, 2001. - № 14. – С. 8 – 15.
2. Козіна Ж.Л., Козін В.Ю., Боровський С., Чудик С., Марюхнич А. Ефективність використання природних балзамів (мумію, пилок квітів) і нетрадиційної форми аутогенного тренування для підвищення працездатності баскетболістів // Біологія і валеологія: Збірник наукових праць. – Випуск 4. – Харків: ХДПУ, 2001. – С. 187 – 194.
  3. Боровський С.В., Козіна Ж.Л. Вплив нетрадиційної системи відновлення на стан вегетативної нервової системи спортсменів, що спеціалізуються у баскетболі // Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових праць – Випуск 6. Харків: ХДАФК, 2003. – С. 101 - 104.
  4. Цимбалюк Ж., Поліська Л., Цвеченко Г. Вплив індивідуальних особливостей спортсменів на виконання тактичних завдань у баскетболі // Науково-методична конференція професорсько-викладацького складу та аспірантів ХХПІ за підсумками науково-творчої роботи за 1995 р.: Тези доповідей. – Харків: ХХПІ, 1996. – С. 130 – 131.
  5. Цымбалюк Ж. А. Особенности решения групповых задач в баскетболе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных работ. – Харьков: ХХПІ, 1997.- № 2. С. 16 – 18.
  6. Цимбалюк Ж.О. Вплив основних особливостей нервової системи на розвиток тактичного мислення юних баскетболісток // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. – Х.: ХХПІ, 2003. – С. 12 – 18.

Надійшла до редакції 30.11.2005р.

## **В.О.СУХОМЛИНСЬКИЙ ПРО КОНФЛІКТИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ**

Дрожжина Т.В., Іонова О.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Проведено аналіз поглядів В.Сухомлинського на роль і значення, причини конфліктів у педагогічному процесі. З'ясовано шляхи запобігання і розв'язання конфліктних ситуацій, що пропонуються видатним педагогом.

Ключові слова: конфлікт, виховання, навчання, історія. Аннотация. Дрожжина Т.В., Ионова О.М. В.О.Сухомлинский о конфликтах в учебно-воспитательном процессе. Проведен анализ взглядов В.Сухомлинского на роль и значение, причины возникновения конфликтов в педагогическом процессе. Определены пути предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций, что предлагаются выдающимся педагогом.

Ключевые слова: конфликт, воспитание, обучение, история.

Annotation. Drozhzhina T.V., Ionova O.M. V.O.Suhomlinsky about conflicts in teaching and educational process. The analysis of sights of V.Suhomlinsky on a role and value, the reasons of occurrence of conflicts in pedagogical process is lead. Ways of the prevention and the sanction of disputed situations that are offered by the outstanding teacher are determined. Key words: conflict, education, training, history.

### **Вступ.**

У сучасній освіті основний акцент ставиться на гуманістичній спрямованості педагогічного процесу. Це передбачає, зокрема, ставлення до школяра не як до об'єкта навчання й виховання, а як до суб'єкта спілкування й потребує розвитку в учнях самостійності, самоорганізованості, здібності вступати в діалог з іншою людиною.

В освітній практиці розв'язання цих завдань стримує наявність міцної суперечності: з одного

боку – гуманістичні засади освіти, з іншого – технологічний характер її реалізації. У традиційній школі учні та вчителі протиставлені один одному за статусом, функціями, цілями, віком. Школяр, що постійно перебуває в процесі спілкування з учителем, виступає як об'єкт педагогічного впливу. Нерідко у взаємодії учня з педагогом спостерігається відсутність взаєморозуміння, що веде до виникнення конфліктів.

Слід підкреслити, що конфлікти стали однією з найскладніших проблем життєдіяльності сучасної школи. Учні, взаємодіючи з дорослими, однолітками, оточуючим соціально-культурним середовищем, досить часто на різних рівнях і в різних обставинах стикаються з конфліктами. Постійно зростає кількість конфліктів у системі “учитель-учень”. Майже як норма сприймається відсутність позитивних взаємин між педагогом і школярами, зростає емоційна й духовна дистанція між ними; навпаки, падає взаємний інтерес один до одного, знижується мотивація учнів до навчання. Неконструктивна поведінка сторін у конфліктній ситуації веде до переростання ділових конфліктів в емоційні, котрі призводять до таких негативних наслідків, як зростання емоційної напруженості, підвищення рівня тривожності.

Тривалі, нерозв'язані конфлікти негативно впливають на міжособистісні стосунки, соціально-психологічний клімат у шкільному колективі. Відсутність належної уваги до проблеми конфліктів у школі значно підвищують конфліктогенність навчально-виховного середовища, що стає основою формування конфліктної спрямованості особистості й перешкодою на шляху процесу самореалізації людини.

Продуктивні спроби розв'язання вище зазначеної суперечності полягають у дійсному визнанні учня суб'єктом навчальної взаємодії, що вимагає пошуку місця для дій самої людини, формування суб'єктного, ініціативного ставлення школяра до освіти, розвиток у ньому вмінь і навичок конструктивного спілкування з оточенням, засвоєння норм і правил безконфліктної взаємодії з іншими людьми.

Такий науково вивірений пошук передбачає переосмислення підходів до педагогічного конфлікту як феномену реальної освітньої дійсності.

Аналіз психолого-педагогічних джерел свідчить, що у вітчизняній педагогіці інтерес до суперечностей у процесі виховання дітей, їхньої поведінки, що відхиляється у дошкільному віці, почав формуватися ще в 20-30-ті роки минулого століття і віднайшов свій прояв у низці робіт Л.Виготського, О.Залужного та інших авторів. У цих працях розглядалися загальні питання важкого дитинства без акцентування уваги до проблем конфлікту [2,5].

Проблематика конфліктів турбувала і А.Макаренка, який, зокрема, в статті “Про вибух” висловлював своє бачення запобігання та розв'язання конфліктних ситуацій у дитячому середовищі [6].

Проте протягом багатьох років робота з конфліктами у педагогічному процесі ігнорувалася. Ти-

повими стратегіями поведінки радянських учителів при виникненні конфліктних ситуацій з учнями були придушення (зробити зауваження, „закликати до порядку”, пригрозити покаранням тощо) та ігнорування (зробити вигляд, що нічого не відбувається).

На думку Н.Гришиної, це значною мірою було наслідком стереотипу, згідно з яким професійно обов’язкові якості вчителя – це вміння налагоджувати стосунки та знайти підхід до кожного учня, бути нескінченно терплячим, ніколи не бути роздратованим, користатися довірою і любов’ю своїх учнів тощо. Існування уявлення, згідно з яким конфлікти з учнями не сумісні з образом ідеального педагога, призводило до зниження особистісної та професійної самооцінки вчителів, якщо конфлікти все ж виникали [3].

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

#### **Формулювання цілей роботи.**

Певною мірою інші й одночасно важливі та цікаві думки щодо значення конфліктів у педагогічному процесі висловлює В.Сухомлинський. З огляду на те, що його уявлення до сьогодні спеціально не досліджувалися, *метою статті* є висвітлення поглядів В.Сухомлинського на місце і значення конфліктів у навчально-виховному процесі, способи їх запобігання і розв’язання.

#### **Результати дослідження.**

Проведений аналіз праць В.Сухомлинського дозволяє дістати висновку, що видатний педагог вважає, що безконфліктного навчально-виховного процесу не буває. Конфлікти є повсякденним і природним явищем, невід’ємною складовою освітнього процесу, а їх подолання – це “будні щоденної виховної роботи” [7; т.5; с.124]. Більш того, “тихе, “спокійне” життя колективу, життя без конфліктів і загострень – небезпечно свідчення того, що в юних душах немає напруження сил, необхідного для становлення мужності, ідейної стійкості й незламності” [7; т.1; с.155].

Неминуче виникнення конфліктів при вихованні важких або байдужих до навчання учнів. А особливо конфліктного характеру набуває процес виховання учнів підліткового віку. Цей період, за В.Сухомлинським, “вимагає від вихователя великого такту і вміння читати душу людини. У житті підлітка бувають такі дні, коли його не можна викликати для відповіді, бо надто збуджена в ньому нервова система. Не вмітимеш читати душу – неминучі конфлікти” [7; т.3; с.360].

Визначаючи очевидність неусунення конфліктів при навчанні й вихованні школярів, В.Сухомлинський одночасно застерігає від неправомірного переносу понять і закономірностей “дорослої” соціології в дитячий світ і виступає за те, щоб конфліктів за участю учнів було якомога менше, щоб діти виховувалися “без тих потрясінь і вибухів, без тих сильних засобів впливу, які ні до чого доброго не приводять” [7; т.2; с.626].

В.Сухомлинський вважає, що відповідальність за виникнення й владання конфліктів повністю несе вчитель.

Так, до факторів, які спричиняють конфлікти, він насамперед відносить педагогічну непрофесійність, або педагогічну неграмотність: “Конфлікт між учителем і дитиною – один з крайніх проявів педагогічної неграмотності. Це явище буває там, де вихователі не вистачає великодушної батьківської, материнської мудрості, великої педагогічної влади, розуміння того, що він має справу з дитячими вчинками, з дитячим світом думок і поглядів; дитину взагалі не можна порівнювати з дорослим, немає такої єдиної мірки, якою можна було б виміряти дорослого й дитину” [7; т.2; с.641].

Звертаючись до педагогів, В.Сухомлинський підкреслює: “Вам не бути вихователем, якщо у вас будуть нескінченні конфлікти з дітьми. Уміння погасити конфлікт насамперед розумінням того, що ви маєте справу з дитиною, – це вміння виростає з глибокого кореня, який живить педагогічне покликання, з розуміння й відчуття того, що дитина – істота, яка повсякчас змінюється” [7; т.2; с.423].

Конфлікти між вихователем і його вихованцями неминучі, якщо вчитель за мету обирає лише дисципліну, слухняність, відповідальність учнів і не прагне сприяти народженню “маленької дитини – бажання вчитися. Дитина ця ніжна, норавлива, примхлива. Її треба пильно доглядати. До неї доторкуйся щохвилини, інакше вона стане безпритульною, і водночас ні разу не доторкуйся грубо й недбало. Тільки тоді, коли ти вмєш нянчити цю дитину, в твоїх руках стають тонкими, мудрими інструментами і слухняність, дисципліна, відповідальність, обов’язок” [7; т.1; с.83].

Ще одним важливим фактором виникнення безлічі конфліктів у школі є велике навантаження як учнів, так і вчителів: “Нервові системи дітей на уроці напружені до краю, та й учитель – не електронна машина – спробуй утримати увагу класу протягом усього уроку при настанові на “високу ефективність” видів роботи, що змінюються, як у калейдоскопі” [7; т.3; с.119-120].

Ставлячись до конфлікту між педагогом і дитиною як до “великої біди школи”, найважливішого значення В.Сухомлинський надає здібності вчителя передбачити загострення стосунків і запобігти їм. Спостерігаючи виховну роботу багатьох учителів, він з особливою увагою приглядається до “тих конфліктів, які, коли їх не запобігали, мов іржа, роз’їдають шкільне життя” [7; т.1; с.628].

При цьому В.Сухомлинський не обходить і власні педагогічні помилки, що спричиняють конфлікти, і відверто зізнається: “Мені соромно було перед собою за ті конфлікти, які, бувало, доводилось переживати: дитина щось накоїть, потім дивиться на тебе чистими, ясними, довірливими очима, а тобі думається, що вона прикидається: ти гніваєшся... Як мало я відчував і розумів душу дитини в ті хвилини! Як треба дорожити дитячим довір’ям, яким мудрим,

люблячим захисником дитини треба бути вихователем, щоб між ним і дітьми завжди зберігалась гармонія дружніх, сердечних, доброзичливих відносин” [7; т.1; с.619].

У разі виникнення конфліктів доцільними методами їхнього розв’язання В.Сухомлинський вважає вчительське слово, повчання, роз’яснення, переконування, етичні бесіди. Спадщина видатного педагога свідчить, що він не жалкував зусиль і часу, проводячи численні виховні бесіди для налагодження стосунків і подолання конфліктів в учнівському середовищі, між учителем і учнями, дітьми й батьками.

Як у запобіганні виникнення, так і конструктивному розв’язанні конфліктів вирішального значення В.Сухомлинський надає особистості вчителя, його педагогічному такту, вмінням володіти собою й ситуацією. Виховати в собі ці вміння педагог може, якщо буде знати своє здоров’я, особливості своєї нервової системи й серця, а також не буде допускати, щоб проростало насіння таких негативних явищ, “як похмурість, перебільшення чужих пороків, гіперболізація “ненормальних” дитячих намірів і дій... – погана звичка вимагати від дитини те, що можна вимагати тільки від дорослого” [7; т.2; с.426-427].

Це потребує від учителя розвитку здібності відчувати іншу людину, всі її ледве помітні душевні рухи, ставити себе на місце іншого в найрізноманітніших ситуаціях, що неможливо без постійного пізнання, “постійного проникнення в складний духовний світ людини, яке ніколи не припиняється” [7; т.2; с.421].

В.Сухомлинський переконаний, що вчитель, який розуміє дитину, світ дитинства, сутність мотивів дитячих вчинків, любить і шанобливо, справедливо ставиться до особистості, здатний запобігти конфлікту. Адже “найчастіше конфлікт виникає тоді, коли вчитель думає про дитину несправедливо. Думайте про дитину справедливо – і конфліктів не буде. Чим менше конфліктів, тим глибше входить у духовне життя колективу взаємне довір’я, тим яскравіше виражається, розкривається особистість. Уміння уникнути конфлікту – одна з рис, які самою суттю своєю становлять педагогічну мудрість учителя. Запобігаючи конфліктові, педагог не тільки зберігає, а й творить виховну силу колективу” [7; т.1; с.629].

#### **Висновки.**

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки.

В.Сухомлинський визнає, що виникнення конфліктних ситуацій у педагогічному процесі неминуче. Витоки зіткнень він убачає в самій природі педагогічної діяльності, що об’єднує велику кількість людей з різними особистими якостями, досвідом, характерами.

Поширеною причиною конфліктів В.Сухомлинський вважає педагогічну неграмотність, що виявляється в нездатності вчителя володіти собою й

ситуацією, орієнтації переважно на дисципліну й слухняність учнів і неспроможності пробудити в учнях бажання вчитися. До виникнення конфліктів призводить також велике навантаження учнів і вчителів.

Педагогічно доцільними методами розв’язання конфліктів В.Сухомлинський вважає вчительське слово, повчання, роз’яснення, переконування, етичні бесіди.

Відносячи конфлікт до руйнівних подій щодо природної взаємодії учасників навчання та виховання, В.Сухомлинський приділяє пильну увагу особистості вчителя у питаннях запобігання й розв’язання конфліктів у навчально-виховному процесі, що вимагає від педагога постійного пізнання людини, неодмінної роботи над удосконаленням власних професійних і особистісних якостей.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення спадщини В.О.Сухомлинського про інші аспекти навчально-виховного процесу.

#### **Література**

1. Анцупов А.Я. Профілактика конфліктов в школьному колективі. – М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. – М.: Педагогика, 1981-1985. – Т.2: Проблемы общей психологии. – 504 с.; Т.3: Проблемы развития психики. – 366 с.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.
4. Козырев Г.И. Введение в конфликтологию: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 176 с.
5. Залужний О. Педологія на Україні після Жовтня // Комуністична освіта. - 1932. - № 10. – С.69-84.
6. Макаренко А.С. Сочинения: В 7 т. – М.: Изд-во АПН, 1960. – Т.5. – 558 с.
7. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: у 5 т. – К.: Радянська школа, 1976-1977. – Т.1. – 654 с.; Т.2. – 670 с.; Т.3. – 670 с.; Т.4. – 640 с.; Т.5. – 639 с.

Надійшла до редакції 24.11.2005р.

## **СУСПІЛЬНО-ПРОСВІТНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ (XIX – поч. XX ст.)**

Друганова О.М.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Здійснено історико-системний аналіз змісту, особливостей та спрямованості суспільно-просвітницької діяльності викладачів вузів України XIX – початку XX століття.

Ключові слова: суспільно-просвітницька діяльність, актові промови, публічні лекції.

Аннотация. Друганова Е.Н. Общественно-просветительская деятельность преподавателей высших учебных заведений Украины (XIX - нач. XX ст.). Осуществлен историко-системный анализ содержания, особенностей и направления общественно-просветительской деятельности преподавателей вузов Украины XIX- начала XX столетия.

Ключевые слова: общественно-просветительская деятельность, актовые речи, публичные лекции.

Annotation. Druganova E.N. Public - educational activity of teachers of higher educational institutions of Ukraine (XIX - the beginning of XX century). The article with historical and systematical analysis of content, peculiarities

and trends of social and political activity of a university teacher in Ukraine in the XIX – XX centuries.

Key words: social and political activity, act (official) speeches, public lectures.

### **Вступ.**

Ефективним шляхом гуманізації суспільства сьогодення є створення соціально-культурного середовища. Питому вагу в цьому процесі посідає суспільна діяльність викладача вищої школи, яка є, з одного боку, відображенням його професійного, морального та політичного рівня, ціннісних орієнтирів та ставлення до суспільства, а з іншого, - є прикладом для наслідування. Адже, як справедливо зазначав Г. Кричевський, вчені – це очі та еліта суспільства на прикладі життя та діяльності яких ми повинні виховувати майбутнє покоління.

Значущість суспільно-просвітницької діяльності вченого в житті суспільства відмічають і сучасні дослідники проблеми організації, управління та функціонування науки у вузах України, які наголошують, що виконуючи суспільну функцію педагог - вчений „...не замикається в рамках своїх наукових проблем в „башті із слонової кістки”, а знаходиться в гущі громадсько-політичного життя своєї країни”. Праця вченого, наголошував академік М. Келдиш, повинна бути працею суспільною в тому відношенні, що він повинен створювати внесок важливий та потрібний для розвитку всього суспільства, а не тільки для певної категорії осіб, що мають свої спеціальні наукові інтереси.”(1) Яскравим прикладом науково-педагогічного оптимізму, наполегливості, громадянського „фанатизму” для педагогічної громадськості сьогодення повинно стати ретельне вивчення та неупереджене осмислення досвіду суспільно-просвітницької діяльності професорсько-викладацького складу університетів України XIX – початку XX століття.

У ході наукового пошуку встановлено, що проблема суспільно-просвітницької діяльності викладачів вищої школи України дореволюційного періоду лише частково порушувалась у сучасних дослідженнях, а саме: у контексті висвітлення історії становлення і розвитку вітчизняної вищої школи (А.Алексюк, В.Майборода, О.Сухомлинська та ін.); аналізу науково-дослідної та педагогічної роботи професорсько-викладацького складу вітчизняних вузів XIX– поч. XX століття ( О.Кін, О.Мартиненко, О.Микитюк); вивчення питання громадсько-педагогічного подвижництва в Україні періоду, що вивчається (Л.Вовк, Н.Побірченко ); дослідження діяльності наукових товариств, заснованих при вітчизняних університетах у XIX столітті (О.Коваленко, Л.Коваленко тощо).

Отже, проведений пошук дозволив встановити, що проблема, що порушується належить до найменш досліджених в історії вітчизняної освіти. Її актуальність та наукова не розробленість зумовили вибір теми статті. Роботу виконано згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри історії педагогіки та порівняльної педагогіки „Проблема

підвищення науково-методичного рівня викладачів вузів України в к. XIX – на поч. XX ст.”

### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета статті* – на підставі вивчення історико-педагогічних джерел, архівних матеріалів та дисертаційних праць проаналізувати та визначити зміст, головні напрямки та засади організації суспільно-просвітницької діяльності професорсько-викладацького складу вузів України, періоду, що досліджується.

*Методи дослідження.* У роботі використовувалась методика, традиційна для історико-педагогічних досліджень, яка ґрунтується на загальнонаукових, історичних та соціологічних методах.

### **Результати дослідження.**

Аналіз історико-педагогічної літератури, архівних матеріалів свідчить, що суттєвою складовою діяльності викладача вищої школи дореволюційної України була участь у просвітництві народу, а саме популяризації наукових знань серед населення, яка за влучним висловом прогресивної громадськості того часу „...мала значно більшу цінність ніж написання товстих монографій, які задовольняли всі шаблонні вимоги науковості”.(2)

У ході наукового пошуку встановлено, що важливою формою суспільно-просвітницької діяльності професорів вузів України XIX – початку XX століття стали публічні лекції та актові промови, які зачитувалися на урочистих зборах університетів. Зазначимо, що такий напрямок суспільно-просвітницької діяльності здійснювався як з ініціативи окремих осіб, так і з подання певних наукових об’єднань вчених того часу, а саме наукових товариств, комітетів, громад.

Проаналізовані історико-педагогічні матеріали дають можливість стверджувати, що вже з перших років існування Харківського імператорського університету його професорсько-викладацький склад приймав активну участь у розповсюдженні наукових знань серед населення у вигляді актових промов, які зачитувались на урочистих зборах вузу. Зазначимо, що дослідники діяльності вітчизняної вищої школи наголошували, що таке явище було характерним для університетів того часу ( початок XIX століття). Так, зокрема М.В.Сухомлинський у статті „Матеріали для історії освіти в Росії в період царювання імператора Олександра I” відзначав: „Поширення людських знань у російському суспільстві ... було покликаним російських університетів Олександрійського часу, які в цьому відношенні були продовжувачами справи Ломоносова”(3, с.11)

У ході наукового пошуку встановлено, що кількість таких актових промов за 10 років існування Харківського університету сягала 50. Кожен рік, зазначав Д.Багалій, відбувалося по 2 акти і на кожному промовлялося, зазвичай, по 3 публічні промови на самі різні теми, переважно загального характеру. В особливості ж , стверджував вчений, охоче зупинялися на питанні про роль освіти. Так, піклувальник Потоцький виголосив промову „О новом устройстве в Рос-

сии училищ и пользе от них”; професор І.Ризький – „Об изящных науках” „О занятиях университета в 1805 и 1806 гг.”; Я. Баллій-де-Баллю – „О важности наук для военного искусства”, „О преимуществах общественного воспитания перед домашним”; І.Тимківський – „О применении знаний к состоянию и цели государства”; Л. Якоб „О влиянии университетов на культуру и благосостояние народа”; І.Каменській „Об успехах просвещения в Харьковском учебном округе” тощо. „...Нельзя не признать крайне удачным выбор этих тем, -наголошував Д.Багалій, - в то время нужно было указывать на важное значение университетского и вообще школьного образования. Общее направление этих речей дышет благородством, ... об авторах их можна сказать, что они сообщали своим слушателям светлые, живые мысли и пробуждали добрые гуманные чувства”. (4)

Аналіз історико-педагогічної літератури свідчить, що в 30-х роках ХІХ століття одне з головних місць у суспільно-просвітницькій діяльності професорсько-викладацького складу Харківського університету посіла організація та проведення курсів публічних лекцій. І хоча ініціатором проведення перших публічних читань в університетах країни став уряд, в подальшому, цю ініціативу підхопила прогресивна науково-педагогічна громадськість того часу. Так, згідно архівного документа „Про дозвіл відкрити в університеті св. Володимира безкоштовні публічні лекції для сторонніх осіб”, рада університету звернулася до Міністерства народної освіти з проханням дозволити у своєму університеті безкоштовні публічні лекції. У поданій міністру освіти доповідній записці ректор вказував, що „потреба” університетської освіти не обмежується одними студентами, а починає „проникати” в усі верстви суспільства. Лекції для студентів, обмежені рамками програм, через „стисність викладу і суворий науковий характер не можуть задовольнити публіку, не підготовлену до систематичного викладу науки. Тому необхідно відкрити публічні лекції для сторонніх осіб, з предметів, найбільш цікавих і для публіки, в найбільш доступній для кожного формі”. „Викладач, не обмежуючись у викладі суворим систематичним порядком, - підкреслював ректор, мав би можливість вибрати найважливіші розділи науки, крім того, міг би сприяти роз’ясненню заходів, які вживаються урядом.”( 5)

У ході дослідження встановлено, що подібні клопотання щодо відкриття курсів публічних лекцій находили безпосередньо і від викладачів університету. Так, повернувшись у 1859 році з-за кордону Каченовський Д.І. подав до ради університету клопотання про дозвіл „відкрити під виглядом експерименту публічні читання в Харківському університеті”. ”Вважаючи передчасним і обтяжливим для себе систематичний виклад науки міжнародного права в повному обсязі, - зазначав Д. Каченовський, - я думаю вибрати на перший раз одну із її частин, найбільш доступних і пробуджуючих загальний інтерес. Цим вимогам повністю відповідає питання

про відношення європейців до негрів Америки та С. Індії, особливо в англійських та французьких колоніях”. Зазначимо, що запропонована Д.Каченовським тема для публічного виступу викликала бурхливу дискусію на засіданні ради Харківського університету. Пожвавлене обговорення було зумовлено тим, що запропонований Д.Каченовським курс читань торкався проблеми звільнення селян від кріпацтва і тому таку тему, за влучним висловом професора Свиридова, можна порівнювати з дволезовим ножом.( 6)

Суттєвий відсоток в суспільно-просвітницькій діяльності викладачів вузів України ХІХ століття склали члени Історико-філологічного товариства Харківського імператорського університету. Провідні вчені, педагоги, які входили до складу Товариства, по-перше, були переконані в тому, що від стану народної освіти залежить успішний розвиток всього суспільства, по-друге, застерігали від стану „елітарності науки” в Україні, вказуючи, що „...наука поширювалась у верхах і одночасно знаходилась у занепаді та знищенні в народі”. ( 7, с.78 )

У ході дослідження встановлено, що, з метою поширення та популяризації знань серед населення, при Педагогічному відділі Історико-філологічного товариства було створено лекційний комітет, члени якого активно виступали з публічними лекціями перед населенням Слобідського краю.

Аналіз історико-педагогічної літератури дав можливість установити наступні складові організації суспільно-просвітницької діяльності членів Педагогічного відділу Історико-філологічного товариства, а саме: проведення попереднього вивчення запитів населення на ту чи іншу наукову інформацію; розподіл лекцій за членами Педагогічного відділу; ознайомлення та рецензування лекцій для публічного виступу членами редакційного комітету, створеного при Педагогічному відділі; укладання різних договорів щодо належного забезпечення читання публічних лекцій (оренда приміщень, електричне освітлення, матеріально-методичне забезпечення, технічне оснащення тощо). З метою широкої популяризації тематики підготовлених лекцій в різні установи м. Харкова та інших міст надсилались спеціально розроблені „Правила лекційного комітету про влаштування лекцій” в яких, зокрема, можна побачити наступне: 1)постановити посилати по одному безкоштовному білету на кожне читання чиновнику канцелярії губернатора, який відповідає за публічні читання; 2)надсилати безкоштовні білети диригентам оркестру училища, з яким домовлено про лекційний супровід у разі необхідності; 3)налагодити зв’язок з Московським лекційними бюро комісії домашнього читання з метою організації публічних лекцій у невеликих містах тощо. ( 7, с.78)

У ході наукового пошуку встановлено, що викладачі-популяризатори прагнули викликати максимальний інтерес у слухачів лекцій. Так, під час лекційних виступів широко застосовувалась відома й доступна на той час наочність („картини для чар-

івного ліхтаря”, не кольорові світові картини, негативи з видами Китаю, Японії та інших країн; картини, виготовлені в художніх майстернях згідно негативів замовлених малюнків, книги та діапозитиви тощо), використовувався музичний супровід.

Аналіз історико-педагогічної літератури свідчить, що передові науковці досліджуваного періоду постійно тримали як підготовку так і проведення курсів публічних лекцій в колі зору. Зазначимо, що більшість з них виступали проти прагнення деяких лекторів побудувати як вибір тематики так і методу виголошення публічних лекцій на принципах загальнодоступності та простоти. Так, Сумцов М.Ф. був переконаний, що зайва простота та примітивність змісту лекцій, її викладу є надто шкідливі. Адже, по-перше, прагнення до простоти може призвести до елементарності, по-друге, необхідно враховувати інтелектуальний рівень аудиторії. Багато лекторів, наголошував вчений, залишали поза увагою той факт, що лекції відвідувала найбільш освічена і інтелігентна місцева публіка.

М. Сумцов звертав також увагу, що в деяких випадках лектори, щоб не перевтомити публіку розбивали свій виступ на невеличкі частини, тривалістю не більше 20 хвилин, із піснями та музикою в антрактах. Вчений вказував на неприпустимість перетворення лекцій на розважальний захід, оскільки при такій організації знищується висока ідея науки і просвітництва. Лектор не повинен розважати публіку, його завдання є захоплення аудиторії науковою думкою і високохудожнім виступом.

Вчений наголошував ще на одній помилці лекторів, а саме – прагнення до утилітарності. Лектор, зобов’язаний збуджувати інтерес щодо „чистого знання”, сприяти загальному культурному розвитку аудиторії. І за цих умов, за переконанням М.Сумцова, не можливо гармонійно поєднати ідеї утилітарності з передовою науковою думкою. Вчений зазначав, що згодом, коли розшириться коло зацікавлених осіб, коли буде докладно й ґрунтовно розроблено лекційний матеріал та методика проведення лекцій, тоді стане доцільним і звернення до популярних лекцій утилітарної спрямованості. (8)

Проблему співвідношення популярності та науковості викладу матеріалу порушував і Е.Елачич. Наголошуючи, що метою популяризації наукових відомостей є, по-перше, ознайомлення осіб, які не мають в певній галузі спеціальних знань з їх науковими засадами; по-друге, розвиток, розширення розумового кругозору слухачів та сприяння узагальненню та систематизації тих знань, які вони вже мають, вчений стверджував, що для досягнення поставленої мети виклад матеріалу повинен незмінно поєднувати в собі в рівній ступіні і науковість і популярність. Від нерівномірного сполучення цих двох начал, зазначав Е.А.Елачич, залежать усі найголовніші помилки та недоліки популяризації. „Якщо викладення наукове, а не популярне – воно неприступне розумінню слабо підготовлених і не досягає мети. Якщо ж - популярно, а не наукове, воно добре

зрозуміле, але досягає не бажаної мети. Особливої уваги заслуговує навмисне підсилення популярності за рахунок науковості, яке застосовується з метою: а) для досягнення легкості та цікавості читання; б) для спрощення та схематизації питання, що практикується. Жодне з цих засад не виправдовує приниження науковості. Система навмисного та свідомого спотворення та приниження науки в зазначених цілях є система надто шкідлива, помилкова, і, як всяка брехня може принести одну тільки шкоду. Не можна за допомогою брехні прагнути до досягнення правди” – наголошував вчений.

Е.Елачич визначив і головні завдання, що стоять перед популяризатором наукових знань: 1) необхідно докладати всі сили для досягнення можливої наочності викладу; 2) слід рахуватися не тільки з малою підготовленістю слухачів, а і з розповсюдженими у масах помилковими поняттями, що складають негативні, або мінус знання; 3) докладати всі міри для того, щоб знання, що надаються засвоювалися не як уривки, скільки будь-якої окремої науки, а були по можливості пов’язані з іншими питаннями та ясно усвідомлювалися як складова єдиної науки, що по суті не має та не знає меж. Вчений підкреслював, що завдання, що стоять перед популяризатором дуже важливі, складні та відповідальні.

Аналіз публічних лекційних викладачів вищих навчальних закладів України XIX – початку XX століття дав можливість виділити наступну їх тематичну спрямованість. Так, для широкого загалу пропонувалися публічні виступи з природничо-математичних, технічно-сільськогосподарських, медичних та гуманітарних наук. На зборах педагогічної громадськості широко обговорювалися шляхи розв’язання важливих проблем вітчизняного шкільництва; відбувалася популяризація зарубіжного педагогічного досвіду, особливо тих доробок, які були близькими до нагальних вітчизняних проблем та знайомство з педагогічними ідеями, поглядами маловідомих представників інтелігенції минулих років і навіть століть. Все це дало можливість сучасникам стверджувати, що Харків у 80-90 роках XIX століття, за обсягом просвітницької діяльності в якій невтомну участь приймали професори Харківського університету, нагадував „Южнорусские Афины”.

Зазначимо, що суворо регламентувалась з боку уряду право надання читання публічних лекцій. Так, у ході наукового пошуку встановлено, що не кожен міг читати публічні лекції. Особи, що мали науковий ступінь, але не були викладачами того університету де були організовані публічні лекції, повинні були спочатку прочитати пробну лекцію в університеті. Тим, хто не мав наукового ступеню, пропонувалось наперед скласти „суворий” іспит з предмета лекції. Мета цих правил, як зазначав професор Іконніков В.С., ”забезпечити для суспільства їх користь розумову й нешкідливість громадську”. Від лектора вимагалось „знання предмета, мистецтво передавати знання іншим та добродійність, до-

ведена попереднім життям та ... думкою, якою та чи інша особа користувалась в суспільстві". Згодом, урядом були розроблені спеціальні правила „Про порядок дозволу публічних лекцій та літературних читань". Згідно цього документа дозвіл на читання публічних лекцій та літературних читань надавався лише піклувальником навчального округу після узгодження з губернатором. В „Правилах" було надано також порядок устрою публічних читань. Так, бажаний прочитати публічну лекцію або провести літературні читання повинен був подати письмову заяву (форма якої надавалася) в якій вказувалося: прізвище, ім'я та по батькові лектора, його адреса, якого числа, місяця, року планувалося проведення публічних читань, приміщення для зборів, тема лекції тощо.

У ході наукового пошуку встановлено, що не зважаючи на чисельні перешкоди (суворий контроль з боку уряду, скептицизм консервативно налаштованих вчених тощо) на шляху бажаних брати участь у просвітництві народу, життєздатність актових промов та публічних лекцій була доведена часом. „Ні в Лондонському Конгсінтоні, ні в Паризькому Жарден де Планта, - писав К.Тимирязев, - не зустрічав я картини більш втішної. Ви зустрінете тут (на публічних лекціях) натовп, більш яскравий, який за старою звичкою могли б собі уявити де завгодно, але тільки не в аудиторії ... А між тим це факт: цей натовп в аудиторії, він складає аудиторію, яка уважно, жадібно ловить слова, - не казки, не забавлянки - оповідання, а наукового питання, що стало доступним його розумінню". (9)

#### **Висновки.**

Отже, у ході дослідження було встановлено, що суттєву роль в справі надання населенню країни освітніх послуг та підвищення його інтелектуального рівня зіграла суспільно-просвітницька діяльність професорсько-викладацького складу вузів України XIX – поч. XX століття.

Подальшого дослідження вимагає благодійна спрямованість суспільно-просвітницької діяльності викладачів вищих навчальних закладів України XIX століття.

#### **Література**

1. Вузовская наука сегодня: организация, управление, функционирование. Под ред. Добрусина М.Е. – Харьков, 1995 – 232с.
2. Михайловский И.В. Университет и наука: Вступительная лекция в курс философии права, читанная перд студентами I курса юридического фак-та. – Томск, 1908. – 18с.
3. Сухомлинов И.М. Исследования и статьи по русской литературе и просвещению. Харьковский сборник. – Харьков, 1889. – с.112-159
4. Багалея Д.И. Опыт истории Харьковского университета (по неизданным материалам). – Т.1. – Харьков, 1893-1898. – 1204с.
5. Мартыненко Е.Н. Организация научно-исследовательской работы преподавателей высших учебных заведений на Украине (XIX – нач. XX ст.). Дис. ... к.п.н. – Харьков, 1998. -148с.
6. Микитюк О.М. Становлення та розвиток науково-дослідної роботи у вищих педагогічних закладах України. – Харків, 2001. – 256с.
7. Багалея Д.И., Сумцов Н.Ф., Бузескул В.П. Кратный очерк

истории Харьковского университета за первые сто лет его существования (с 1805 – 1905 гг.).- Харьков, 1906. – 329с

8. Коваленко Л.М. Просвітницько-педагогічна діяльність вчених педагогічного відділу Харківського університету к. XIX – поч. XX ст. Дис. к.п.н. –Харків, 2003. – 207с.
9. Щетинина Г. Университеты в России и устав 1884 г.- М., 1976.- с.45

Надійшла до редакції 07.12.2005р.

## **РОЗКРИТТЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДЕФІНІЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ КІНЦЯ ХІХ – ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ**

Зеленська Л.Д.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У даній статті схарактеризовано погляди педагогів, науковців, діячів освіти кінця ХІХ – початку ХХ століття на сутність поняття “професійно-педагогічна компетентність”. З’ясовано, що в педагогічній теорії означеного періоду професійно-педагогічна компетентність розглядалась у вигляді системи якостей зразково-показового педагога. Ідеал представлявся як абсолютна гармонія духовності, громадянськості та професіоналізму.

Ключові слова: освіта, педагогіка, компетентність, духовність, професіоналізм.

Аннотация. Зеленская Л.Д. Раскрытие особенностей дефиниции профессионально-педагогической компетентности в педагогической теории конца ХІХ - начала ХХ столетия. В статье дана характеристика взглядов представителей отечественной науки и образования конца ХІХ – начала ХХ века на сущность понятия «профессионально-педагогическая компетентность». Установлено, что в педагогической теории исследуемого периода профессионально-педагогическая компетентность рассматривалась как система качеств образцово-показательного педагога, сочетавшего в себе духовность, гражданственность и профессионализм.

Ключевые слова: образование, педагогика, компетентность, духовность, профессионализм.

Annotation. Zelenskaya L.D. Disclosing of features of a definition of professional - pedagogical competence of the pedagogical theory of the end ХІХ - the beginnings of ХХ century. In clause the characteristic of sights of the representatives of a domestic science and education of the end ХІХ - beginning ХХ of century on essence of concept “ professional - pedagogical competence “ is given. Is established, that in the researched period the professional - pedagogical competence was considered as system of qualities of the exemplary - indicative teacher combining in spiritual culture, civil duty and professionalism.

Key words: education, pedagogics, competence, spirituality, professionalism.

#### **Вступ.**

Ефективність функціонування системи вищої освіти в Україні значною мірою залежить від професійної компетентності педагогічних кадрів. Підтвердженням тому є прийняття Державної програми “Вчитель”, у якій зазначено, що саме через діяльність педагога реалізується державна політика, спрямована на зміцнення інтелектуального і духовного потенціалу нації, розвиток вітчизняної науки і техніки, збереження і примноження культурної спадщини.

Аналіз наукової розробки проблеми засвідчив, що останнім часом педагогічна наука збагатилась численними дослідженнями, в яких розкрито структуру і зміст професійно-педагогічної компетентності викладача (Т.Браже, В.Дьоміна, Т.Іванова, Л.Карпової, В.Лозової, А.Маркової, Л.Мітіної, Д.Равена); закономірності формування та практичне застосування професійно-педагогічних умінь (В.Бондаря, І.Беха, Н.Кічук, М.Поташкіна, М.Станкіна); фактори підвищення професіоналізму педагогічних кадрів (А.Бусигіної, Г.Воєводської, А.Деркач, Н.Кузьміної, Н.Кухарева, В.Панчук).

Разом з тим історико-педагогічний аспект формування професійно-педагогічної компетентності викладацьких кадрів залишається недостатньо вивченим. Оскільки поняття “професійно-педагогічна компетентність” є динамічним, а його змістовне наповнення і якісний рівень залежить від багатьох чинників: рівня розвитку психології та педагогіки, антропології та культурології, соціальних та економічних причин, особливий інтерес викликає вивчення сутності цього поняття в історичній ретроспективі.

Роботу виконано згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри загальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди “Підвищення ефективності навчально-виховного процесу в середніх загальноосвітніх та вищих педагогічних закладах”.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета дослідження* – розкрити особливості дефініції “професійно-педагогічна компетентність” в педагогічній теорії кінця XIX – початку XX століття.

*Методи дослідження:* загальнонаукові (аналізу, синтезу, систематизації, класифікації), хронологічний, логіко-історичний, порівняльно-зіставний.

#### **Результати дослідження.**

У ході наукового пошуку встановлено, що в досліджуваній період до наукового обігу було введено термін “компетентність”, який пов’язувався з певною галуззю діяльності. Так, згідно словника В.Даля [4] «компетентний» визначався як такий, що може, має право судити про щось, визнаний. Але в практиці вищої школи перевага надавалась системі типових мікрохарактеристик («той, що добре знає», «здібний», «тямущий», «обізнаний», «досвідчений», «авторитетний», «визнаний», «повноправний», «повновладний» тощо), які лягли в основу створеного образу ідеального педагога.

Аналіз історико-педагогічних джерел [1;2;3;5;6;7;8;9;10] переконує в тому, що в педагогічній теорії кінця XIX – початку XX століття були вироблені досить ґрунтовні вимоги до професійно-педагогічної компетентності педагогічних працівників. Це зумовлювалось тим, що для України, як і в цілому для Російської імперії, які вступили на той час на шлях загальноєвропейського розвитку, досить гостро постала проблема підготовки педагога згідно зі “світовими стандартами”. З іншого боку – виникла необхідність розвитку національного ідеалу вчи-

теля. Завдання, які стояли перед педагогічними працівниками на межі століть вимагали від них глибоких професійних знань, вірності своїй справі, високих моральних якостей, ретельної підготовки.

Виходячи з вищезазначених позицій, вітчизняні педагоги досліджуваного періоду, зокрема Б.Грінченко, М.Демков, В.Короленко, М.Корф, С.Миропольський, М.Пирогов, К.Ушинський та інші відзначали, що процес формування високого професіоналізму викладацьких кадрів повинен здійснюватись під впливом трьох тенденцій: особистісної (вчитель як творець педагогічного процесу, надає йому деякого особистісного відтінку), загальнолюдської (вчитель повинен бути духовно-розвинутою особистістю взагалі, здатною органічно входити до будь-якого суспільства, реалізовувати себе як особистість і професіонал у будь-якому середовищі), національної (вчитель має глибоко розуміти національні особливості, вивчати історію, культуру, мову, традиції, звичаї свого народу і виховувати дітей так, щоб вони були рідними своєму народу за духом, переконанням та ідеалами.) [8;с.10]

З огляду на це, слід зауважити, що ще Г.Сковорода, шануючи працю викладача як фахівця, неодноразово стверджував, що сила педагога в його знаннях, благородстві, гідності й чесності, у любові і повазі до дітей, до своєї професії, в служінні добру. На його думку, викладач, педагог – людина освічена, що глибоко засвоїла свою науку, вміє навчати дітей пізнавати світ, орієнтуватися не лише в сучасних подіях, а й розуміти минуле, вміти заглянути в майбутнє, а також проводити відповідну просвітницьку роботу серед широких верств населення. [1;с.124.]

Надаючи великого значення інтелектуальній підготовці педагога, Г.Сковорода радив йому повсякчасно займатися наукою: “Хто думає про науку, той любить її, а хто її любить, той ніколи не перестає учитись..., коли не любити всією душею корисних наук, то всякий труд буде марним.” [9;с.122.]

Розкриваючи вимоги до змісту педагогічної підготовки викладацьких кадрів, Г.С.Сковорода у творах “Вхідні двері до християнської доброчинності”, “Дружня розмова про душевний світ”, “Байки харківські” зазначав, що знання, вміння та навички викладача, народного вчителя повинні засновуватись на народних засадах, враховувати основні риси національного характеру, зміст культури народу в цілому, народні ідеали та традиції, особливості рідної мови. [1;с.125.] Одне з головних завдань викладача Г.С.Сковорода вбачав у встановленні контакту з аудиторією, досягнення довіри. На протигагу розквіту в навчальних закладах XVIII століття догматизму і схоластики, педагог відстоював простий і ясний стиль донесення матеріалу. “Викладати знання, - говорив він, - потрібно доступно, ясно і точно.” [1;с.125.]

У ході дослідження встановлено, що проблема підготовки висококваліфікованих педагогічних працівників знайшла відображення в спадщині

К.Ушинського. У статті «О пользе педагогической литературы» (1857) вченим був представлений образ народного учителя та сформульовані основні вимоги до нього. Перш за все, К.Ушинський наголошував на тому, що учитель – найважливіший елемент у педагогічному процесі: «...вплив особистості вихователя на юну душу має таку виховну силу, яку не можливо замінити на посібники або підручники, ні моральними сентенціями, ні системою покарань і похвал.» [10;с.142.]

Особливу увагу вчений звертав на суспільну значущість народного учителя. На його думку, вихователь сучасного суспільства має відчувати себе хранителем святих заповідей суспільства, посередником між усім тим, що було благородного і високого у минулому і новим поколінням. Учитель має усвідомлювати, що його справа, скромна зовні, але з середини – це одна з найважливіших справ історії, що завдяки цій професії рухаються і виживають цілі покоління. [10;с.143.]

За переконанням К.Ушинського, саме суспільна значущість учительської професії визначає суттєві вимоги до неї. Педагог наголошував на тому, що учитель повинен володіти різноманітними, точними і визначеними знаннями з тих наук, які він збирається викладати. «Для народного вчителя, - зауважував він, - необхідна широка різнобічна освіта.» [7;с.61.]

Разом з тим, К.Ушинський надавав велику увагу педагогічному і методичному напрямку підготовки учителя. Такі знання повинні допомогти майбутньому педагогу ясно і чітко визначити для себе мету виховання і навчання і, основне, навчитись керувати вищезазначеними процесами на всіх етапах його педагогічної діяльності. К.Ушинський звертав увагу на те, що спеціальні педагогічні знання необхідні учителю ще й для розвитку розумових здібностей учнів, і для зосередження їхньої уваги на навчальному матеріалі. [7;с.61.]

Зазначимо, що велике значення К.Ушинський відводив характерові, моральності, переконанням учителя. Він повинен бути прикладом для своїх підопічних і їхніх батьків, лише тоді, на думку вченого, він буде мати моральний вплив на дітей.

Дослідження показало, що ідея про необхідність спеціальної підготовки майбутнього вчителя до професійної діяльності знайшла відображення в педагогічній спадщині С.Миропольського. Пред'являючи досить високі вимоги до особистості педагога ( творець свого діла, творчий рівень викладання, знання особистості учнів, наявність власних підручників, прийомів, методів, рекомендацій тощо), С.Миропольський вбачав доцільним поєднання спеціальної і загальноосвітньої його підготовки. Лише одна спеціальна освіта зробить з учителя механічних виконавців, а не педагогів, "...такі вчителі будуть дресирувати, а не вчити", - писав він у праці "В чому наше завдання?". [5;с.162.]

Високо оцінював професіоналізм викладацьких кадрів і В.Короленко. Вчений вважав, що

тільки освічений педагог, справжній творець своєї справи, а не механічний виконавець чужих ідей, зможе усіма здобутими знаннями зацікавити учнів і викликати любов до себе та науки. Саме у творчості викладача, постійній роботі з вдосконалення власних якостей, оволодінні знаннями, які необхідно донести до свідомості слухачів, В.Короленко вбачав успіх навчально-виховного процесу. [3;с.129.]

Ідеальний тип педагога-просвітянина В.Короленко бачив у вимогливому відношенні до добровільно взятих на себе обов'язків, бо від добросовісного ставлення викладача до своєї справи залежало і відношення учнів до навчально-виховного процесу. Просвітянин високо цінував місію вчителя в суспільстві, вказував на шляхетність педагогічної праці, відзначаючи, що головною рисою діяльності будь-якого педагога-наставника повинна бути любов до виконуваної ним справи і дітей.

В.Короленко висував високі вимоги до професійної підготовки викладацьких кадрів. На його думку, педагог повинен бути людиною освіченою, високоморальною, людиною із своїми вихованцями. Згідно з його поглядами викладач повинен стежити за розвитком педагогічної науки, працювати над підвищенням своєї педагогічної майстерності та загальноосвітнього рівня. [3;с.129.] "У будь-яких умовах вчитель повинен сіяти знання, а в серцях – повагу до знань, до істини, до людської гідності, повагу до чужої особи й чужої віри, не кажучи про почуття товарищескості й солідарності," – наголошував вчений.[6;с.32.]

У ході дослідження було встановлено, що прогресивна педагогічна громадськість висувала досить високі вимоги і до якості професорсько-викладацького складу вітчизняних вищих освітніх закладів. Так, М.Пирогов, аналізуючи сучасний йому стан викладання та контролю за знаннями, звертав увагу, що "...нерідко на лекціях виклад науки замінюється сімейними хроніками, проповідями моральності", читання лекції – читанням підручника, слово в слово, та й то з помилками", використання підручника, "надрукованого 20 років тому", допускання "грубощів та суб'єктивізму", "підлещування" та "поблажливості" під час екзамену, підкреслював неспроможність традиційної системи університетського викладання до підготовки потрібних країні кадрів фахівців. [2;с.92.]

Як протидію того стану він пропонував, з одного боку, створити можливість для більш якісної підготовки професорсько-викладацьких кадрів, з іншого – ввести більш об'єктивне заміщення викладацьких посад на кафедрах. Так, для забезпечення першої умови він пропонував створення "особливих" і "постійних" інститутів викладачів при Академії наук і при деяких університетах; серйозні випробування претендентів на викладання у вищій школі в стінах Академії наук; стажування майбутніх кадрів вищої школи у професорському інституті при Дерптському університеті, головним завданням якою була підготовка професорських кадрів для всієї

імперії з метою спеціального вивчення обраних ними предметів; стажування в зарубіжних університетах для підвищення кваліфікації тощо. Не менш важливим, як вважав М.Пирогов, є створення в самому університеті умов, які б “давали більше гаранту у справедливій оцінці наукових достоїнств претендента”, куди він відносив наступні: повне виключення сімейності, протекціонізму, переважання в оцінці кваліфікації не кількості років вузівського стажу, але й врахування такої ситуації, коли “...вік відмінними обдаруваннями переважає незрілість літ”, створення умов для здорової конкуренції шляхом надання студентам права вибору лектора вузу; врахування громадської думки широкого студентського загалу; читання пробних лекцій на публічному конкурсі та захист конкурентом представленої на конкурс роботи; ознайомлення громадськості через педагогічну журналістику з текстами лекцій професорів та їх критичний розбір на сторінках журналів та ін. [2;с.92.]

Таким чином, аналіз педагогічної спадщини прогресивних вітчизняних діячів досліджуваного періоду та сучасних історико-педагогічних досліджень дозволяє стверджувати, що в педагогічній теорії кінця XIX – початку XX ст. були вироблені досить ґрунтовні вимоги до професійно-педагогічної діяльності педагогічних кадрів, створений образ зразково-показового вчителя, який вбирав в себе синтез трьох головних елементів: духовно-морального, громадянського та професійного. Причому духовно-моральний аспект визначався протягом усього зазначеного періоду провідним. Саме він становив той невидимий стрижень, ядро ідеалу, на якому трималися інші компоненти. Вітчизняні педагоги Б.Грінченко, М.Корф, С.Миропольський, С.Русова, К.Ушинський та інші наголошували на тому, що духовність не лише тримає особистість учителя, подібно стрижню, але є ще великим благом, найвищою цінністю, в ім’я якої навіть жертвують своїм життям.

Підкреслимо, що духовно-моральний елемент особистості педагога, на думку прогресивних діячів кінця XIX – початку XX ст., повинен включати: гуманність, справедливість, мудрість, любов до ближнього, самовладання, самосвідомість, самоаналіз, самооцінку тощо.

Проблема громадянськості педагога розглядалась в педагогічній теорії досліджуваного періоду як безкорислива праця в ім’я народу, що охоплювала громадянську свідомість, духовну свободу, самоповагу, почуття причетності до всього, звичку й почуття обов’язку брати участь у громадському житті суспільства.

Наступний компонент (професіоналізм) ідеалу вчителя просвітителі розуміли як єдність загальної, спеціальної теоретичної та практичної підготовки. Вона включала: а) виховання в учителя любові до науки; б) глибоке знання свого предмету; в) оволодіння вчителем різноманітними формами та методами навчання; г) вміння підготуватись до уроку, лекції, практичного заняття.

Отже, професійна компетентність педагога розглядалась в педагогічній теорії кінця XIX – початку XX ст. як система типових мікро характеристик (“Учитель – духовно-багата особистість”, “Учитель – гуманна особистість”, “Учитель – громадсько-активна особистість”, “Учитель – національно-свідома особистість”, “Учитель – просвітитель народу”, “Учитель – вільна особистість”, “Учитель – авторитетна особистість”, “Учитель – творча особистість”, “Учитель – культурна особистість”, “Учитель – інтелігентна особистість”), що містять у собі набір домінуючих якостей особистості вчителя-професіонала і по суті відображають структурні елементи такого поняття як “професійно-педагогічна компетентність”.

Подальші дослідження перебачається провести у напрямку вивчення інших аспектів професійно-педагогічної компетентності у педагогічній теорії кінця XIX – початку XX століття.

Література

1. Бакай С.Ю. Педагогічна підготовка майбутніх викладачів у творчій спадщині Г.С.Сковороди // Педагогічна підготовка викладачів вищих навчальних закладів: Матеріали міжвузівської науково-практ. конф. – Х.: ОВС, 2002. – 164с.
2. Відченко А.Г. Питання університетської підготовки фахівців у спадщині М.І.Пирогова // Педагогічна підготовка викладачів вищих навчальних закладів: Матеріали міжвузівської науково-практ. конф. – Х.: ОВС, 2002. – с.90-94.
3. Гнізділова О.А. Погляди В.Г.Короленка на підготовку викладацьких кадрів для середніх та вищих навчальних закладів // Педагогічна підготовка викладачів вищих навчальних закладів: Матеріали міжвузівської науково-практ. конф. – Х.: ОВС, 2002. – 164с.
4. Даль Д. Толковый словарь живого русского языка: В 4т. – М.: Русский язык, 1989. – 699с.
5. Золотухіна С.Т., Головкова М.М. С.І.Миропольський про значущість педагогіки у системі підготовки учителя // Психолого-педагогічна підготовка учителя у педвузах: Матеріали науково-практичної конференції “Психолого-педагогічна освіта в Україні”. – Харків: ХДП, 1994. – 176с
6. Короленко В.Г. Педагогическая политика // Русские ведомости. – 1905. - №51. – 22февраля.
7. Манчуленко Л.В. Проблема підготовки висококваліфікованого вчителя у спадщині К.Д.Ушинського. // Всеукраїнські науково-практичні читання студентів і молодих науковців, присвячені спадщині великого вітчизняного педагога К.Д.Ушинського. – 20-21 травня 2003. – Одеса. – 2003. – с.60-62.
8. Панасенко Є.А. Ідеал учителя у вітчизняній педагогічній журналістиці другої половини XIX – початку XX ст. – Автореф. канд. пед. наук. – Луганськ, 2001. – 20с.
9. Сковорода Г. Повне зібрання творів. У 2-х т. – Т.2. – К., 1973. Ушинський К.Д. Твори: В 6-ти т. – Т.1. - К.: Радянська школа, 1954.

Надійшла до редакції 15.12.2005р.

## ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Кацова Л.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті розкриваються можливості здійснення особистісно орієнтованого підходу в підготовці студентів до педагогічної практики шляхом надання їм

педагогічної підтримки.

Ключові слова: педагогіка, практика, студент, навчання.  
Аннотація. Кацова Л.И. Личностно ориентированный подход в подготовке студентов к педагогической практике. В статье раскрываются возможности осуществления личностно ориентированного подхода в подготовке студентов к педагогической практике путем оказания им педагогической поддержки.

Ключевые слова: педагогика, практика, студент, обучение.

Annotation. Katsova L.I. Personality orient approach in preparation of students for pedagogical practice. In the article the possibilities of applying the personality oriented approach in preparation of students for pedagogical practice by giving them pedagogical support are revealed.

Key words: pedagogics, practice, student, training.

### **Вступ.**

Підготовка майбутніх учителів до професійної діяльності – одна з найактуальніших проблем вищої педагогічної школи, оскільки від її успішного розв'язання залежить доля розбудови національної системи освіти.

Важливу роль у процесі професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів відіграє педагогічна практика, яка виступає органічною частиною навчально-виховного процесу, що забезпечує поєднання психологічної готовності і теоретичної підготовки майбутніх учителів з їх майбутньою практичною діяльністю.

Проблемам змісту і організації педагогічної практики студентів педагогічного ВНЗ присвячені праці О. Абдуллоєвої, Л. Булатової, К. Дурай-Новикової, Н. Загряжкіної, Н. Кичук, Г. Коджаспірової, В.Розова, О. Щербакі та багатьох інших науковців. У цих роботах акцентується увага на тому, що педагогічна практика виступає зв'язальною ланкою між теоретичним навчанням студентів та їхньою майбутньою професійною діяльністю в школі, розкривається роль і значення педпрактики у професійному становленні майбутнього вчителя.

Проте, як свідчать результати нашого дослідження, традиційна система організації педагогічної практики не виконує у повному обсязі завдань, які висувають перед нею сучасні реалії. Однією з причин цього є недостатній рівень підготовки студентів до педагогічної практики.

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

### **Формулювання цілей роботи.**

Мета даної статті – показати можливості реалізації особистісно орієнтованого підходу в підготовці студентів до педагогічної практики шляхом надання їм педагогічної підтримки.

### **Результати дослідження.**

Успішність педагогічної діяльності значним чином визначається індивідуальними якостями вчителя. Тому підготовка майбутніх фахівців потребує особистісно орієнтованого підходу.

Актуальність цієї вимоги зростає у зв'язку з кардинальними змінами, які відбуваються в українській освіті. В суспільстві з'явилися нові

цінності - самоактуалізація, самореалізація, самопроєктування, що стали основою нової гуманістичної парадигми особистісно орієнтованої освіти. Згідно з "Національною доктриною розвитку освіти України у ХХІ столітті" гуманістичні цінності освіти зумовлюють зміну авторитарно дисциплінарної моделі навчання і виховання особистості майбутнього вчителя на засадах індивідуалізації, створення умов для саморозвитку і самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і цілей майбутньої професійної діяльності.

Разом з цим, як свідчить вивчення масового досвіду, у підготовці та організації педагогічної практики принцип індивідуального підходу майже не реалізується.

Між тим, за даними проведеного дослідження, певна частина студентів (8,3%) не знайшла себе у навчально-виховній роботі в школі. Для відповідей таких студентів характерне почуття незадоволеності своєю роботою. Більшість з них зізналися в тому, що "школа не моя справа" що "педпрактика допомогла мені це ясно зрозуміти". Очевидно, що такі студенти в процесі підготовки до педагогічної практики потребують особистісного підходу, одним з ефективних шляхів реалізації якого, за даними нашого дослідження, є надання педагогічної підтримки.

Шляхом диференційованої підготовки студентів до педагогічної практики з метою формування у них професійно-педагогічного інтересу в ході експериментальної роботи передбачалося вирішити низку завдань:

- 1) підвищити професійну компетентність студентів;
- 2) сформувати у них позитивну установку на здійснення професійної діяльності в процесі педагогічної практики;
- 3) здійснити переорієнтацію (у необхідних випадках) розуміння соціальної функції вчителя, його ролі в організації педагогічно доцільної діяльності учнів;
- 4) опанування студентами технологією вирішення різних за характером і змістом педагогічних задач (дидактичних, виховних, екстремальних, конфліктних тощо);
- 5) сформувати системно-структурне уявлення про цілісний педагогічний процес.

Як свідчить аналіз психолого-педагогічної літератури, проблема педагогічної підтримки розглядається, насамперед, у межах дитячого віку, для учнів початкової та середньої школи (О.Газман, Т.Дрожжина, Н.Михайлова, С.Юсфін та ін.). Проблема педагогічної підтримки студентів у їхньому професійному становленні, зокрема у процесі педагогічної практики, в сучасних дослідженнях практично не ставиться. Проте, за даними нашого дослідження, значна частина студентів педагогічної підтримки потребує. Особливо це стосується студентів, які мають низький рівень професійно-педагогічної компетентності, нерозвинені професійні мотиви, занижену самооцінку, відчують значні утруднення в організації взаємодії з учнями. Все це негативно впливає на перший про-

фесійно-педагогічний досвід майбутніх вчителів і, як наслідок, призводить до зниження інтересу до педагогічної професії.

Педагогічну підтримку студентів ми визначаємо як діяльність компетентних педагогів по здійсненню превентивної та оперативної допомоги студентам у розв'язанні їх індивідуальних проблем, пов'язаними з професійним самовизначенням і самовираженням.

У педагогічний зміст поняття "підтримка" стосовно студентів-практикантів ми включаємо такі компоненти:

- допомога студенту в адаптації до умов реального навчально-виховного процесу в школі;
- усунення психологічних бар'єрів, які виникають у студента в організації взаємодії із суб'єктами педагогічного процесу (учнями, вчителями, батьками).

Для професійної адаптації студентів-практикантів до умов реального навчально-виховного закладу велике значення має перспективне планування і правильна організація педагогічної практики, що забезпечують інтеграцію і генералізацію диференційованих знань, а також формування позитивного ставлення до виконання поставлених завдань. Усе це сприятиме професійному самоствердженню студентів у правильності зробленого ними вибору професії вчителя, прагненню до оволодіння професійними знаннями, вміннями і навичками і, таким чином, формуванню стійкого професійно-педагогічного інтересу.

У наданні педагогічної підтримки студентам-практикантам нами виділено такі етапи:

1. Діагностичний – виявляється проблема, дається її оцінка з точки зору професійного значення для студента.
2. Пошуковий – йде спільний пошук педагога (вчителя, методиста) причин і шляхів вирішення проблем, обговорюються можливі наслідки.
3. Проектувальний – відбувається розділення функцій за рішенням проблеми, намічаються шляхи взаємодії.
4. Діяльнісний – діє сам студент, а педагог схвалює, захищає і коректує його дії, забезпечує координатію впливу фахівців.
5. Рефлексивний – спільно зі студентом обговорюються попередні етапи діяльності, з'ясовується, наскільки вирішена проблема.

Екстраполюючи ідеї О.Газмана [2] щодо управління організацією педагогічної підтримки учнів на вищу школу, в процесі формуючого експерименту було розроблено технологію педагогічної підтримки студентів у процесі їхньої активної практики, яка передбачала такі моменти. Висуваючи мету і завдання, керівник педагогічної практики виходить з ціннісного розуміння суті останньої, як спрямованої на організацію умов для успішного проходження кожним студентом етапів його професійного становлення. Керівник педпрактики повинен розуміти необхідність оперативного реагування на перешко-

ди: прогнозувати їхню появу і здійснювати можливе випередження. Він досліджує й аналізує реально існуючу систему організації педагогічної практики, щоб зрозуміти, в чому вона відповідає цілям і завданням професійного становлення майбутніх учителів, а де входить у пряму суперечність з ними і чому, що дає можливість розвернути компетенцію фахівців у роботі з певними проблемами. Наявність уявлень про те, які саме проблеми необхідно вирішувати дозволяє організувати цілеспрямований контроль за діяльністю студентів, виявити їхні реальні труднощі і надати допомогу в розвитку професійної компетентності.

При зіставленні думок студентів щодо поліпшення професійної підготовки вчителя в експериментальній та контрольних групах чітко виступає різниця у змістовності пропозицій – 68% студентів групи Е, впевнені, що потрібна більш ґрунтовна теоретична підготовка, безперервний зв'язок зі школою для накопичення практичного досвіду організації навчально-виховного процесу та встановлення взаємодії з дітьми. У контрольних групах пропозиції мали інший характер – більше працювати над спецпредметами; на необхідність підготовки до організації взаємодії школярів і вчителя вказали одиниці – 11,2% студентів.

#### **Висновки.**

Аналіз результатів експериментальної роботи свідчить про необхідність особистісно орієнтованої підготовки студентів до педагогічної практики, оскільки це сприяє зростанню у них інтересу до навчально-пізнавальної діяльності та професії вчителя, стимулюванню самостійної роботи при підготовці до навчальних занять та виховних заходів у школі, активізації участі студентів під час їхнього проведення, призводить до професійного зростання майбутніх фахівців.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших особистісно орієнтованих способів підготовки студентів до педагогічної практики.

#### **Література**

1. Абдуллина О.А., Загряжина Н.Н. Педагогическая практика студентов: Учеб. пособ. для студ. пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
2. Газман О. Воспитание и педагогическая поддержка детей // Нар. образование. – 1998. – №6. – С.108-119.
3. Герасіна Л.М. Оновлення сучасної вищої школи в контексті глобальних проблем освіти: Автореф. дис...д-ра соціол. наук: 22.00.06. / Хар. держ. ун-т. – Х., 1994. – 33 с.
4. Дурай-Новакова К.М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности: 13.00.04. Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1983. – 221 с.
5. Кисилева О.О. Профессионально-педагогическая практика: из опыта работы // Педагогика. – 2001. – №2. – С.48-52.
6. Педагогическая практика: Учебн. пособие для ин-тов / В.К. Розов, В.С. Морозова, Е.П. Белозерцев, О.А. Абдуллина; Под ред. В.К. Розова. – М.: Просвещение, 1981. – 159 с.
7. Педагогическая практика в начальной школе: Учеб. пособие / Под ред. Г.М. Коджаспировой. – М.: Academia, 2000. – 271 с.

Надійшла до редакції 14.12.2005р.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Коник Л.В., Ісаєва М.В., Спужак В.Б.  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У даній статті розкрито особливості використання ритмічної гімнастики та різних видів оздоровчої аеробіки як засобів фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Проаналізовано досвід впровадження ритмічної та аеробічної гімнастики для студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Ключові слова: аеробіка, ритмічна гімнастика, фізична культура, майбутні вчителі.

Аннотация. Конек Л.В., Исаева М.В., Спужак В.Б. Особенности использования ритмической гимнастики и оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре в высших педагогических учебных заведениях. В данной статье раскрыты особенности использования ритмической гимнастики и разных видов оздоровительной аэробики как видов физического воспитания студентов высших педагогических учебных заведений. Проанализирован опыт внедрения ритмической и аэробической гимнастики для студентов Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды.

Ключевые слова: аэробика, ритмическая гимнастика, физическая культура, будущие учителя.

Annotation. Konek L.V., Isaeva M.V., Spuzyak V.B. Features of use of rhythmic gymnastics and improving aerobics on employment on physical training in the pedagogical educational institutions. In given article features of use of rhythmic gymnastics and different kinds of improving aerobics as kinds of physical training of students of the pedagogical educational institutions are opened. Experience of introduction rhythmic and aerobics gymnastics for students of the Kharkov national pedagogical university is analysed.

Key words: aerobics, rhythmic gymnastics, physical training, the future teachers.

### Вступ.

Перебудова системи вищої педагогічної освіти України спрямована на адаптацію її до вимог Болонського процесу вимагає пошуку нових педагогічно доцільних форм та методів підготовки майбутніх учителів. Сучасна школа потребує спеціалістів, здатних до формування творчої, морально та фізично здорової, гармонійно розвиненої особистості, конкурентно спроможних в умовах ринкової економіки, фахівців, що повинні мати не лише досконалі знання, уміння й навички зі своєї галузі освіти а й вміти створити сприятливе середовище для розвитку потенційних можливостей школярів у будь-якій сфері діяльності. Тому під час навчання у вищому педагогічному закладі студенти мають оволодіти необхідним арсеналом засобів для досягнення мети подальшої освітньої діяльності.

Поряд з вивченням низки загально-педагогічних та спеціальних курсів, студенти вищих педагогічних закладів здобувають знання, вміння та навички з дисциплін, спрямованих на розвиток та

вдосконалення їх власних функціональних і фізичних здібностей та можливостей. До таких дисциплін можна віднести заняття з фізичної культури, основною метою яких є удосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я та покращення працездатності особистості. Досягнення поставлених завдань може вирішуватися багатьма засобами фізичного виховання, що в останній час значно розширилися. До таких засобів, поряд з традиційними фізичними вправами, можна віднести ритмічну гімнастику, фітнес, шейпінг, стретчинг, пілатес та інші фізкультурно-оздоровчі системи. Найбільшою популярністю серед цих засобів фізичного виховання у вищій школі користуються різні види ритмічної та аеробічної гімнастики.

Дослідженню особливостей використання різних ритмопластичних систем як засобів фізичного виховання особистості присвячено праці Л.А. Бондаренко, К.Ю. Василенка, О.В. Нікішова, Н.М. Козлова та інших Але дослідники не ставили завдання проаналізувати ефективність використання ритміки та аеробіки для студентів різних факультетів вищих педагогічних закладів.

Робота виконана згідно з планом НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

### Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – здійснити аналіз ефективності використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки як засобів фізичної підготовки майбутніх учителів.

Завдання дослідження. Розкрити історичні передумови застосування ритміки та аеробіки з метою фізичного виховання майбутніх учителів, охарактеризувати сучасний стан проблеми дослідження, розробити рекомендації щодо подальшого впровадження цих засобів фізичного виховання до вищої школи. Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, опитування та анкетування.

### Результати дослідження:

Ритмічна гімнастика та аеробіка як види фізичного виховання мають великі можливості для зміцнення здоров'я, розвитку не лише фізичних здібностей а й творчого потенціалу майбутніх учителів. Під час таких занять відбувається засвоєння певних знань з цієї галузі фізичної культури, що можуть бути використані в подальшій роботі з дітьми, а також формування умінь і навичок з виконання різних фізичних вправ, узгоджених з музикою, знайомство з різними танцювальними стилями та культурами, зокрема з національними. Крім того такі заняття сприяють гармонійному розвитку особистості, оскільки інтегрують у собі фізичні, музичні, розумові здібності, формують естетичне ставлення до оточуючого світу.

Вправи з ритміки почали застосовуватися при підготовці майбутніх учителів досить давно і посіли гідне місце в навчальних планах різних ви-

щих закладів освіти. Першим крокам у своєму розвитку ритмічна гімнастика зобов'язана французькому педагогу і теоретику сценічного жесту, професору Франсуа Дельсарту (1811-1871), який у 1839р. відкрив у Парижі курси сценічної виразності. Слухачі курсів вивчали питання естетики рухів людини та загальні закономірності динамічних і статичних положень тіла, їх вплив на здоров'я й фізичний розвиток особистості У др. пол. XIX- поч. XX ст. система естетичної ритмічної гімнастики Дельсарта набула популярності в Росії та багатьох європейських країнах [6, С. 58].

На початку XX ст. розвиток ритмічної гімнастики пов'язують також з ім'ям викладача музично-теоретичних дисциплін Женевської консерваторії Еміля Жака Далькроза (1865-1950). Під час проведення лекційних та практичних занять в консерваторії, Далькроз намагався виховувати у студентів музичність та почуття ритму. Він вважав, що рухи і музика повинні зливатися в одне ціле. Їх органічне поєднання було суттю методу Далькроза. У 1911р. в містечку Хеллерау біля Дрездена, Жак Далькроз відкриває Інститут ритму. Метою інституту була підготовка викладачів ритмічної гімнастики для різних навчальних закладів.

Теоретичні та методичні розробки Далькроза щодо викладання ритмічної гімнастики у закладах освіти використовувалися і в Росії. Так, у 1912-1913рр. ритмічна гімнастика за методом Далькроза викладалася у деяких державних і приватних навчальних закладах Петербурга – у Смольному інституті шляхетних дівчат, Музичній драмі, реформатському жіночому училищі та школі для відсталих дітей, а також Москви – в Олександрівському інституті, консерваторії та музичній школі Гнесиної [4, С. 102].

Важливу роль в ці часи у популяризації ритмічної гімнастики в Росії відіграв педагог та мистецтвознавець Сергій Волконський. У 1912р. він організував в Петербурзі спеціальні курси ритміки з метою підготовки вчительських кадрів з цього виду фізичного виховання для початкових та середніх навчальних закладів. Майбутні вчителі, під керівництвом Волконського вивчали теоретико-методичні аспекти системи естетичної ритмічної гімнастики Дельсарта та методу Далькроза, проводили показові виступи для учнів і вчителів початкових та середніх шкіл.

Починаючи з 20-х рр. XX ст., згідно з рішеннями уряду, ритмічну гімнастику з метою формування всебічно розвиненої особистості, почали використовувати у навчально-виховній роботі різних освітніх установ. У зверненні Державної комісії з питань освіти, надрукованому 16 квітня 1918р. в “Известиях Всероссийского Центрального исполнительного комитета”, наголошувалося, що масова ритмічна гімнастика є одним із важливих факторів фізичного розвитку дітей [4, С. 102]. Це сприяло введенню ритмічної гімнастики до навчальних планів і програм середніх та вищих освітніх закладів і викликало потребу в підготовці спеціальних викладаць-

ких кадрів, ознайомих з основами цього виду фізичного виховання.

Першим педагогічним закладом такого типу стала “Студія пластичного руху” під керівництвом З.Д.Вербової, відкрита у 1923р., в Москві з ініціативи А.В.Луначарського. Студія готувала вчителів фізвиховання для різних установ соціальної освіти. До навчального плану студії було включено ряд спеціально-методичних дисциплін: ритмічна гімнастика і сольфеджіо за Ж.Далькрозом, пластика, акробатика, елементи класичного й історико-побутового танцю, композиція та складання довільних вправ. У цьому навчальному закладі вперше здійснювалася теоретико-методична підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до викладання ритмічної гімнастики у школах [3, С. 6].

Ритмічна гімнастика входила до навчальних планів короткотермінових курсів фізкультури відкритих у середині 20-х рр. у Харкові, Києві, Одесі та Чернігові, а також Всеукраїнських курсів у Харкові. Так, вихованці Всеукраїнських однорічних курсів фізкультури, поряд з гімнастикою, легкою атлетикою, рухливими і спортивними іграми та іншими дисциплінами вивчали і ритмічну гімнастику у обсязі 20 год. У 1928 р. у зв'язку із збільшенням терміну навчання на курсах до двох років, кількість навчальних годин, що відводилася на вивчення ритмічної гімнастики зросла до 48 год. [1, арк. 45].

Основні компоненти ритмічної гімнастики – музика, ритміка та пластика були також одними із засобів теоретико-методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на спеціальних відділах фізкультури заснованих у 1929 р. при Харківському і Київському інститутах народної освіти та однорічних курсах при Одеському ІНО й Артемівському педтехнікумі, а також інституті фізкультури відкритому в 1930 р у Харкові. Так, на трьохрічному відділі фізичної культури при Київському ІНО на ритмічну гімнастику відводилось 132 год., на однорічних курсах фізкультури при Одеському ІНО та Артемівському педтехнікумі – 72 год., в інституті – 90 год. [2, арк. 6].

Як свідчать джерела, ритмічна гімнастика впроваджувалася і на факультетах фізичного виховання, відкритих у другій половині XX ст. в більшості педагогічних інститутів України. Вивчення та аналіз навчальних планів факультетів фізвиховання показує, що майбутні вчителі вивчали “Музично-ритмічне виховання” (90 год.), яке включало танці та елементи ритмопластики. Студенти ознайолювалися з теоретичними основами музичної грамоти та практично вивчали народні й класичні танці, а також одержували вміння та навички з техніки поєднання різних рухів з музикою.

Але як видно з аналізу історико-педагогічної літератури в ці роки ритмічна гімнастика впроваджувалася головним чином як засіб теоретико-методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, студенти, що здобували інші спеціальності відвідували заняття з традиційної фізичної культури. Лише наприкінці XX ст. ритміка та аеробіка по-

ступово але впевнено починає використовуватися як засіб фізичного виховання студентів.

Цікавий досвід з цього питання накопичений у Харківському педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди. Починаючи з 1995 р. Для студентів цього ВНЗ протягом усього терміну навчання поряд із заняттями фізичною культурою починали впроваджуватися заняття з ритмічної гімнастики та аеробіки. Використовуючи досвід проведення занять з музично-ритмічного виховання на факультеті фізичної культури накопичений протягом понад 30 років, викладачі кафедри гімнастики на чолі з професором Санжаровою Н.М. розробили програми для студентів інших факультетів. До змісту таких занять входило вивчення елементарних основ музичної грамоти, вправи на узгодження рухів з музикою, вправи з хореографії, елементи національних і сучасних танців, різних видів аеробіки.

Аналіз навчально-методичної документації кафедри показує, що в процесі занять студенти вивчали елементи таких танців, як па-де-грас, блюз, ча-ча-ча, джаз, самба, рок-н-рол, народних українських, російських, грецьких та інших танців. У подальшому з метою підвищення інтенсивності фізичного навантаження на всі функціональні системи організму студентів викладачі почали впроваджувати на заняттях елементи ритмічної гімнастики та різні види аеробіки, що в той час користувалися великою популярністю серед молоді. Майбутні вчителі вивчали елементи аеробіки низької та високої інтенсивності, аеробіки в стилі латина і хіп-хоп, бокс-аеробіки та джаз-аеробіки. Використання елементів аеробіки сприяло також зменшенню захворювань та болісних відчуттів, збільшенню ефективності роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, зниженню високого рівня кров'яного тиску та зменшенню ризику серцевих захворювань, допомагало долати наслідки психічних стресів і депресій.

Поряд з цим спостерігалось підвищення інтересу майбутніх учителів до занять фізичною культурою. Використання музичного супроводу, що відповідав смакам та уподобанням студентів, сприяло їхньому естетичному вихованню, включення елементів сучасних танців і аеробіки поліпшувало розвиток фізичних здібностей та настроїв майбутніх учителів.

Кожний рік, після першого семестру студенти складали залік з ритміки та аеробіки. Залік проводився у формі конкурсу на великій сцені університету, що допомагало викладачам визначити рівень засвоєння студентами необхідних умінь та навичок, а майбутнім учителям спробувати себе в ролі артистів, розкріпоститися, що мало неабияке значення для подальшої професійної діяльності. Студенти кожного курсу представляли дві танцювальні композиції: народний або бальний танець та комплекс аеробіки. Подібні конкурси викликали захоплення не лише з боку студентів, а й керівництва університету і з 1997 року кращі студенти представляли свої композиції на загальноуніверситетських та міських

святах.

З метою виявлення ставлення студентів до занять ритмікою та аеробікою, викладачами було проведено опитування та анкетування. У дослідженні брали участь 350 студентів I-II курсів фізико-математичного, природничого, дошкільного факультетів та факультету початкового навчання (переважно жіночої статі). Як показали результати дослідження, понад 85% студентів позитивно ставляться до проведення частини занять фізичною культурою засобами аеробіки та ритміки. 65% студентів відчують поліпшення фізичного, психічного стану організму та підвищення працездатності після занять аеробікою. 47% майбутніх учителів подібні заняття допомагають розкрити творчий потенціал у танцювальному мистецтві, змінити ставлення до фізичної культури. 53% вважають що знання, вміння та навички, отримані в процесі занять аеробікою та ритмікою можуть бути творчо використані в подальшій професійній діяльності.

#### **Висновки:**

1. Аналіз історико-педагогічної літератури та інших джерел показав, що ритмічна гімнастика як один із засобів фізичної культури студентів вищих навчальних закладів почала використовуватися на початку 20-х рр. ХХ ст.
2. Ритмічна та аеробічна гімнастика як види фізичного виховання мають великі можливості для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та підвищення працездатності майбутніх учителів. Під час таких занять відбувається засвоєння певних знань з цієї галузі фізичної культури, що можуть бути використані в подальшій роботі з дітьми, а також формування умінь і навичок з виконання різних фізичних вправ, узгоджених з музикою, знайомство з різними танцювальними стилями та культурами, зокрема з національними.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах.

#### **Література**

1. ДАХО. Ф-Р-4293. Оп.3, од. зб. 63, 30 арк.
  2. ДАХО. Ф-Р-4293. Оп.3, од. зб. 124, 19 арк.
  3. Матов В.В. Ритмическая гимнастика// Физкультура и спорт.-1985.-№1.
  4. Матов В.В. Иванова О.А. Ритмическая гимнастика для школьников// Физкультура и спорт.-1989.-№4.-С.100-106.
  5. Найпак В.Д. Страницы истории// Гимнастика.-1985.-№1.-С.57-61.
  6. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта. – 24.04.1.05.2002.
  7. ЦДАВОВУ України. Фонд 166, Оп. 6, од. зб. 10885, 164 арк.
  8. ЦДАВОВУ України. Фонд 166, Оп. 15, од. зб. 302, 209 арк.
- Надійшла до редакції 10.11.2005р.

# ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ЯКІ МОДЕЛЮЮТЬ РІЗНІ РІВНІ ГРАВІТАЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СТРУКТУРУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК

Кривенко А. П.

Чернігівський державний інститут  
економіки і управління

Анотація. У даній статті наводяться результати тестування рухових якостей та їх внесок в стан фізичної підготовленості студенток. Дані свідчать про ефективність комплексного застосування фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження у фізичному вихованні студенток.

Ключові слова: фізичні вправи, комплексна методика, структура фізичної підготовленості, студентки.

Аннотация. Кривенко А.П. Влияние комплексного применения физических упражнений, которые моделируют разные уровни гравитационной нагрузки на структуру физической подготовленности студенток. В статье изложены результаты тестирования двигательных качеств та их вклад в состояние физической подготовленности студенток. Данные свидетельствуют об эффективности комплексного применения физических упражнений, которые моделируют разные уровни гравитационной нагрузки в физическом воспитании студенток.

Ключевые слова: физические упражнения, комплексная методика, структура физической подготовленности, студентки.

Annotation. Kryvenko A.P. The influence of the complex using of physical exercises, which simulate different levels of gravitation load on the structure of the physical readiness of students. There are the testing results of the impellent qualities and its contribution to the condition of the physical readiness of students. The data testify about efficiency of the complex using of physical exercises, which simulate different levels of gravitation load in students' physical education.

Key words: physical exercises, complex method, the structure of the physical readiness, students.

## Вступ.

В умовах дефіциту часу, що виділяється на фізкультурно-масову й оздоровчу роботу студентів є актуальним пошук шляхів найбільш ефективного використання її засобів [1, 2, 3].

Ритмічність застосування засобів фізичного виховання різної спрямованості є важливим чинником підвищення ефективності оздоровчого тренування, підвищення обсягу рухової активності і фізичної працездатності, на основі чого значно покращується здоров'я студентів із низьким рівнем фізичної працездатності. Найбільша ефективність оздоровчого тренування досягається при оптимальному співвідношенні засобів [4, 5].

В сучасному фізичному вихованні в різних його системах фізичних вправ сьогодні вже мають місце елементи гравітаційного тренування. Для ефективного втілення в життя ідей гравітаційного тренування ученими розроблені різні засоби, що дозволяють моделювати для людини умови підвищеної й зниженої гравітації при виконанні фізичних вправ. Ефективність гравітаційного тренування залежить не стільки від кількості технічних

засобів, стільки від їх спрямованості [6].

Одним із шляхів підвищення ефективності занять з фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах може бути комплексне застосування фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Чернігівського державного інституту економіки і управління.

## Формування цілей роботи.

**Мета дослідження.** Перевірити вплив комплексного застосування фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження на структуру фізичної підготовленості студенток.

**Методи та організація дослідження.** Наше дослідження було проведене на базі Чернігівського державного інституту економіки і управління. У ньому брали участь студентки I курсу, всього 30 осіб. Усі студентки відносилися до основної медичної групи. Заняття проводилися протягом навчального року, два рази на тиждень. Студентки займалися фізичними вправами за комплексною методикою, яка передбачала застосування фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження: звичайні умови (природні); гіпергравітацію – фізичні вправи із обтяжувальними поясами; супергравітацію – вправи атлетичної гімнастики.

Для визначення стану рухових якостей студенток використовувались тестові завдання. Тестування проводилося на початку та в кінці навчального року (I і II семестри).

Статистична обробка експериментального матеріалу включала обчислення середнього арифметичного значення  $\bar{X}$  та стандартного відхилення  $\sigma$ . Достовірність відмінностей статистичних оцінок вираховувалась за критерієм t Стьюдента.

## Результати дослідження.

В таблиці 1 наведені дані тестування рухових якостей студенток на початку та після експерименту. Проведений аналіз цих показників виявив достовірне поліпшення показників в кінці експерименту ( $P < 0,05$ ).

З метою визначення характеру та сили залежностей між досліджуваними показниками та визначення внеску вимірюваних показників в стан фізичної підготовленості студенток був проведений кореляційний аналіз.

Дані кореляційних залежностей показників рухових якостей студенток, представлені в табл. 2.

Вихідний стан рухових якостей студенток ЕГ характеризувався такими значимими залежностями між показниками: човниковим бігом 4 x 9 м і згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи  $r = 0,611$ ; бігом на 100 м і підніманням тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв. –  $r=0,592$ ; бігом на 100 м і човниковим бігом 4 x 9 м –  $r=0,582$ ; човниковим бігом 4 x 9 м і стрибком у довжину з місця –  $r=0,557$ ; бігом на 100 м і підніманнями тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв. –  $r=0,511$ ; бігом на 100 м і згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи –  $r=0,497$ ;

Таблиця 1

*Динаміка змін показників рухових якостей студенток в результаті експерименту*

Назва тесту	Одиниця виміру	Статистичні показники			
		до експерименту $\bar{X} \pm \delta$	після експерименту $\bar{X} \pm \delta$	приріст (%)	P
Проба Ромберга	с	11,5 ± 6,3	24,2 ± 13,8	+110,4	< 0,05
Біг на 2000 м	хв., с	13,05 ± 1,6	10,50 ± 0,7	19,5	< 0,05
Біг на 100 м	с	18,4 ± 1,2	17,0 ± 0,9	7,6	< 0,05
Човниковий біг 4 х 9 м	с	11,4 ± 0,3	10,7 ± 0,4	6,1	< 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	разів	7,5 ± 3,7	17,8 ± 4,6	+137,3	< 0,05
Стрибок у довжину з місця	см	161,4 ± 14,6	179,2 ± 12,7	+11	< 0,05
Нахил вперед із положення сидячи	см	12,1 ± 5,6	16,3 ± 4,1	+34,7	< 0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	разів	34,5 ± 4,0	42,8 ± 3,6	+24,1	< 0,05

Таблиця 2

*Кореляційні залежності показників рухових якостей студенток, які займалися фізичними вправами за комплексною методикою*

№ п/п	Назва тесту	1	2	3	4	5	6	7	8	Nr	%
1	Проба Ромберга		0,240	0,367	0,179	0,122	0,316	0,460	0,217	2	11,2
2	Біг на 2000 м	0,419		0,300	0,280	0,186	0,269	0,201	0,054	0	9,0
3	Біг на 100 м	0,403	0,463		0,582	0,497	0,592	0,051	0,511	5	17,0
4	Човниковий біг 4 х 9 м	0,377	0,468	0,757		0,611	0,557	0,277	0,150	3	15,5
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	0,558	0,455	0,490	0,442		0,362	0,187	0,495	4	14,5
6	Стрибок у довжину з місця	0,421	0,384	0,607	0,493	0,447		0,024	0,345	3	14,5
7	Нахил вперед із положення сидячи	0,418	0,062	0,185	0,387	0,282	0,001		0,073	1	7,5
8	Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	0,638	0,152	0,323	0,128	0,351	0,356	0,291		2	10,9
	Nr	7	5	5	6	5	5	2	1		
	%	15,0	11,2	15,0	14,2	14,1	12,6	7,6	10,4		

Примітка: у верхньому правому куті таблиці – показники коефіцієнта кореляції до експерименту, в лівому нижньому куті – показники коефіцієнта кореляції після експерименту; (Nr) – кількість значимих кореляційних зв'язків; значимі кореляційні зв'язки відмічені заливкою.

згинання і розгинання рук в упорі лежачи і підніманням тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв. –  $r=0,495$ ; пробою Ромберга і нахилом вперед –  $r=0,460$ ; пробою Ромберга і бігом на 100 м –  $r=0,367$ ; згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи і стрибком у довжину з місця –  $r=0,362$ .

В кінці експерименту стан рухових якостей студенток характеризувався значимою залежністю між бігом на 100 м і човниковим бігом 4 х 9 м

–  $r=0,757$ ; пробою Ромберга і підніманням тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв. –  $r=0,638$ ; стрибком у довжину з місця і бігом на 100 м –  $r=0,607$ ; пробою Ромберга і згинання і розгинанням рук в упорі лежачи –  $r=0,558$ ; стрибком у довжину з місця і човниковим бігом 4 х 9 м –  $r=0,493$ ; згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи і бігом на 100 м –  $r=0,490$ ; човниковим бігом 4 х 9 м і бігом на 2000 м –  $r=0,468$ ; бігом на 100 м і бігом на

2000 м –  $r=0,463$ ; згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи і бігом на 2000 м –  $r=0,455$ ; стрибком у довжину з місця і згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи –  $r=0,447$ ; згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи і човниковим бігом 4 x 9 м –  $r=0,442$ ; пробою Ромберга і стрибком у довжину з місця  $r=0,421$ ; бігом на 2000 м і пробою Ромберга –  $r=0,419$ ; нахилом вперед із положення сидячи і пробою Ромберга –  $r=0,418$ ; бігом на 100 м і пробою Ромберга –  $r=0,403$ ; нахилом вперед із положення сидячи і човниковим бігом 4 x 9 м –  $r=0,387$ ; стрибком у довжину з місця і бігом на 2000 м –  $r=0,384$ , а також човниковим бігом 4 x 9 м і пробою Ромберга –  $r=0,377$ .

Аналіз кореляційної таблиці дозволив визначити відсотковий внесок показників в стан фізичної підготовленості студенток, які займалися фізичними вправами за комплексною методикою. До експерименту кількість значимих зв'язків становила 20, а після експерименту – 36.

Результати експерименту свідчать про достатню ефективність застосування вправ різного спрямування за нашою методикою. В результаті кореляційного аналізу виявлено зменшення межі відсоткового внеску в загальний рівень розвитку рухових якостей, які досліджувались від 7,5 до 17,0% (початок експерименту), від 7,6 до 15,0% (кінець експерименту).

Відсотковий розподіл внеску досліджуваних показників у стан фізичної підготовленості студенток мав такий вигляд: до експерименту найбільший внесок здійснив показник бігу на 100 м – 17,0%, наступні – човниковий біг 4 x 9 м – 15,5%, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та стрибок у довжину з місця – по 14,5%, проба Ромберга – 11,2%, піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв. – 10,9%, біг на 2000 м – 9,0% та нахил вперед із положення сидячи – 7,5%; після експерименту найбільший внесок здійснили показники з бігу на 100 м та проба Ромберга – по 15,0%, наступні – човниковий біг 4 x 9 м – 14,2%, згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 14,1%, стрибок у довжину з місця – 12,6%, біг на 2000 м – 11,2%, піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв. – 10,4% та нахил вперед із положення сидячи – 7,6%. Таким чином, можна зробити висновок, що ведучими показниками, які характеризують стан фізичної підготовленості студенток в кінці експерименту є: загальна витривалість (біг на 2000 м), вестибулярна стійкість (проба Ромберга), спритність (човниковий біг 4 x 9 м), сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця).

#### **Висновки.**

Проведене дослідження показало, що в структурі фізичної підготовленості студенток існують певні розбіжності. Для підвищення ефективності занять необхідно більш раціонально використовувати час, що відводиться на розвиток відстаючих рухових якостей.

Подальші дослідження передбачається про-

вести у напрямку вивчення інших проблем оптимального поєднання фізичних вправ різної спрямованості в процесі занять фізичним вихованням.

#### **Література**

1. Терещенко С.Г., Гавриков А.Ю., Носов В.Н. Физические нагрузки субмаксимальной мощности в практике массовых форм физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1987. № 2. С. 1214.
2. Садовников Е.С. Пути решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. – 1989. № 11. С.3839.
3. Новицкий Ю.В. Организационно-методический подход в индивидуализации процесса физического воспитания студентов: Автореф. Дис... канд. пед. наук. – Київ, 1997. 24 с.
4. Beuker F., Kapinos H. Die Beeinflussung der Lebensführung durch sportliches Training bei Prophylaktischen Rufen // Med. und Sport. – 1975. – № 5. – P. 150154.
5. Пильненький В., Куц О. Ритмічність застосування засобів різної спрямованості як чинник ефективності оздоровчого тренування // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наукпракт. конф., Тернопіль, 2425 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – С. 312315.
6. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знання, 1999. – С. 142170.

Надійшла до редакції 22.11.2005р.

## **ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ЛИЖНИКІВ- ВETERANІВ**

**Василь Крупський**

**Львівський державний інститут фізичної культури**

Анотація. На основі експериментальних досліджень виявлено, що рівень спеціальної витривалості має тісний взаємозв'язок з техніко-тактичними діями лижників-ветеранів в конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Ключові слова: навантаження, інтенсивність, спеціальна витривалість, техніко-тактичні дії.

Аннотация. Крупский В.П. Влияние специальной выносливости на технико-тактические действия лыжников-ветеранов. На основании экспериментальных исследований выявлено, что уровень специальной выносливости тесно взаимосвязан с технико-тактическими действиями лыжников-ветеранов в конкретных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: нагрузка, интенсивность, специальная выносливость, технико-тактические действия.

Annotation. Krupskiy V.P. Influence of special endurance upon the technical and tactical actions of skiers-veterans. It has been found out on basis of experimental investigations, that the level of special endurance is closely interconnected with technical and tactical actions of skiers-veterans in distinct conditions of training and competing activity.

Key words: loading, intensity, special endurance, technical and tactical actions.

#### **Вступ.**

Останнім часом визначився ряд напрямків, на основі яких відбувається вдосконалення багаторічної підготовки лижників-ветеранів. До найбільш важливих, що вимагають подальшого дослідження, належить визначення взаємозв'язку спеціальної витривалості з техніко-тактичними діями.

Однією з основних умов вдосконалення технічної підготовленості є взаємозв'язок між структу-

рами рухів і рівнем розвитку фізичних якостей, тобто відповідність кожного рівня розвитку фізичної підготовленості лижника-ветерана рівню володіння спортивною технікою, її структурі та ступеню вдосконалення її характеристик.

На думку провідних спеціалістів в галузі спортивного тренування [3, 4, 5, 6, 7] абсолютні показники спеціальної витривалості залежать від ступеня та розвитку інших фізичних якостей. На наш погляд, вирішальну роль в досягненні спортивних результатів буде відігравати побудова тренувального процесу, спрямованого на розвиток спеціальної витривалості у взаємозв'язку з техніко-тактичною підготовкою.

В результаті аналізу літературних джерел [2, 5, 6, 8] найбільшою ефективністю тренувальних навантажень у видах спорту, які розвивають витривалість, є виконання вузько специфічних вправ, які викликають максимально допустимі за глибиною і тривалістю зрушення внутрішнього середовища організму лижника-ветерана. Це положення було підтвержене показниками випробувань щодо виявлення кількісно-якісних зв'язків спортивного результату з обсягом вправ різного характеру на фоні фізіологічних досліджень. У зв'язку з цим, з'являється можливість визначення впливу спеціальної витривалості на техніко-тактичні дії лижників-ветеранів в багаторічній системі тренування.

Аналіз результатів соціологічного опитування провідних спеціалістів та ветеранів лижного спорту з різних країн свята виявив, що до теперішнього часу не розроблені конкретні рекомендації, на якому рівні слід розвивати спеціальну витривалість у лижників-ветеранів, які показники можна рахувати оптимальними, яким повинен бути рівень зростання витривалості у залежності від віку та підготовленості на певному етапі тренувань.

Робота виконана згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи на 2001-2005 рр. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту за темою 1.1.1 „Фізкультурно-спортивні цінності і шляхи її реалізації з метою підвищення рівня здоров'я різних групи населення України”.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою* нашого дослідження є пошук оптимальних величин загальнофізичної і спеціальної підготовки, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості у лижників-ветеранів.

*Методи та організація дослідження.* У роботі проаналізовані дані науково-методичної літератури; використані такі методи, як педагогічне спостереження, педагогічне тестування, пульсометрія, педагогічний експеримент, математична статистика.

Основними засобами вдосконалення тактичних дій у лижних перегонах є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у суворій відповідності до розробленої схеми і постійний контроль за ефективністю рухових дій. При цьому враховується швидкість і час проходження відрізків дистанції, темп рухів, тощо.

Вибір того чи іншого тактичного варіанту, його відпрацювання і реалізація в змагальній діяльності, залежать від рівня техніко-тактичної майстерності спортсмена-ветерана, розвитку його рухових якостей і можливостей функціональних систем, морально-вольової та психічної підготовленості. Отже, процес техніко-тактичної підготовки необхідно розглядати як своєрідний об'єднуючий чинник щодо інших складових частин спортивною майстерності.

Серед основних напрямків вдосконалення стабільності і варіативності рухових навичок та вегетативних функцій слід виділити широке варіювання умов зовнішнього середовища як в процесі тренувальної, так і змагальної діяльності. При цьому найбільш ефективними є ті зміни, які ускладнюють тренувальну та змагальну діяльність: тренування в умовах середньогір'я, змагання у незвичних кліматичних умовах чи в незвичні години доби. Результативними є і застосування різних тренажерів, які сприяють вдосконаленню технічної майстерності чи забезпечують одночасне вдосконалення техніки та розвиток спеціальної витривалості.

Виходячи із сказаного, нами була зроблена спроба дослідити взаємозв'язок рівня розвитку спеціальної витривалості з виявом техніко-тактичних дій лижників-ветеранів в конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

В експерименті взяли участь 20 лижників-ветеранів віком 50-60 років. Експеримент проводився на протязі річного циклу 2003-2004 рр. Перед початком лижники-ветерани мали приблизно однаковий рівень підготовленості.

Дослідження відбувались на підйомі (довжиною 150 м, 6°), який був поділений на три відрізки: початковий, середній і кінцевий, по 50 м кожний, на яких фіксувалась швидкість пересування спортсмена. Критерієм ефективності слугував один із показників м'язової діяльності – працездатність (середня швидкість на дистанції).

#### **Результати дослідження.**

В результаті дослідження у лижників-ветеранів спостерігався різний техніко-тактичний варіант проходження дистанції (табл. 1). Так, наприклад, у спортсменів, що посіли 1-е місце, швидкість проходження підйому була майже рівномірною. Причому, швидкість на початковому відрізку підйому вища від середньої швидкості подолання всього підйому на 2,2%. Швидкість на кінцевому відрізку дорівнює середній швидкості подолання всього підйому. Варіативність швидкості пересування дорівнює 0,95%.

У спортсменів-ветеранів другої групи, що посіли місця з 6 до 11-го, спостерігалось постійне зниження швидкості. Швидкість на початковому відрізку підйому лижники подолали на 0,4% швидше, ніж середня швидкість проходження підйому, а на кінцевому відрізку швидкість знизилась на 1,8% від середньої. Варіативність швидкості пересування дорівнювала 0,95%.

В третій групі спортсменів, що посіли місця

Таблиця 1

Показники результатів тестування техніко-тактичної підготовки лижників-ветеранів на відрізку 150 м., підйом 6° двокроковим поперемінним лижним ходом (n – 20)

Спортсмени	Параметри						
	V, м/с	Темп, кроків хв.	Довжина кроку, м	Результат 10 км		Коефіцієнт кореляції	
				хв.,с	X±m	r	P
М-єв С.	4,15	60,6	1,78	32,48	3±0,42	0,67	0,05
К-ий, В.	4,16	62,8	1,65	32,57	3±0,53	0,69	0,05
В-ук О.	4,12	61,7	1,68	33,05	3±0,57	0,70	0,05
Ш-ов В.	4,13	61,8	1,69	33,06	3±0,59	0,72	0,05
К-ич М.	4,10	62,2	1,76	33,48	0±0,24	0,74	0,05
П-ин З.	4,08	63,7	1,56	34,10	6±).52	0,76	0,01
О-уч П.	4,00	62,8	1,60	34,35	8±0,36	0,78	0,05
Т-ов Е.	4,06	61,5	1,58	34,47	2±0,34	0,80	0,01
П-ко Ю.	3,88	58,6	1,46	35,10	4±0,54	0,84	0,05
М-ін О.	3,86	59,8	1,52	35,20	5±0,51	0,86	0,05
В-ов В.	4,02	62,4	1,34	36,25	8±0,42	0,87	0,05
П-ов В.	4,06	56,6	1,42	37,28	5±0,20	0,91	0,01
З-ий А.	3,48	54,4	1,38	38,54	8±0,52	0,91	0,01

Таблиця 2

Показники впливу спеціальної витривалості на техніко-тактичні дії лижників-ветеранів (n – 20)

Характеристика рухів	Порівняльні показники між групами		Достовірність різниці P	Коефіцієнт варіативності	
	1 гр.	2 гр.		1 гр.	2 гр.
	X ±m				
Середня швидкість в перегоні, м/с	4,46±0,12	4,24±0,20	0,01	1,9	2,57
Середня частота кроків на 3 і 8 км	2,00±0,29	1,86±0,12	0,05	12,2	10,57
Середня довжина кроку, м	1,68±0,32	1,59±0,05	0,01	11,5	9,68
Середня швидкість на підйомі на 3 і 8 км, м/с	3,5±0,23	3,2±0,13	0,01	7,2	6,8

з 12 до 17-го відмічено тактичний варіант під назвою „підковоподібний”. У лижників-ветеранів під час подолання початкового відрізка підйому швидкість на 2,3% вища від середньої, а на середньому відрізку швидкість знизилась на 2,7%. На кінцевому відрізку підйому вона була на 0,2% вища від середньої. Варіативність швидкості подолання підйому становила 1,91%.

Таким чином, були визначені три техніко-тактичні варіанти подолання крутих підйомів, найкращий з них виявився той, який показали ветерани першої групи, тобто рівномірне подолання підйому на кожному відрізку.

В результаті спостережень за змагальною діяльністю лижників-ветеранів на дистанції 10 км визначались показники впливу спеціальної витривалості на техніко-тактичні дії протягом всієї дистанції, особливо на відрізках траси з низьким коефіцієнтом гармонійності і перш за все на крутих і довгих підйомах.

Разом з тим виявлено, що взаємозв'язок спеціальної витривалості з техніко-тактичною підготовкою простежується і на швидкісних відрізках траси.

Аналізуючи таблицю 2, слід відзначити, що

загалом підтверджується основне положення постутового зниження максимальної швидкості від старту до фінішу, незалежно від кваліфікації спортсмена, засобу пересування та довжини і частоти кроку.

Проте, необхідно відмітити, що у лижників-ветеранів з високим рівнем спеціальної витривалості на усіх підйомах спостерігається застосування лижних ходів, які забезпечують високу швидкість в подоланні підйомів. Крім цього, аналіз даних таблиці 2 показав, що найбільш швидкісними на підйомі 6° є одночасний двокроковий та одночасний однокроковий ковзанярський хід.

#### Висновки

1. Найбільш інформативним показником техніко-тактичної підготовленості лижників-ветеранів є довжина і частота кроків. Коефіцієнт кореляції між місцем в контрольних змаганнях і довжиною кроку дорівнює 0,79 (P<0,01).

2. Реалізація на практиці оптимального варіанту техніко-тактичної підготовленості великою мірою залежить від ефективності всієї системи підготовки, розвитку спеціальної витривалості, вдосконалення тактичної та психічної підготовки.

3. Рівноцінне і всебічне вдосконалення різних сторін підготовленості лижників-ветеранів є над-

ійною основою для практичної реалізації сучасної тактики.

Подальші дослідження слід спрямовувати на визначення ефективності тренувальних навантажень, які застосовуються у річному циклі багаторічної підготовки лижників-ветеранів.

#### Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб: МГП „Петрополис”, 1992.- 123 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 208 с.
3. Гаскелл У.Л. Двигательная активность, спорт и здоровье в будущем тысячелетии // Наука в олимпийском спорте: „Спорт для всех”.- К.: Олимпийская литература, 2000.- Специальный выпуск.- С. 25-35.
4. Крупський В.П. Дослідження впливу спеціальної витривалості на техніко-тактичні дії лижників-гонщиків високої кваліфікації // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини: Всеукраїнська науково-практична конференція. - Одеса, „Чорномор'я”, 1999.- 320 с.
5. Крупський В.П. Дослідження ефективності навантажень, які застосовуються в річному циклі тренувань лижників-ветеранів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХДАДМ (ХІІІ). 2003.- 18.- 124 с.
6. Крупський В.П. Динаміка та ефективність планування тренувального навантаження у багаторічній підготовці лижників-ветеранів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004.- № 2.- С. 41-44.
7. Мулик В.В. Исследование воздействия физических нагрузок на организм спортсменов-ветеранов 35-60 лет // Современные проблемы физической культуры и спорта. Сб. научн. трудов.- Белгород, 1997.- С 258-261.
8. Физическая работоспособность и смертность, обусловленная различными факторами. Блейр С.Н., Коль Г.В., Паффенбаргер Р.С. и др. /Наука в олимпийском спорте.- 1995.- № 2.- С. 52-61.

Надійшла до редакції 09.11.2005р.

## ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ РОЗВИТКУ СТИЛЮ ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

Кудряшов Є.В., Палатов М.А., Соколенко А.В.  
Луганський національний педагогічний  
університет імені Тараса Шевченка  
Інститут фізичного виховання та спорту

Анотація. У даній роботі наведено результати досліджень щодо питання історичного розвитку школи тай-цзи цюань. Проведено аналіз основних етапів виникнення та становлення древнього стилю «внутрішнього» кунг-фу.

Ключові слова: історичний аспект, тай-цзи цюань, етапи становлення та розвитку.

Аннотация. Кудряшов Е.В., Палатов Н.А., Соколенко А.В. Исторический аспект развития стиля тай-цзи цюань. В данной работе приведены результаты исследований по вопросу исторического развития школы тай-цзи цюань. Проведен анализ основных этапов возникновения и становления древнего стиля «внутреннего» кунг-фу.

Ключевые слова: исторический аспект, тай-цзи цюань, этапы становления и развития.

Annotation. Kudryashov E.V., Palatov M.A., Socolenco A.V. History aspect of development of style of tay-tszu tsyuan. In the given work the results of researches through question of history development of school of tay-tszu tsyuan are resulted. The analysis of basic stages of origin and becoming of ancient style of «internal» kung-fu is conducted.

Key words: history aspect, tay-tszu tsyuan, stages of becoming and development.

### Вступ.

Історія фізичного виховання являє собою специфічну галузь історичних та педагогічних знань. Вона є важливим розділом науки про фізичну культуру, що вивчає загальні закономірності виникнення, становлення й розвитку спорту на різних етапах існування людського суспільства [8].

У зміст предмета історії входить вивчення засобів, форм та методів, ідей, теорій та систем фізичної культури. Фізична культура розглядається як органічна частина всієї загальнолюдської культури, виховання й вдосконалювання людей, підготовки їх до трудової та військової діяльності. Історія простежує еволюцію фізичної культури та спорту з найдавніших часів до наших днів, дозволяє розглядати весь хід розвитку фізичної культури у взаємному зв'язку й обумовленості з іншими сторонами життя суспільства. Показуючи фізичну культуру в безперервному русі, зміні, історія розглядає її розвиток як результат боротьби нових ідей зі старими, дає можливість скласти наукове уявлення про поступальний розвиток фізичної культури протягом всієї історії суспільства [6].

На основі законів історії розвиток фізичної культури розглядається в залежності від конкретної суспільно-економічної формації, географічного середовища, національних особливостей. Історія дозволяє розкрити класову природу фізичної культури, зрозуміти, що її справжніми творцями та наглядачами є народні маси, а не окремі особистості. Рівень розвитку фізичної культури, її місце в житті завжди залежали й залежать від конкретних форм виробництва, суспільних відносин, політики, стану науки та культури [8].

В наукову розробку проблеми історії розвитку різних видів спорту внесли вагомий внесок багато авторів сучасної спортивної науки. Особливо це стосується традиційних видів спорту: баскетболу, волейболу, футболу, легкій атлетиці, гімнастиці.

Зокрема Л.Ю.Поплавським було охарактеризовано основні етапи становлення та розвитку гри баскетбол [7].

Ю.Д.Железняком, А.В.Івойловим представлені хронометричні дані щодо виникнення гри волейбол [2].

Г.М.Максименком наведені дані щодо історії розвитку різних видів легкої атлетики [3].

Однак ці дані постійно поновлюються результатами нових досліджень. Пильної уваги в цьому розумінні вимагають так звані «нетрадиційні» види спорту, у яких дослідження або взагалі не проводилися, або проводилися дуже обмежено й потребують подальшого удосконалення.

Усе вищевикладене й обумовило актуальність проблеми, що розглядається, та вибору напрямку досліджень.

Роботу виконано відповідно до спільної комплексної теми Інституту фізичного виховання і

спорту Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка й відділу дитячо-юнацького спорту Російського науково-дослідного інституту фізичної культури: „Удосконалення системи підготовки юних спортсменів у ДЮСШ і спортивних секціях шкіл” (протокол №1 спільного засідання від 10 вересня 1998 р.).

**Формулювання мети статті.** Розглянути основні історичні етапи виникнення та становлення стилю тай-цзі цюань.

**Результати дослідження.** Більшість дослідників однозначно визнають засновником тай-цзі цюань даоського священика Зан Сань Фену (іноді його ім'я вимовляють як Чан Сань Фун), який жив наприкінці правління династії Сон (XIII ст.). Після вивчення в монастирі Шаоліня кунг-фу, цигун і дзен Зан Сань Фен продовжував удосконалюватися в бойовому мистецтві та духовному розвитку в Пурпурному храмі, що розташовувався на вершині найбільш шанованої в даосизмі гори Вуданг [1].

Одного разу Зан Сань Фен виявився свідком поєдинку між змією та журавлем (у деяких джерелах – горобцем). Побачене надихнуло його на створення стилю, що згладжує жорстку динаміку школи кунг-фу та названого згодом «32 довгі кулаки Вуданг». Пізніше цей напрям отримав назву тай-цзі цюань. Зан Сань Фен став першим майстром бойового єдиноборства, який відмовився визнавати ефективність тренувань на мішках з піском, «набивання долонь» та пальців у місткостях з горохом, підняття тяжкості і віддав перевагу «внутрішнім методам» тренування, таким як контроль за диханням, зміцнення енергії і медитація. Він по праву вважається родоначальником внутрішнього кунг-фу, що об'єднував стилі тай-цзі цюань, пакуа та сінйі. Більшість шкіл тай-цзі почитала цього майстра як батька-засновника тай-цзі цюань [4].

Існує достатньо свідочств реального існування Зан Сань Фену, хоча деякі учені схильні його міфологізувати. На горі Вуданг дотепер покаяться дві величезні кам'яні плити, що прославляють Зан Сань Фена як даоського святого. Обидва пам'ятники було зведено за часів династії Мін імператорами Покров Зу і Йіннь Зон. В «Історії імператорської династії Мін» є запис про те, що Зан Сань Фен народився в 1247 році, вивчав даосизм під керівництвом наставника на ім'я Вогненний Дракон на горі Наньшань в Шеньсі і протягом дев'яти років удосконалював свій дух на горі Вуданг. Там же він став відомий як «Святий Нескінченного Духовного Досягнення» і став першим патріархом внутрішньої школи бойових мистецтв. У «Літописах Великої Вершини Гори Вічного Миру» є згадка про те, що він займався дослідженням інь-ян космосу й вивчав джерело довголіття черепах та журавлів, причому досяг відчутних результатів [1; 4].

Послідовником Зан Сань Фену став даоський священик Тайї Жен Рен, який славився своїм мистецтвом володіння мечем. Наприкінці правління династії Мін кунг-фу школи Вуданг, що спочатку

практикувалося даоськими жерцями Пурпурного храму, й набуло значного поширення. Даоський священик Ма Ю Чень передав своє мистецтво духовному учневі Ван Дзун Ю, який назвав техніку «мистецтвом тай-цзі цюань Вуданг». Його «Трактат з тай-цзі цюань» і дотепер вважається класичною працею [7].

Двома іншими прославленими учнями Ма Ю Ченя стали Мі Ден Сіа і Гуо Ши Юань, які здобули популярність як «два святих». Є підстави припустити, що вони навчили кунг-фу стилю вуданг Дон Гань Чуаня, засновника стилю пакуа. Якщо прийняти це за основу, то можна зробити висновок про те, що Тай-цзі цюань і кунг-фу стилю пакуа (багуа) мають одне й те саме джерело походження – кунг-фу стилю вуданг [4].

Ван Дзун Ю передав мистецтво іншому мирянину – Дзан Сун Сі, який, у свою чергу, навчив Дан Сі Нана. Учнем останнього став Ван Дзен Нан, який ввів поняття «внутрішньої школи», на відміну від «зовнішньої кунг-фу школи» Шаоліня. Вважається, що Ван Дзун Ю або Дзан Сун Сі передали техніку вуданг сімейству Чень з села Чень Жіа Гоу провінції Хенань, де мистецтво стало відомим під назвою тай-цзі цюань. Водночас сімейство Чень, основоположники однойменного стилю, стверджували, що мистецтво було остаточно перетворене в XVII столітті їхнім предком у дев'ятому поколінні, полководцем епохи Мін Чень Ван Тіном, а Ван Дзун Ю був лише учнем сім'ї [7].

Після зміни правлячих династій Чень Ван Тин повернувся в родовий маєток, де проводив час, вивчаючи літературу й бойові мистецтва та надаючи особливу увагу вдосконаленню тай-цзі цюань.

Не зважаючи на незначні відомості про джерела, якими користувався Ван Тин, вивчаючи бойові єдиноборства, існують дві найпопулярніші версії того, яким чином стиль чень отримав свій розвиток. Згідно з першою, в основу було покладено техніку кунг-фу вуданг Ван Дзун Ю, або, як її прийнято називати, тай-цзі цюань стилю вуданг. На користь такого припущення свідчить те, що Ван Дзун Ю довгий час жив у родовому селі сімейства Чень, а в його «Трактаті з тай-цзі цюань» містяться докладні відомості з філософії й техніки мистецтва. Згідно з другою версією, Чень Ван Тин вивчав мистецтво під час військової служби під керівництвом великого полководця XVI століття Кі Дзі Гуаня, що відобразило японське вторгнення до Китаю за часів династії Мін, і був автором трактату «Класичні кунг-фу», у якому наведені основоположні принципи стилю чень [4].

Згідно з іншою теорією, на світогляд Чень Ван Тіна вплинуло саме мистецтво кунг-фу Шаоліня, оскільки родовий маєток Чень розташовувався в безпосередній близькості від легендарного монастиря, а всі основні положення й принципи тай-цзі, за винятком даоської філософії, цілком подібні з методами кунг-фу Шаоліня. Ураховуючи все це, можна впевнено говорити про те, що Чень Ван Тин зробив неоцінимий внесок у розвиток філософії тай-

цзі, і сам термін, що позначає це мистецтво, був введений в обіг за його життя – раніше система мала назву кунг-фу стилю вуданг [1].

#### **Висновки:**

Проведені дослідження дозволили визначити джерела виникнення та зміст основ древнього мистецтва тай-цзі цюань та на основі вивчення науково-теоретичних положень окреслити системоутворюючі основи розвитку даоської філософії. Визначені основні тенденції розвитку розглянутого стилю в аспекті становлення перших майстрів.

Подальші дослідження планується провести в напрямку більш досконалого вивчення древнього мистецтва кунг-фу, різних його форм та стилів.

#### **Література**

1. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. – М.: Фаир-Пресс, 2000. – 384 с.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
3. Максименко Г.М. Спортивно-педагогичне вдосконалення (легка атлетика): Навч. посібн. – К.: Вища шк., 1992. – 294 с.
4. Малявин В.В., Виноградский Б.Б. Антология даосской философии. – М.: Тов-во «Клышников – Комаров и К°», 1994. – 447 с.
5. Маслов А.А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания Китая. – М.: Мол. гвардия, 1990. – 76 с.
6. Пивень О.П. Развитие физического воспитания молодежи в Украине (1917-1930): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Харк. нац. пед. унів. ім. Г.С.Сковороди. – Х., 2004. – 19 с.
7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: Підручник. – К.: Олімпійська література, 2004. – 447 с.
8. Столбов В.В. История физической культуры: Учеб. для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1989. – 288 с.

Надійшла до редакції 19.10.2005р.

### **ЗАДАЧИ СПОРТИВНИХ ШКІЛ У ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ УЧНІВ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

Лисяк В.М.

Харківський банківський інститут (УАБС НБУ)

Анотація. В даній роботі наведено результати теоретичних і експериментальних досліджень щодо впливу занять учнів у ДЮСШ на формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: учні, спортивна школа, спортивна орієнтація, психолого - педагогічні дослідження, інтерес.

Аннотация. Лисяк В.М. Задачи спортивных школ в формировании интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В данной работе приведены результаты экспериментальных и теоретических исследований для определения влияния занятий в ДЮСШ на формирование интереса школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Наведены педагогические приемы и факторы, которые влияют на воспитание и формирование стойкого интереса к спорту, к занятиям физической культурой. Приведены примеры необходимости спортивной ориентации для правильной ориентировки школьников на занятиях в ДЮСШ.

Ключевые слова: учащиеся, спортивная школа, спортивная ориентация, психолого-педагогические исследования, интерес.

Annotation. Lysyak V.M. The aims of physical training schools in forming pupils' interest in systematic physical training classes and sports. In this paper the results of theoretical and experimental research on the influence of classes of physical training schools' pupils in forming an interest in systematic physical training classes and sports. Key words: pupils, physical training school, physical training orientation, psychological-pedagogical research, interest.

#### **Вступ.**

Вивчення особливостей мотивації інтересу учнів шкіл різного профілю до фізичної культури та спорту сьогодні є актуальною проблемою.

Результати таких досліджень мають як теоретичний інтерес (вивчення спортивних уподобань учнів, з'ясування факторів, які впливають на формування спортивних інтересів і свідомості школярів), так і суто практичний (обґрунтування системи впливу на формування мотивації інтересу до фізичної культури та спорту).

Процес формування інтересу до фізичної культури та спорту відіграє важливу роль у житті кожної дитини, оскільки він включений у систему соціальної взаємодії. Наявність спортивного ідеалу, улюбленого виду спорту, все це є регулятором подальшого ефективного фізичного розвитку школярів. Отримання емоційного задоволення від занять фізичною культурою та спортом і наявність цілей під час занять відбувається в умовах спільної діяльності учнів, яка здебільш і обумовлює акценти побудови спортивної мотивації. У сучасних умовах фізична культура та спорт - невід'ємні елементи життєдіяльності учнів і умова координації поведінки в системі соціальної взаємодії.

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

#### **Формулювання цілей роботи.**

Мета: теоретично і практично показати вплив занять в секціях ДЮСШ на формування в учнів інтересу до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

#### **Результати досліджень.**

Серед підлітків, які займаються в спортивних секціях визначеним видом спорту зустрічаються особи, яким подобається інший вид спорту.

Дівчата частіше незадоволені видом спорту, яким їм доводиться займатися. Для розгляду причин відсіву з ДЮСШ було проведено обстеження серед підлітків, які 1,5-2 роки займалися легкою атлетикою в ДЮСШ, а потім припинили заняття. Як це виглядає в хлопців і дівчат представлено в табл. 1.

Опитано 54 хлопця і 55 дівчат про причини припинення занять у ДЮСШ.

Висловлення виглядають наступним чином: бракувало часу - 30%; не зростали результати - 20,7%; захопився іншим заняттям - 15,3%; хвороба, травми - 14,6%; нецікаво займатися - 8%; не подобається вид спорту - 8%; переїхав у інше місце - 7,3%; важкі навантаження - 6%; не було форми, інвентарю - 4%; не дали відповіді (не знають) - 9,3%. Основна при-

чина, очевидно, в тому, що був відсутній інтерес до занять цим видом спорту. Заняття втратили значення для даної групи учнів. Тому не стали рости результати, не стало вистачати часу та інше.

Таблиця 1.

*Кількісні показники учнів, які займаються в спортивних секціях і незадоволені своїм видом спорту (%)*

Клас/стать	6	7	8	9	10	11
Хлопці	6,7	13,2	-	1,8	4,1	18,3
Дівчата	13,9	20,7	21,9	10,9	4,6	12,2

Основними причинами припинення занять у ДЮСШ виявилися: 1) відсутність цілеспрямованих заходів щодо виховання глибокого інтересу до виду спорту; 2) відсутність індивідуального підходу до занять; 3) недостатнє забезпечення матеріальною базою; 4) недостатня ініціативність і творчість деяких тренерів, безвідповідальність за відсів учнів. Діти потребують уваги тренера. Ось, наприклад, які цілі ставили тренери перед тими учнями, які припинили заняття в ДЮСШ, і цілі, які ставили самі собі учні (з відповідей учнів, табл.2).

Таблиця 2.

*Співвідношення цілеспрямованості в заняттях фізичними вправами в учнів і тренерів (% від загальної кількості відповідей)*

	Поставлені цілі	Тренер	Учень
1	Досягти добрих результатів у спорті	37,3	76,8
2	Бути хорошим товаришем	18,0	-
3	Оволодіти технікою виконання вправ	16,6	-
4	Розвинути фізичні якості	16,6	-
5	Укріпити здоров'я	-	39,3
6	Займатися чим-небудь	-	3,0
7	Ніяких	-	7,0
8	Не знаю	7,3	-
9	Немає відповіді	48,6	2,0

Отримані нами дані свідчать про велику неузгодженість цілей, які ставлять тренери перед своїми учнями і самі учні. Більш того, 56% учнів взагалі не знають, які цілі перед ними ставлять тренери, тоді як вони вже відвідували заняття в ДЮСШ від півтора до двох років.

З набором дітей у ДЮСШ на педагогічний колектив покладається велика відповідальність за збереження контингенту, тому що відсів часом пов'язаний з психологічною травмою особистості.

Надходячи до спортивної секції, учень потрапляє в колектив. У колективі повинно бути легко, просто й цікаво. У підлітків, які вступили в спортивну секцію з'являються мотиви, пов'язані з колективом, які також спонукають до систематич-

них занять.

У висококваліфікованих спортсменів мотиви багаторічної спортивної діяльності виглядають наступним чином: 87% опитаних мають мотиви, пов'язані з почуттям обов'язку, патріотизму, колективізму, 48% - можливість затвердити себе як особистість, 48% - відношення до суперника, бажання помірятися з ним силами й пережити труднощі (змагання), 23% - відношення до себе й до інших у зв'язку із заняттями спортом, 16% - бажання добитися супутніх можливостей та інше.

Переважаючими мотивами в спортивній діяльності у висококваліфікованих спортсменів є мотиви довгих років занять улюбленим видом спорту, патріотизму, відповідальності за доручену справу, колективізму. Від них залежать інші мотиви та й сама діяльність. Тому, з набором дітей у спортивну секцію або школу встають завдання подальшого вивчення особистості учнів, поглиблення інтересу до спорту й спортивної діяльності, формування високих значущих моральних мотивів: відчуття патріотизму, колективізму й товариства, відповідальності за доручену справу. Формування моральних мотивів можливо через створення колективу, розширення загального й спортивного кругозору вихованців, підвищення їх свідомості й відповідальності за свою поведінку та вчинки.

При рішенні питань спортивної орієнтації необхідно знати інтерес до фізичної культури та спорту. При розгляді його часто обмежуються тільки аналізом улюблених видів спорту. Пояснюється це, мабуть, тим, що інтерес розглядається як спрямованість особистості. Інтерес - це більш складне явище. Він може бути активним і споглядальним. Дві особистості люблять вид спорту. Одна з них активно займається цим видом спорту, інша тільки спостерігає за виступом спортсменів біля екрану телевізора. Інтерес у одного - активно-дієвий, у іншого - споглядальний, пасивний. Тому, інтерес слід розуміти як систему.

*Система, яка формує інтерес до занять фізичними вправами:*

- урок фізичного виховання;
- виховання стійкого інтересу;
- сполучення ідей та волі педагога й школяра;
- інтереси вихователя, якими він може „заразити” вихованців;
- стійка форма поведіння (звичка);
- гігієнічно-методичні знання з фізичної культури.

Інтерес до фізичної культури можна виявити шляхом бесіди, спостереженням за учнями на заняттях. При спостереженні визначається сумлінність, бажання займатися, задоволеність від занять. Для оцінки інтересу можна брати до уваги витрату часу, пов'язану з заняттями фізичною культурою та спортом, витрату матеріальних засобів.

Спостереження на заняттях вимагають довгого часу. При цьому надходять розрізнені відомості, які не завжди дають можливість порівнювати, і у зв'язку з цим оцінювати глибину інтересу. Крім того,

у практиці часто виникає необхідність в оперативній оцінці інтересу до фізкультури та спорту.

У психолого-педагогічних дослідженнях широко використовується метод творів. Твір дає велику свободу думкам у рамках плану й дозволяє говорити перш за все і якнайбільше про те, що йому близько й дорого. У творі виявляються ціннісні орієнтації, близькі зв'язки особи до певного виду діяльності. Для виявлення глибокого й сформованого інтересу до фізичної культури та спорту можна запропонувати учням написати твір на тему "Спорт у моєму житті" за планом: 1) що подобається і що не подобається мені в спорті; 2) мій улюблений вид спорту, і чому я його вибрав; 3) мій улюблений спортсмен; 4) як я займаюся спортом взимку і влітку; 5) що я хочу отримати від спорту.

При аналізі необхідно враховувати наступні елементи в структурі інтересу: 1) привабливі сторони у фізичній культурі та спорті (мотиви); 2) ідеал спортсмена; 3) улюблений вид спорту; 4) активно-

дієве відношення; 5) ціль у спорті; 6) знання; 7) відчуття (форма висловів).

Оцінюючи наявність і прояв окремих елементів і порівнюючи їх у різних осіб, можна дати оцінку сформованості й глибини інтересу. При оцінці слід мати на увазі, що всім учням подобається спорт, тому в думках необхідно вбачати не тільки значущість спорту для суспільства, але й особистісний зміст. Останній знаходить реальне втілення в активно-дієвому відношенні.

Про це свідчать результати, які отримано під час проведення дослідження в контрольних і експериментальних класах з приводу виконання учнями Державних тестів з фізичної культури.

Таким чином, ураховуючи отримані результати слід сказати, що як хлопці, так і дівчата контрольних та експериментальних класів мають досить рівні тестові показники. Ці показники також досить повно відображають вікові зміни у формуванні фізичних якостей. Певний вплив на їх становлення

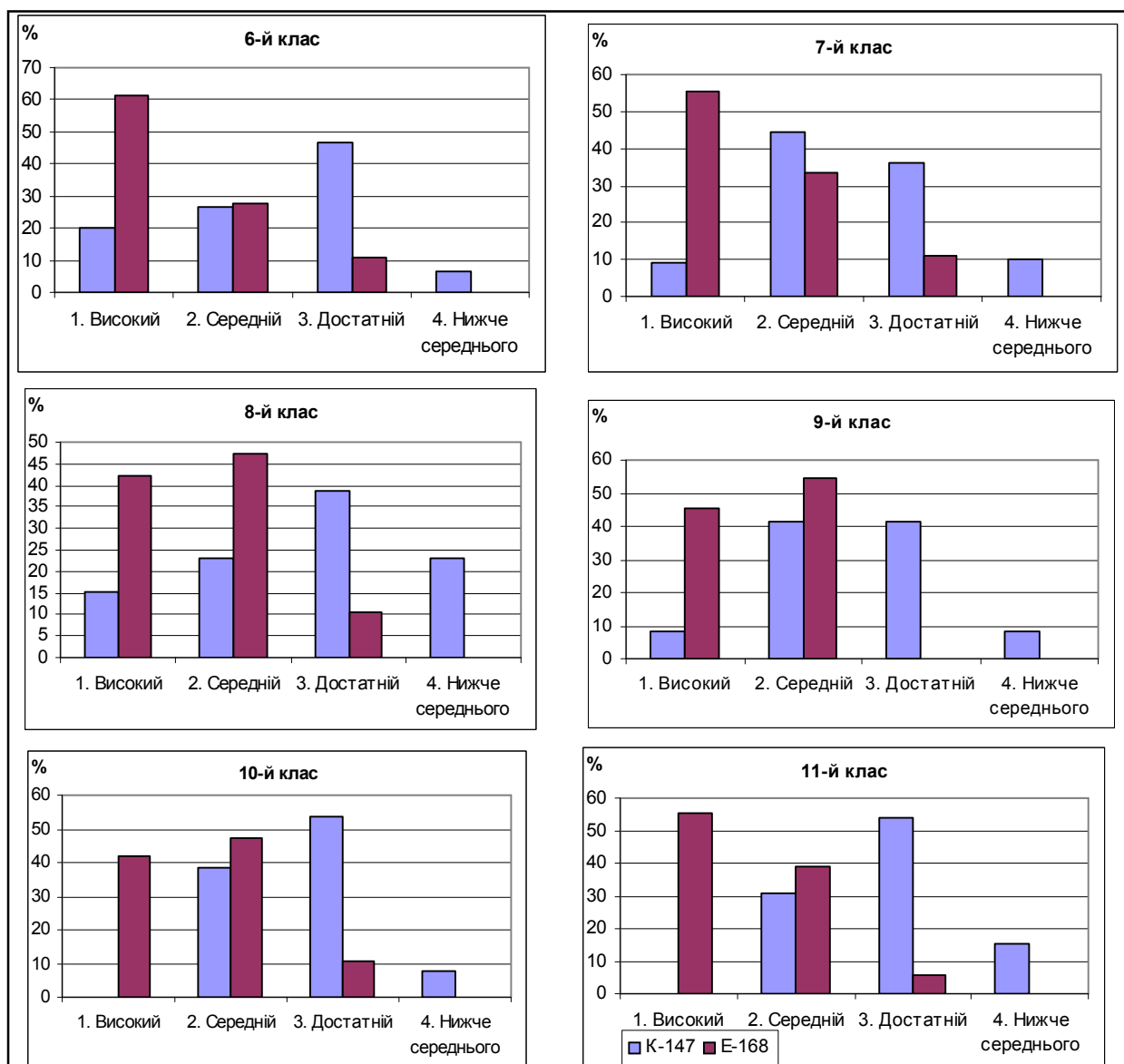
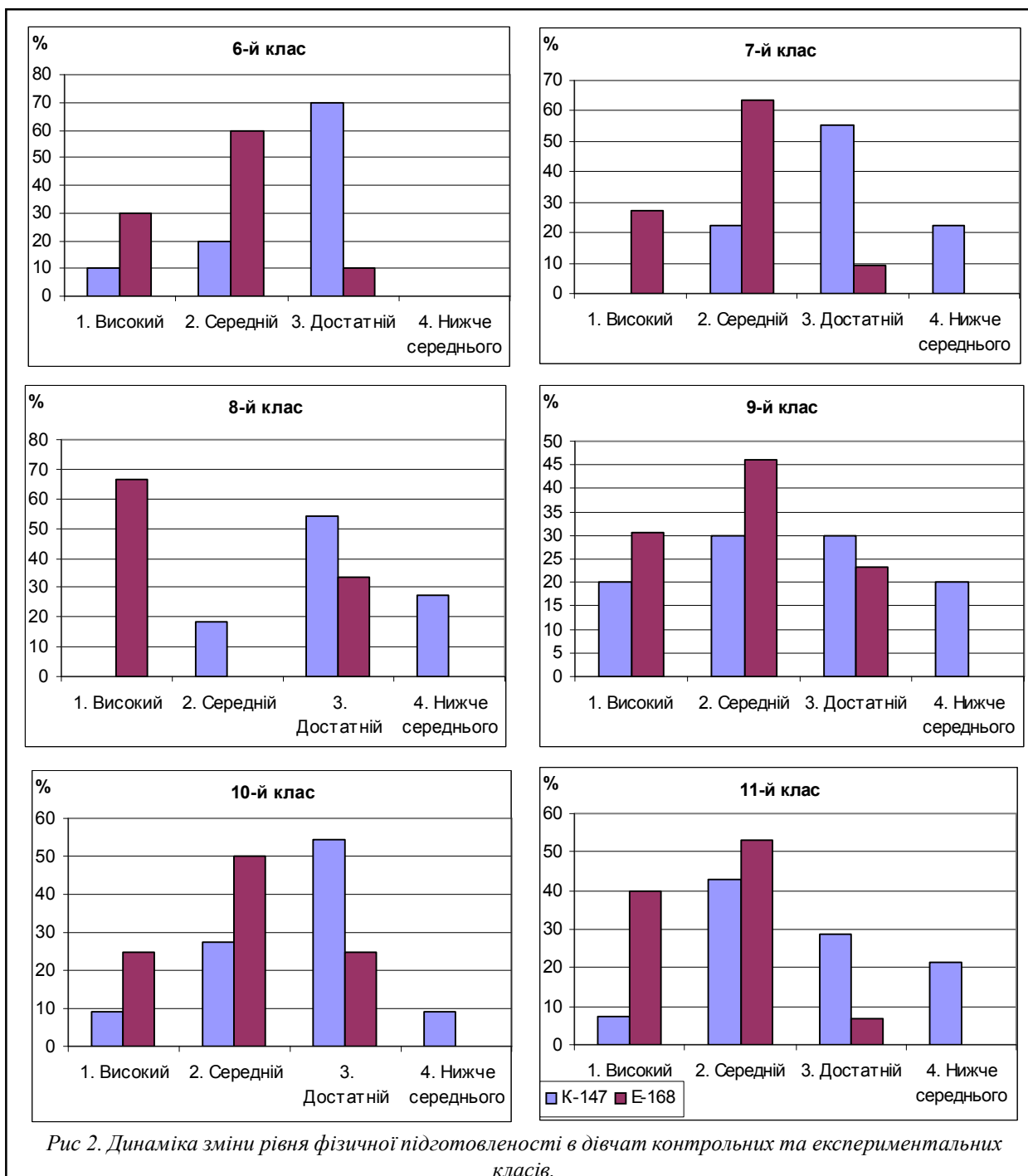


Рис.1. Динаміка зміни рівня фізичної підготовленості в хлопців контрольних та експериментальних класів.



надає і відповідним чином організований навчальний процес із фізичного виховання в загальноосвітніх школах.

У той же час слід сказати, що в контрольних класах ЗОШ №147 контрольні нормативи здавало 67,6% учнів, а 28,2% було звільнено від їх виконання, 4,2% не з'явилися за різними обставинами. В експериментальних класах ЗОШ №168, на відміну від контрольних, 86,3% учнів здавали нормативні вимоги й тільки 8,8% було звільнено від виконання вправ. Це свідчить про те, що інтерес до занять фізичною культурою відіграє важливу роль у фізичному вдосконаленні школярів.

Проте, необхідно відмітити, що однією зі складових фізичного вдосконалення є рівень фізич-

ної підготовки. Учні з високим та середнім рівнем фізичної підготовки мають позитивний зорієнтований інтерес до фізичної культури. Це яскраво видно з табл. 3.4, 3.5. та рис.3.5,3.6, де високі і середні рівні фізичної підготовленості учнів експериментальної школи (ЗОШ №168) набагато вищі, ніж у контрольній школі (ЗОШ 147), і, навпаки, достатній рівень фізичної підготовленості та рівень нижче середнього в контрольній школі вище, ніж у експериментальній.

Це свідчить про достатній ефект запропонованої методики ставлення інтересу як до фізичної культури та спорту цілому, так і до окремих його компонентів, що сприяє не тільки підвищенню технічної майстерності в окремих видах спорту, а й

більш поглибленому й вдосконаленому розвитку рухових якостей на різних етапах навчання.

#### **Висновки.**

З'ясовано, що заняття в секціях ДЮСШ, сприяють формуванню стійкого інтересу не тільки до видів спорту, а і до систематичних занять фізичною культурою в цілому.

Також спортивна орієнтація вирішує одночасно декілька завдань: залучає учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом, готує дітей для ДЮСШ і, нарешті, організовує постановку фізичної культури та спорту

Треба вважати, що активне втручання в процес визначення улюбленого виду спорту для систематичних занять при науково обґрунтованому підході буде мати позитивні результати. Це не тільки забезпечить більшій частині дітей рішення про вибір виду спорту, але й зменшить передбачувані недоліки набору в ДЮСШ. Цей захід поліпшить і навчально-педагогічний процес.

Потребують подальшого вивчення питання активізації інтересу до рухової активності у дітей починаючи з дошкільного віку.

Література:

1. Багатириєв В. К отбору учащихся в спортивные школы: 36. наук. пр. Педагогичні науки. – Херсон, 2002. – С. 23-27.
2. Гаврильченко Л. Соціальна функція мотивації у системі фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості: 36. наук. праць. Педагогичні науки. - Херсон, 2000.-С.141-143
3. Киселев А., Козир М., Чернов В. ДЮСШ в системі відбору юних спортсменів. 36. наук. Пр. Педагогичні науки.-Херсон, 2002.-С. 33-34.
4. Москаленко Н. Творчий підхід до організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. праць в галузі фіз. вих. і спорту. -Харків, Вип. 17, 2003.-С.12-17.
5. Столітенко Е.В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5-7 класів // Фізичне виховання в школі. – 2001. - №3. С.40-45.

Надійшла до редакції 02.12.2005р.

## **ОБГРУНТУВАННЯ СТАНУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ХЛОПЧИКІВ 10-13 РОКІВ**

Тетяна Маленюк

Кіровоградський державний педагогічний університет

Анотація. У ході дослідження виявлено зниження кількості взаємозв'язків між показниками у кожній віковій групі, що свідчить про зниження збалансованості стану рухової функції школярів та наближення пубертатного періоду статевого дозрівання.

Ключові слова: індивідуальні можливості хлопчиків 10 – 13 років, рухова функція.

Аннотация. Маленюк Татьяна. Обоснование состояния двигательной функции мальчиков 10 – 13 лет. В ходе исследования выявлено снижение количества взаимосвязей между показателями в каждой возрастной группе, что свидетельствует о снижении балансирования состояния двигательной функции школьников и наступлении пубертатного периода полового созревания.

Ключевые слова: индивидуальные возможности мальчиков 10 – 13 лет, двигательная функция.

Annotation. Malenuk Tatyana. The substantiation of the condition of the impellent function of boys, aged 10 – 13. While researching the reducing of the amount of

interconnections between the parameters in every aged group was revealed, which testifies the reducing of the balanced condition of impellent schoolchildren's function and the beginning of the puberty period.

Key words: individual possibilities of boys, aged 10 – 13, impellent function.

#### **Вступ.**

Сучасні наукові дослідження в області теорії та методики фізичного виховання, спорту та вікової фізіології (1, 2, 3) свідчать про необхідність визначення індивідуальних можливостей дітей, виявлення їхньої схильності до різних видів рухової діяльності.

Віковий період 10 – 13 років пов'язаний з невідповідністю календарного віку біологічному розвитку організму хлопчиків, тому ми приєднуємося до думки більшості дослідників (1, 3, 4, 5), що в цьому віці обов'язковим є визначення біологічної зрілості організму. У зв'язку з тим, що один паспортний вік може поєднувати дітей з різним рівнем біологічного розвитку. Інколи у 10 – 13-річних хлопчиків біологічний вік коливається у межах 3 – 4 років.

Вище зазначений віковий період – це найбільш сприятливий вік для початку занять різними видами рухової діяльності. Цей факт свідчить, що протягом усього вікового періоду створюються позитивні умови для розвитку рухових здібностей.

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

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою дослідження* було обґрунтування стану рухової функції хлопчиків 10-13 років.

У ході дослідження вирішувались такі *задачі*:

1. Визначити ступінь взаємозв'язків між показниками рухової функції окремо у кожній віковій групі дітей.

2. Проаналізувати зміни взаємозв'язків між показниками рухової функції хлопчиків від 10 до 13 років.

*Методи і організація дослідження.* Дослідження відбулося за участю хлопчиків від 10 до 13 років на базі загальноосвітніх шкіл №4, №8 і №20 м. Кіровограда. Усього було обстежено 1004 хлопчика, з них 234 – 10-річних, 238 – 11-річних, 265 – 12-річних і 267 – 13-річних.

З метою отримання більш вірогідних результатів комплексного тестування. Хлопчиків було чітко поділено на вікові групи 10, 11, 12 і 13 років залежно від їхнього паспортного і біологічного віку й стану здоров'я. Біологічний вік кожної дитини оцінено в залежності від стану розвитку всіх вторинних статевих ознак за сукупністю балів. Біологічний вік дитини оцінювався відповідно до паспортного віку. У тому разі, якщо біологічний вік дитини не збігався з паспортним віком, ми надавали перевагу біологічному віку.

До виконання комплексного тестування допускались хлопчики лише основної медичної групи.

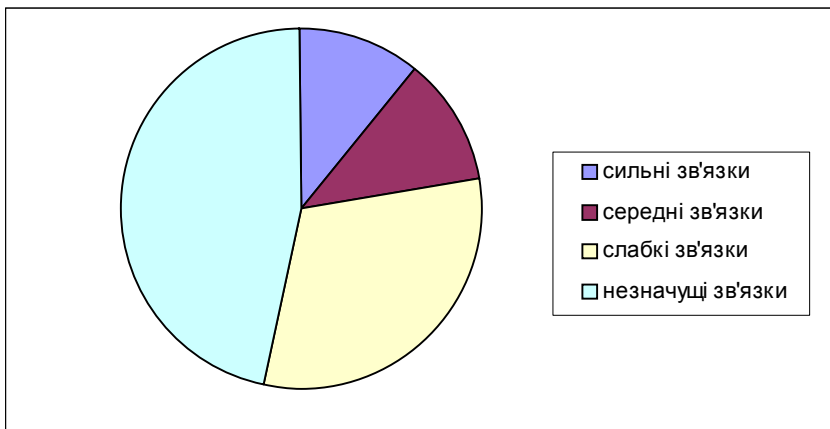


Рис. 1. Взаємозв'язки між показниками рухової функції хлопчиків 10 років.

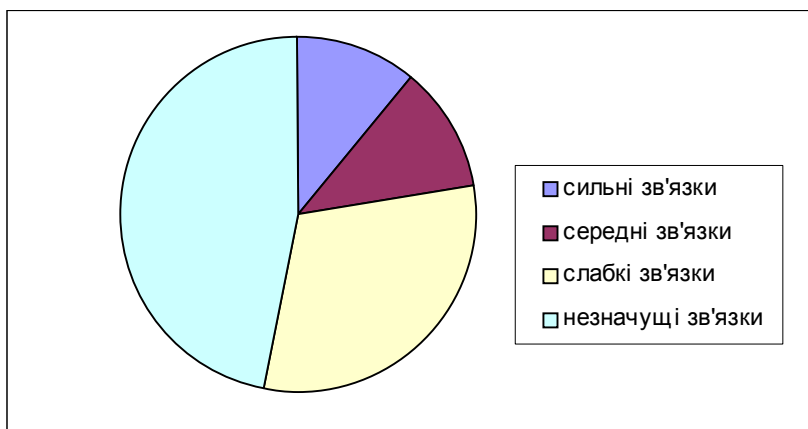


Рис. 2. Взаємозв'язки між показниками рухової функції хлопчиків 11 років.

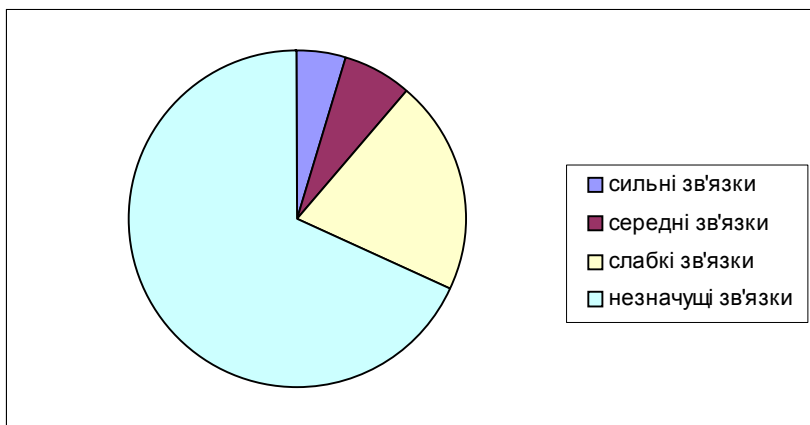


Рис. 3. Взаємозв'язки між показниками рухової функції хлопчиків 12 років.

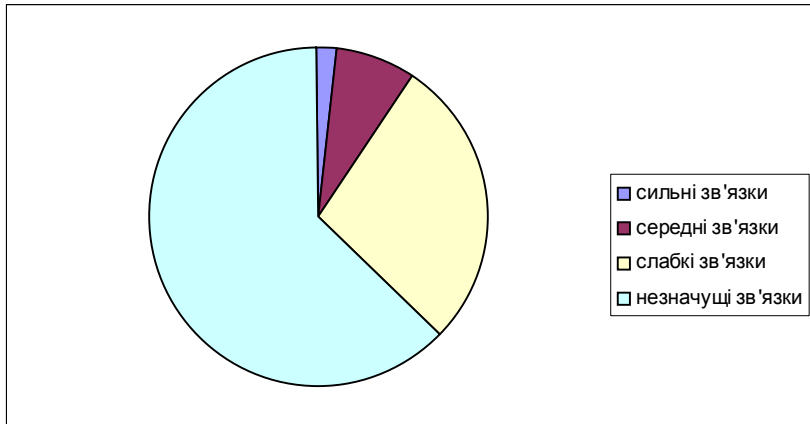


Рис. 4. Взаємозв'язки між показниками рухової функції хлопчиків 13 років.

Отже, типологічний набір здійснювався з урахуванням паспортного і біологічного віку та стану здоров'я.

Для характеристики стану рухової функції хлопчиків нами було проведено комплексне тестування, яке містило показники трьох блоків, а саме: рухових, морфо-функціональних і психофізіологічних можливостей. Показники рухових можливостей: силова витривалість (піднімання тулуба в сід за 1 хв., підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи), статична сила (вис на зігнутих руках), вибухова сила (стрибок вгору, стрибок у довжину з місця), гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи), швидкість (біг 60м), спритність (човниковий біг 4x9м), витривалість (біг 1500м), максимальна сила (кистьова динамометрія). Показники морфо-функціональних можливостей: антропометричні (вага, довжина тіла, ЕГК), аеробні (МСК, ЖЄЛ), економічність серцево-судинної системи (ЧСС лежачи, ЧСС стоячи), рухливість серцево-судинної системи (ортостатична проба). Показники психофізіологічних можливостей: рухливість нервової системи (теппінг-тест за 10с), сила нервової системи (теппінг-тест за 30с).

Комплексне тестування проводилось упродовж п'яти днів у стандартних умовах за загальноприйнятими методиками.

У подальшому для вивчення взаємозв'язків між показниками рухової функції хлопчиків 10, 11, 12 і 13 років, ми використали метод кореляційного аналізу Браве-Пірсона.

#### Результати дослідження.

На основі даних кореляційного аналізу між показниками рухової функції 10-річних хлопчиків визначено, що 67,6% показників виявили значні зв'язки, серед яких: 9,9% - сильні, 28,1% - середні і 29,6% - слабкі (рис. 1).

Слід зазначити, що більша частина 53,0%

чущих взаємозв'язків (рис. 2).

Нами виявлено, що тільки 32,0% показників рухової функції хлопчиків 12 років виявили значущі взаємозв'язки. Серед них сильних виявлено 4,7%, середніх – 6,7%, слабких – 20,6%. Проте, більша частина (68,0%) показників рухової функції не виявила значущих взаємозв'язків (рис.3).

Проаналізувавши показники рухової функції хлопчиків 13 років нами виявлено, що більша частина показників (62,9%) не показала значущі взаємозв'язки. Лише 37,1% показників виявили значущі взаємозв'язки, а саме: 1,9% - сильні, 7,9% - середні й 27,3% - слабкі (рис. 4).

У міру вікового розвитку хлопчиків від 10 до 13 років стан рухової функції хлопчиків стає менш збалансованим, бо знижується не тільки рівень взаємозв'язків між показниками трьох блоків: рухових, морфо-функціональних і психофізіологічних можливостей. Знижується також рівень взаємозв'язків між показниками у середині перерахованих блоків.

За нашими даними, знижується кількість значущих взаємозв'язків у 11-річних школярів на 14,6%, у 12-річних – на 35,6% та у 13-річних – на 30,5% у порівнянні з 10-річними школярами (рис. 5).

Цей факт пояснюється відсутністю оптимальної взаємодії у роботі функціональних систем організму та наближенням пубертатного періоду статевого дозрівання.

#### Висновки.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що у хлопчиків 10 – 11 років більшість систем організму працює узгоджено порівняно з школярами 12 – 13 років. Про це свідчить зниження кількості взаємозв'язків між показниками трьох блоків: рухових, морфо-функціональних та психофізіологічних можливостей. Виявлено також зниження кількості взаємозв'язків між показниками в

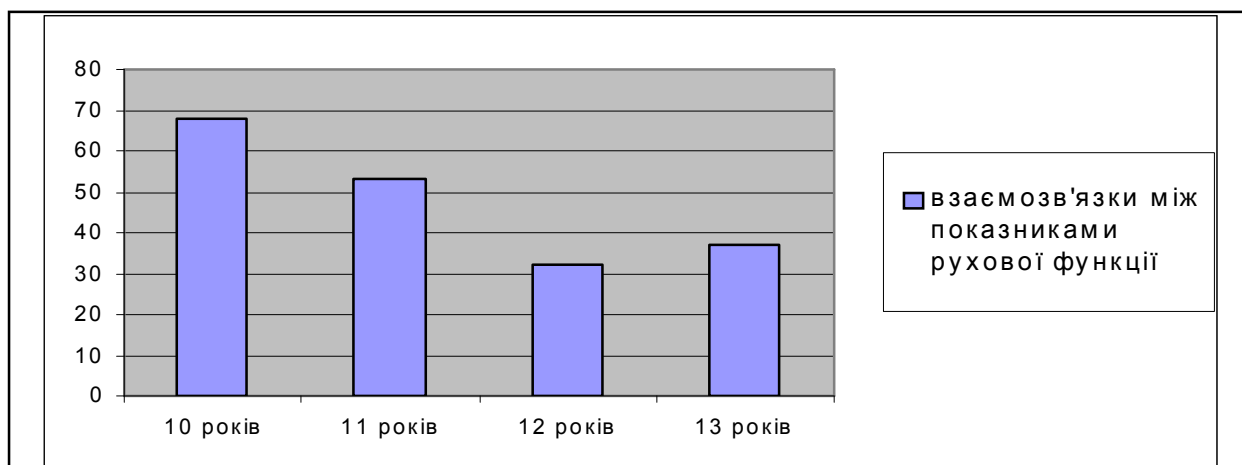


Рис. 5. Зміни взаємозв'язків між показниками рухової функції хлопчиків від 10 до 13 років.

показників рухової функції хлопчиків 11 років виявили значущі взаємозв'язки. Серед них сильних визначено 11,1%, середніх – 11,5%, слабких – 30,4%. Однак, за 47,0% показників, ми не спостерігали зна-

середині блоків. Цей факт можна пояснити початком статевого дозрівання: значними змінами у діяльності функціональних систем організму, неузгодженістю між збільшенням антропометричних

показників та функціональними можливостями організму, відсутністю психічної рівноваги між процесами збудження і гальмування нервової системи. На нашу думку, в періоди активного росту й розвитку окремих систем організму взаємозв'язок між ними значно послаблюється, що викликає зниження адаптаційних можливостей організму.

**Практичні рекомендації.** Результати дослідження можуть бути рекомендовані до використання у практиці фізичного виховання і спортивного тренування. Отриманні знання про стан рухової функції дітей допоможуть учителю фізичної культури та тренеру при плануванні навантажень і організації занять та тренувань. Адекватне фізичне навантаження буде сприяти формуванню у дітей позитивної мотивації та свідомого ставлення до активних занять фізичною культурою з урахуванням їхніх нахилів, можливостей, бажань, інтересів і потреб.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем обґрунтування стану рухової функції хлопчиків 10-13 років.

#### Література

1. Волков Л.В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие. – Переяслав-Хмельницкий, 1991. – 26 с.
2. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Созаньски Х. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 1994. - №41. – С. 30 – 35.
3. Линець М.М. Основы методики развития рухових якостей. Навчальний посібник для вузів. Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
5. Чижик В. Развитие моторики на різних стадіях статевого дозрівання у підлітків: 3б. наук. праць. Волинського державного університету імені Лесі Українки “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві”. – Луцьк, 1999. – С. 540 – 543.

Надійшла до редакції 13.12.2005р.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СУЧАСНОМУ АМАТОРСЬКОМУ БОКСІ

Нікітенко С.А., Нікітенко А.О.

Львівська комерційна академія

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Дослідження присвячене пошуку шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності боксерів завдяки вивченню й застосуванню досвіду особливостей підготовки та участі в змаганнях боксерів з високими стабільними спортивними досягненнями і певним тактичним стилем ведення бою.

Ключові слова: аматорський бокс, тактичний стиль ведення бою, обсяг тренувальних навантажень, спеціалізовані відчуття.

Анотация. Никитенко С.А., Никитенко А.А. Характеристика подготовки и соревновательной деятельности в современном любительском боксе. Исследование направлено на поиск путей повышения эффективности соревновательной деятельности боксёров благодаря изучению и использованию опыта особенностей подготовки и участия в соревнованиях боксёров с высокими

стабільними спортивними досягненнями и определённым тактическим стилем ведения боя.

Ключевые слова: любительский бокс, тактический стиль ведения боя, объём тренировочных нагрузок, специализированные чувства.

Annotation. Nikitenko S.A., Nikitenko A.A. The characteristic of preparation and competitive activity in modern amateur boxing. Research is directed on search of ways of efficiency increase of boxers competitive activity due to studying and use of experience of preparation features and participation in competitions of boxers with high stable achievements in sport and the certain tactical style of conducting fight.

Key words: amateur boxing, tactical style of conducting fight, volume of the training loadings, the specialized feelings.

### Вступ.

Аналіз спеціальної літератури з боксу до 1980 року свідчить, що на тому етапі розвитку боксу визначалося шість тактичних стилів ведення бою боксерів: “ігровик”, “нокаутер”, “темповик”, “силовик”, “контровик”, боксер-“універсал” [1, 2, 3, 4].

Аналіз змагань самого високого рівня доводить, що на етапах розвитку сучасного боксу відбувається зменшення кількості тактичних стилів ведення бою. Так, Є. Калмиков [5] поділяє боксерів на п'ять тактичних типів: “нокаутерів” атакуючого і контратакуючого стилю, боксерів контратакуючого стилю без нокаутуючих ударів, “темповиків” і “універсалів”. А. Дмитрієв, О. Фролов, М. Худадов [6] в результаті аналізу 649 поєдинків на змаганнях високого рівня (чемпіонати Європи, Олімпійські ігри) визначили, що боксерів контратакуючого стилю нараховується не більше 7%. Даний факт свідчить про активнаступальний характер сучасного боксу.

Актуальність роботи полягає у пошуку шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності боксерів завдяки вивченню й застосуванню досвіду особливостей підготовки та участі в змаганнях боксерів з високими стабільними спортивними досягненнями і певним тактичним стилем ведення бою.

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

### Формулювання цілей роботи.

*Мета дослідження* – оптимізація підготовки кваліфікованих боксерів.

### *Завдання дослідження:*

1. Здійснити ретроспективний аналіз тактичних стилів ведення бою боксерів на змаганнях високого рівня.

2. Встановити різниці підготовки до змагань у залежності від тактичних стилів ведення бою боксерів із стабільними високими спортивними досягненнями.

3. Встановити фактори, що визначають набуття спортивної форми боксерами і розробити

рекомендації для їхньої підготовки.

*Методи і організація дослідження.* У роботі застосовано такі методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення; відеозапис і аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих боксерів; ретроспективний аналіз планів підготовки боксерів з високими стабільними спортивними досягненнями; оцінка експертів; методи математичної статистики.

Послідовність проведених досліджень:

I. На основі аналізу спеціальної літератури провідних фахівців боксу встановлена тенденція спрямованості різноманітних тактичних стилів ведення бою боксерів до їхньої універсальності.

II. Здійснено відеозапис 98 поєдинків на Олімпійському турнірі 2004 року. Оцінкою групи експертів визначено тактичні стилі ведення бою боксерів-олімпійців.

III. Здійснено аналіз підготовки до головних змагань річного макроциклу 28 вітчизняних боксерів з високими стабільними спортивними досягненнями. Експертами здійснено розподіл боксерів на групи за ознакою їх тактичного стилю ведення двоюбою.

IV. Підведено підсумок проведених досліджень.

#### **Результати дослідження.**

Визначено зменшення кількості типових особливостей змагальної діяльності боксерів, що складаються на основі тактичних стилів ведення бою та їхнє спрямування до універсальності. За результатами експертної оцінки 98 поєдинків на Олімпійських іграх 2004 року встановлено дві групи: боксери силового стилю ведення бою (боксери-“силовики”) – 72 %; боксери ігрового стилю ведення бою (боксери-“ігровики”) – 28 %. В кожну групу увійшли боксери, які володіють нокаутуючими ударами (боксери-“нокаутери”). Перша група

відзначається високою щільністю бойових дій і досягненням переваги над суперником завдяки нанесенню точних акцентованих ударів у комбінаціях та серіях різної тривалості. Друга група характеризується своєчасністю і несподіваністю ударів завдяки застосуванню різноманітних фінтуючих дій. Боксери-лівші майже рівномірно розподілилися у групах боксерів з різним тактичним стилем ведення бою. Так, серед боксерів-“ігровиків” вони складають 50 %, серед боксерів силового стилю ведення бою вони становлять 34 %.

На основі експертної оцінки індивідуального стилю ведення бою 28 вітчизняних боксерів з високими стабільними спортивними досягненнями визначено дві групи, кожна з яких поділяється на дві підгрупи.

Перша підгрупа боксерів силового стилю, що користуються нокаутуючими ударами. Друга підгрупа боксерів силового стилю, що застосовують високий темп двоюбою. Перша підгрупа боксерів ігрового стилю, що користуються нокаутуючими акцентованими ударами. Друга підгрупа боксерів ігрового стилю, які відзначаються чіткими діями, швидкістю маневрування і ударів.

На основі вивчення планів підготовки до змагань вищезазначених боксерів встановлено (табл. 1), що вони застосовують вправи, які за своєю спрямованістю суттєвої різниці не мають.

Головним фактором, що відрізняє підготовку до змагань боксерів з різними стилями ведення бою, є обсяг тренувальних навантажень, який має вірогідну різницю між зазначеними групами. Найбільші обсяги роботи застосовують боксери силового стилю ведення бою, які користуються високим темпом дій. Друге місце посідають “силовики”, що застосовують сильні акцентовані удари. Третє місце посідають боксери ігрового стилю, які намагаються створити умови для помилок суперників й

Таблиця 1

*Обсяг фізичних вправ основної частини тренувального заняття ударного мікроциклу спеціально-підготовчого етапу в боксерів високої кваліфікації (n = 28) з різним стилем ведення бою*

Фізичні вправи	Силовий стиль із застосуванням:		Ігровий стиль із застосуванням:	
	акцентованих ударів	високого темпу	акцентованих ударів	точності дій
Обсяг основної частини заняття	50 хвилин	60 хвилин	40 хвилин	30 хвилин
ЗФП	15 хвилин	15 хвилин	7 хвилин	7 хвилин
СФП	3-5 раундів	4-6 раундів	2-4 раунди	1-3 раунди
Спеціальна підготовка з партнером	6-8 раундів	8-10 раундів	3-5 раундів	3-4 раунди
Удосконалення акцентованих ударів	2-3 раунди	1 раунд	1-2 раунди	1 раунд
Маневрування:	1 раунд	1 раунд	2-3 раунди	2-4 раунди
1. Обмеження простору для пересування суперника	1 раунд	1 раунд	-	-
2. Швидка зміна напрямку пересування з ударами і без ударів	-	-	2 раунди	2 раунди
3. Швидкість реагування (додатково)	-	-	1 раунд	1-2 раунди

провести акцентований удар. Четверте місце займають "ігровики", що намагаються набрати максимальну кількість очок завдяки своєчасним, швидким і чітким діям.

Для боксерів ігрового стилю ведення бою, які відзначаються меншими обсягами тренувальних навантажень, важливо зберегти швидкість, високу орієнтацію і своєчасність дій.

Основною ознакою, яка характеризує боксерів всіх тактичних стилів ведення бою про набуття ними спортивної форми, є відчуття суперника, його дій, а також своєчасність особистих дій (ударів, захистів). Тобто, спеціалізовані відчуття є визначальними у готовності боксерів до змагань.

#### **Висновки.**

1. Встановлено тенденцію спрямованості різноманітних стилів ведення бою боксерів до їхньої універсальності. Відбулося зменшення кількості тактичних стилів ведення бою боксерів після введення нових правил суддівства змагань в аматорському боксі: шість стилів ведення двоюбою ("ігровик", "силовик", "нокаутер", "темповик", "контровик", "універсал") звузилося до двох (силового та ігрового стилю).

2. Боксери силового стилю ведення двоюбою складають 72 %, боксери ігрового стилю – 28 %. Даний висновок зроблено на основі аналізу 98 поєдинків Олімпійського турніру 2004 року.

3. Боксери-лівші серед боксерів ігрового стилю ведення бою складають 50 %, серед боксерів силового стилю ведення бою – 34 %.

4. Головним фактором, який відрізняє підготовку до змагань боксерів різного стилю ведення бою, є обсяг тренувальних навантажень. Боксери силового стилю застосовують вірогідно більший обсяг тренувальних навантажень, ніж боксери ігрового стилю ведення двоюбою. Обсяг основної частини тренувального заняття ударного мікроциклу на спеціально-підготовчому етапі складає: у боксерів силового стилю ведення бою 55 хвилин, у боксерів ігрового стилю – 35 хвилин.

5. Спеціалізовані відчуття боксерів (відчуття часу, дистанції, зусиль), що характеризують майстерність спортсменів, доцільно формувати та удосконалювати на підґрунті високого рівня розвитку фізичних якостей боксерів. Висновок зроблено із врахуванням факту, що на сучасному етапі розвитку аматорського боксу базовою основою універсального стилю ведення бою є силова манера: за умов зниження ефективності змагальної діяльності боксери-“універсали” перебудовують тактику із застосуванням силових дій – різко підвищують темп бою сильними ударами.

#### **Практичні рекомендації.**

1. На перших трьох етапах багаторічної підготовки (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки) застосовувати шість тактичних стилів ведення бою, визначаючи певний стиль для кожного боксера. На етапі максимальної реалізації

індивідуальних можливостей, в період становлення майстерності боксерів здійснювати зменшення кількості стилів ведення бою до їх універсальності.

2. Обсяг тренувальних навантажень планувати в залежності від стилю ведення бою певних боксерів: для боксерів ігрового стилю обсяг тренувальних навантажень застосовувати такий, що дозволяє проявити високі швидкісні характеристики спеціальних дій; в боксерів силового стилю обсяг навантажень повинен впливати на підвищення тренуваності для забезпечення високої щільності бойових дій впродовж усього двоюбою.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки і змагальної діяльності у сучасному аматорському боксі.

#### **Література**

1. Градополов К.В. Бокс. / Учебник для ИФК. – Москва: Физкультура и спорт, 1961. – 340 с.
2. Джероян Г.О. Практическая подготовка боксёра / Учебник для ИФК. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 110 с.
3. Дегтярёв И.П. Бокс. / Учебник для ИФК. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
4. Романенко М.И. Бокс. / Учебник для ИФК. – Киев: Вища школа, 1978. – 294 с.
5. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксёров // Бокс: Ежегодник. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – С. 39-40.
6. Дмитриев А.В., Фролов О.П., Худатов Н.А. Анализ манер боя в современном боксе // Бокс: Ежегодник. – Москва: Физкультура и спорт, 1975. – С. 11-13.

Надійшла до редакції 16.11.2005р.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІКИ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ СЛУХОВОГО АНАЛІЗАТОРА**

Оліяр М.Б.

Тернопільський національний педагогічний університет імені В.Гнатюка

Анотація. У статті розглядаються особливості розвитку психічних процесів та функціонування сенсорних систем дітей з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора.

Ключові слова: психічні процеси, сенсорні системи, глухі діти, корекція.

Анотация. Олияр М.Б. Особенности психики детей с ограниченными возможностями слухового анализатора. В статье рассматриваются особенности развития психических процессов и функционирования сенсорных систем детей с ограниченными возможностями слухового анализатора.

Ключевые слова: психические процессы, сенсорные системы, глухие дети, коррекция.

Annotation. Oliyar M.B. Features of mentality of children with the limited opportunities of an acoustic analyzer. The article depicts the peculiarities development of psychical processes and functioning of sensory systems of deaf children.

Keywords: psychical processes, deaf children, sensory system, corection.

#### **Вступ.**

В основі сучасної системи спеціальної освіти лежить концепція соціальної реабілітації людини

з обмеженими можливостями, центром якої є сама людина, її особливі потреби, права та інтереси.

Метою соціального виховання глухих дітей є всебічний розвиток особистості на основі мобілізації компенсаторних можливостей, повне подолання наслідків глухонімоти для здорового розумового і фізичного розвитку; оволодіння науковими і технічними знаннями на основі формування мови слів як засобу мислення і пізнання; вивчення основ виробництва і прищеплення дитині трудових вмінь і навиків у вибраній спеціальності, формування якостей загальнолюдської моралі і навиків культурної поведінки в колективі [4]. Її реалізація визначається структурою здібностей глухих дітей та мірою компенсації недоліків в розвитку одних компонентів здібностей іншими [9].

Хоча в основі психічного розвитку дітей з обмеженими можливостями лежать ті ж закономірності, що і у нормі, проте глухота, сповільнене оволодіння мовою, комунікативні бар'єри створюють той негативний фон, що зумовлює наявність значних особливостей психіки дітей з порушенням слуху [8,9].

Дослідженнями І.Г. Єрьоменко, М.М. Кольцової, В.А. Кручиніна, І. М. Онищенко, О.М. Зіновієва доведено позитивний вплив цілеспрямованих фізичних вправ на психічний розвиток дітей з психофізичними порушеннями, а результати досліджень психічної сфери дітей з порушенням слуху складають основу для визначення змісту фізичного виховання, особливостей його організації з даним контингентом дітей.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка.

#### **Формулювання цілей роботи.**

##### *Мета завдання*

*Мета дослідження:* Визначити особливості психічної сфери дітей з обмеженими можливостями слухового аналізатора.

##### *Завдання дослідження:*

1. Виявити особливості функціонування сенсорних систем дітей з вадами слуху
2. Вивчити особливості розвитку психіки дітей з обмеженими можливостями слухового аналізатора.

*Методи дослідження:* аналіз наукової літератури, дисертаційних досліджень.

##### **Результати дослідження.**

Синтезуюча функція аналізаторів забезпечує врівноваження організму з навколишнім середовищем. Через повну або часткову відсутність одного з них порушується структура пізнавальної діяльності людини [2].

Сприйняття світу засобами слуху суттєво доповнює інформацію про навколишнє середовище, отриману за допомогою зору. Звуки сигналізують про наявність невидимих об'єктів і процесів в картинці що в даний час сприймається зорово: запобігають „фрагментарності” огляду, адже поглядом охоплюється лише частина цілісного навколишнього

середовища, що знаходиться в полі зору. Огляд завжди здійснюється по частинах, по чергово. Звуки можуть сприйматись одночасно. Не тільки звуки, які виникли незалежно від нас, а й ті, які породжуються нашою діяльністю, використовуються для регулювання власної поведінки. Таким чином слух забезпечує більш цілісніше, повніше та ширше відображення оточуючої дійсності [2].

Обмежений доступ звукових подразників, що надходять з навколишнього середовища, перешкоджає нормальному розвитку відображальної діяльності дитини, яка страждає вадами слуху, внаслідок чого сприйняття навколишнього середовища значно погіршується [2].

Внаслідок глухоти погіршується функціонування зорового аналізатора [1,6]. У слабчущих дітей спостерігається повільніше впізнавання предметів у порівнянні з тими хто не має вад слуху. Дослідження показали, що у глухих дітей виникають труднощі у сприйнятті перспективних та контурних зображень, зображень предметів у русі, в незвичному ракурсі, при сприйнятті відтінків кольорів, просторово-часових відносин між зображеними предметами. Вони не впізнають предмет частково закритий іншим [1].

Рухові відчуття об'єднують у собі функції зору і слуху, дають необхідну інформацію про всі ознаки руху — просторові, часові та силові [7]. Слуховий контроль допомагає виконанню чітких, плавних і структурованих рухів, його ж відсутність утруднює їх формування. Недоліки рухових відчуттів глухих сповільнюють оволодіння руховими навиками [1].

Шкірні відчуття (тактильні, вібраційні, температурні та больові) є дуже важливими для людей з вадами слуху. Вони дещо компенсують нестачу звукової інформації про предмет чи явище. Шкірні відчуття у глухих добре розвинені. Такі люди визначають місцезнаходження джерела вібрації у два рази точніше ніж ті, хто не має вад слуху.

У глухих спостерігається затримка розвитку тактильних відчуттів, за допомогою яких можна визначити форму предметів, їх густину, вагу, протяжність, деякі якісні показники [1]. Причиною цього є недостатній розвиток мислення і мови у людей з вадами слуху.

При вродженій глухоті 1/3 дітей мають ураження вестибулярного аналізатора, а набута глухота супроводжується порушенням у його функціонуванні у 2/3 випадках. Це негативно позначається на якості виконання рухових дій [8].

У глухих дітей відсутність слуху може компенсуватись за рахунок збільшення ролі зорового, тактильно-вібраційного і рухового сприйняття, впливу на вестибулярний аналізатор, розвитку контролю за якістю рухів [1,8].

Глухі діти оволодівають словесною мовою набагато пізніше за тих хто добре чує. До того ж цей процес відбувається на іншій сенсорній основі. Тому в розвитку мислення даного контингенту дітей спостерігається значно більше специфічних особливос-

тей, ніж у розвитку інших пізнавальних процесів. Так, мислення глухого, не навченого мови слів, залишається на рівні відображення реальної дійсності і має конкретний, наочно-образний характер [1].

Відставання в розвитку наочно-дійового мислення спостерігається як у глухих дітей, котрі не володіють мовою, так і у тих, хто нею володіють. Дослідженнями Н.В.Яшкової встановлено, що у глухих дітей формуються уміння вирішувати наочно-дійові завдання пізніше порівняно з тими хто чує. Глухі школярі не володіють узагальненим способом дії, тому у процесі навчання потрібно широко використовувати метод демонстрації. У цьому виявляється одна з диспропорцій їхнього психічного розвитку — превалювання наочних форм мислення над понятійним [1]. Важливість розвитку повноцінного наочно-образного мислення полягає у тому, що воно служить фундаментом для формування словесно-логічного мислення, підводить дітей до порогу логіки, дозволяє створювати узагальнені модельні уявлення, формувати поняття.

В структурі пізнавальної діяльності людини наочно-дійове мислення відіграє проміжну роль між сприйняттям і практичною діяльністю з одного боку та словесно-логічним мисленням з іншого. Серйозно перешкоджає розвитку інтелектуальних процесів глухих дітей навчання діям за принципом копіювання та на рівні лише зовнішнього маніпулювання. Таке навчання інколи швидко приводить до успіху при формуванні навичок, але не має розвиваючого ефекту. Функціонування лише наочного мислення глухих дітей викликає труднощі в переході від предметно-дійових до мисленневих форм інтелектуальних операцій і назад [8].

Усі розумові операції у дітей з вадами слуху проходять становлення довше, ніж у тих, хто чує. У глухих спостерігається нижчий ніж у дітей, котрі добре чують, рівень інтелектуальних можливостей [9]. Інтелектуальна, духовна, емоційно-вольова, мотиваційна, практична сфери людини із зазначеними вадами, як потенційної особистості, не мають належного розвитку [4].

Пам'ять глухих дітей вивчалась цілим рядом дослідників [1,2,5,8]. Вони виділили як загальні закономірності розвитку пам'яті дітей з вадами слуху так і специфічні особливості. Саме в розвитку образної та словесно-логічної пам'яті виявлено певні відмінності.

Т. Г. Богданова [1] та Т.В. Розанова [9] зазначають про поширеність серед окремих сурдопедагогів думки про те, що глухі діти спостережливіші ніж ті, хто чує і точність запам'ятовування ними сприйнятого матеріалу краща. Інші спеціалісти приходять до висновку про те, що глухі, як словесну так і наочну інформацію запам'ятовують гірше і менше часу зберігають її у пам'яті у порівнянні з тими хто добре чує.

И.М. Соловйова, Ж.И. Шиф, Т.В. Розанова вважають, що запам'ятовування матеріалу важкого для вербалізації відбувається у глухих дітей успішніше ніж у здорових. Такий матеріал являють собою схематичні, так звані беззмстовні фігури.

Глухі діти характеризуються низькими показниками мимовільної пам'яті. Недостатнє оволодіння мовою зумовлює у них брак гнучкості та диференціації образів при запам'ятовуванні та невисоку надійність збереження їх у пам'яті. Вони гірше, ніж ті хто чує, диференціюють при відтворенні схожі предмети.

Розвиток словесної пам'яті дітей з вадами слуху знаходиться у прямій залежності від уповільненого темпу їх мовного розвитку, від неповного розуміння тексту. У даного контингенту людей виникають значні труднощі при запам'ятовуванні дієслів та прикметників, часто спостерігається механічне запам'ятовування незрозумілого матеріалу, що зумовлює нетривале збереження інформації у пам'яті. При тестуваннях у глухих зафіксовані нижчі показники короткочасної пам'яті у порівнянні з тими хто чує. У глухих гірша рухова пам'ять. Але внаслідок спеціального впливу вже в старшому шкільному віці ця різниця нівелюється, а в деяких випадках зовсім зникає.

Вади у функціонуванні одного аналізатора вимагають посиленої роботи інших, внаслідок чого ті швидше втомлюються. Так, сприйняття словесної мови шляхом зчитування з губ вимагає постійної концентрації уваги на обличчі співрозмовника, сприйняття дактилювання - на положенні пальців рук. Необхідність активізації уваги і зосередженості глухого дитини протягом тривалого часу викликають швидку втому, наслідком чого є зниження стійкості уваги. У таких дітей спостерігаються труднощі при переключенні уваги. Тому одним з основних завдань компенсаторних і корегуючих впливів є формування основних якостей уваги, становлення та стабілізація довільної уваги в процесі навчання та виховання дітей з вадами слуху.

Репродуктивна уява дітей з вадами слуху є недостатньо розвинутою. Глухі не в змозі уявити і відтворити прочитане. Розвиток творчої уяви гальмує формування досить стійких стереотипів, що стримують творчу думку. Цілеспрямоване покращення уяви дітей з обмеженими можливостями слухового аналізатора сприяє розвитку мислення і мови [1].

И.М. Соловйов [8] вважає, що незначні розходження на початкових етапах онтогенезу в психічній діяльності глухого дитини і дитини, яка добре чує, поступово збільшуються. Проте внаслідок систематичних сурдопедагогічних впливів цей процес можна зупинити і надати динаміці психічного розвитку глухого позитивного характеру. Чим сприятливіші умови навчання і виховання глухого, тим швидше і значніше зближується розвиток дитини з порушеним слухом з розвитком здорової дитини.

С. А. Зыкова, Ф. Ф. Рау, Ж.Н. Намазбаева стверджують, що у учнів допоміжних шкіл збережені тенденції нормального психічного розвитку і є значні потенційні можливості розвитку особистості.

## Висновки:

1. Порушення або відсутність слуху зумовлює відхилення у психічному розвитку людини.

2. Ушкодження слухового аналізатора негативно впливає на роботу інших сенсорних систем. Виключенням є шкірні відчуття, рівень розвитку яких навіть вищий ніж в осіб без вад слуху.

3. Діти з вадами слуху характеризуються відставанням у розвитку усіх пізнавальних психічних процесів. Основною причиною цього є значно сповільнені темпи оволодіння мовою.

4. Ефективним засобом розвитку психічної сфери дітей з вадами слуху, є правильно організований процес фізичного виховання.

*Перспективи дослідження:* Розвиток психомоторних здібностей глухих дітей на уроках фізичної культури з урахуванням особливостей їх психічної сфери.

Використана література

1. Богданова Т. Г. Сурдопсихология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 224 с.
  2. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. - М: изд-во АПН РСФСР, 1963. - С. 29-34
  3. Зінов'єв О.М. Корекція психічного і фізичного розвитку інвалідів з порушеннями функцій спинного мозку: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.03 - Одеса – 2003. - 20 ст.
  4. Колесник І.П. Соціалізація особистості глухого школяра. - К.: Мальва-ОСО, 1994. - С. 22-26, 33, 89-94.
  5. Методика діагностики відхилень у розумовому розвитку молодших школярів та старших дошкільників / Стадненко Н.М., Ілляшенко Т.Д., Борщевська Л.В., Обухівська А.Г. – Кам'янець-Подільський: “Абетка”, 1998.- 144 с.. С. 4 – 14, 102-143
  6. Обучение и воспитание глухих детей. Под ред. С. А. Зыкова, Ф. Ф. Рау, Н. Ф. Слезинной – М.: Издательство АПН РСФСР, 1963. – 264с.. С. 24-25
  7. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту (навчальний посібник для студентів) – К.: “Вища школа”, - 1975. –190с.. С. 20 – 22
  8. Психология глухих детей / под ред. И.М. Соловйова, Ж.И. Шиф, Т.В. Розановой, Н.В. Яшковой. - М.: Педагогика, 1971. - 447с. С. 7-9, 20-36, 87-89, 143, 376-379
  9. Развитие способностей у глухих детей в процессе обучения / Под ред. Т.В. Розановой. – М.: НИИ Дефектологии АПН СССР Педагогика, 1991 – 176с. С. 148-150, 161- 164
- Надійшла до редакції 10.11.2005р.

## ІНФОРМАЦІЙНА ЗНАЧУЩІСТЬ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ

Паламарчук І.А.

Національний педагогічний  
університет імені М.П. Драгоманова

Анотація. Отримані дані дозволяють обґрунтувати спрямованість і загальні обсяги фізичного навантаження в процесі фізичного виховання студентської молоді жіночої статі та визначити стратегію застосування засобів фізичної підготовки на різних курсах навчання студенток педагогічного університету.

Ключові слова: студент, фізична, підготовленість, вчитель.

Аннотация. Паламарчук И.А. Информационная значимость и взаимосвязь показателей физической подготовленности студенток педагогического вуза. Полученные

данные позволяют обосновать направленность и общие объемы физической нагрузки в процессе физического воспитания студенческой молодежи женского пола и определить стратегию применения средств физической подготовки на разных курсах обучения студенткам педагогического университета.

Ключевые слова: студент, физическая, подготовленность, учитель.

Annotation. Palamarchuk I.A. The information importance and interrelation of parameters of physical readiness student pedagogical high school. The received data allow to prove an orientation and total amounts of physical loading during physical training of student's youth of a female and to define strategy of application of means of physical preparation on different curriculums to students of pedagogical university. Key words: student, physical, readiness, teacher.

## Вступ.

На думку фахівців (В. Волков, 2004; Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2000), навчання у вищому навчальному закладі, в більшості випадків, супроводжується дефіцитом рухової діяльності та функціональними перевантаженнями, які пов'язані з необхідністю переробки та засвоєння великої кількості інформації. Вказані фактори, які посилюються екологічним становищем, неякісним харчуванням, шкідливими звичками та іншими несприятливими умовами життя, створюють передумови для розвитку у студентів відхилень у фізичному стані та посилення вже існуючих захворювань.

В результаті, аналіз (О. Дубогай, 2004) фізичного стану студентів ВНЗ показав значну кількість студентів з відхиленнями у стані здоров'я, яка зростає з кожним роком. Серед негативних змін у стані здоров'я студентської молоді найбільше поширення мають порушення регуляції мозкового кровообігу, що в свою чергу спричиняє розвиток вегето-судинної дистонії, підвищення артеріального тиску та інші захворювання серцево-судинної системи.

Занепокоєння викликає і функціонування нервової системи майбутніх фахівців (В. Волков, 2004), яке не може ефективно відбуватися за вказаних умов на фоні нервових перевантажень в процесі навчання і сучасного побуту та нервових зривів під час сесії.

Така ситуація складається у тісному взаємозв'язку із поступовим та постійним зниженням рівню фізичної підготовленості підростаючого покоління (В. Марчук та ін., 2004), що також викликає певні незручності у молодих спеціалістів після закінчення ВНЗ під час виконання професійних обов'язків і в результаті не дає можливості реалізувати творчий потенціал в повному обсязі.

Подолання вищезгаданих перешкод на шляху до здобуття студентом визначеного кваліфікаційного рівню повинно сприяти фізичне виховання (Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2000), метою якого є оздоровлення організму, що в більшості випадків, досягається засобами загальної фізичної підготовки.

Однак, ефективному управлінню вказаним процесом заважають кілька факторів, серед яких фахівці (В. Кудрицький, 2004; Р. Раєвський, С. Каншевський та ін., 2004) виділяють: надмірну кількість

контрольних іспитів, виконання яких займає від 30% навчально-тренувального часу; низьку кваліфікацію викладачів із дуже малим методичним арсеналом та обмежений обсяг інформації щодо фізіологічних особливостей підростаючого покоління в сучасних умовах.

Реалізація принципів фізичного виховання також ускладнюється значною різноманітністю студентського контингенту (О. Куц, 1993), яка викликана різницею у соціальному становищі, містах та умовах проживання до і в процесі навчання, віком, рівнем підготовленості, специфікою майбутньої професії та ін.

Отже, вивчення особливостей структури фізичної підготовленості представниць студентської молоді є на сьогодні однією з найактуальніших проблем, вирішення якої потребує сучасна система фізичного виховання і спонукає автора до власного дослідження.

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

#### Формулювання цілей роботи.

*Мета дослідження:* визначити інформаційну значущість та взаємозв'язки показників фізичної підготовленості студенток педагогічної спеціальності.

В процесі досягнення мети поступово вирішувалися наступні завдання:

1. Вивчити проблеми управління системою фізичного виховання в сучасних умовах функціонування вищих навчальних закладів України;

2. Провести тестування фізичних здібностей студенток вищого навчального закладу педагогічного профілю;

3. Здійснити аналіз кореляційних матриць результатів фізичної підготовленості студенток педагогічного університету.

В процесі дослідження використовувалися наступні *методи:* педагогічне тестування фізичних здібностей та методи математичної статистики.

Експериментальне дослідження було *організовано* на базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова із залученням 106 студенток гуманітарних факультетів, які навчалися на I-III курсах і не мали спортивної кваліфікації.

Тестування проводилося наприкінці навчального року в однакових умовах за загально прийнятими правилами (Т.Ю. Круцевич, 1999).

Отримані результати були оброблені за допомогою програми "Statistika" з використанням методики множинної кореляції.

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Вивчення взаємозв'язків показників фізичної підготовленості студенток гуманітарних факультетів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова на основі кореляційних матриць свідчить про зміни в залежності від курсу навчання.

У першокурниць (табл. 1) найбільшою інформаційною значимістю володіє результат бігу на 2000 м, який характеризує витривалість та має достатньо високий рівень взаємозв'язку із результатами бігу на 100 м ( $r = 0,648$ ) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи ( $r = -0,566$ ).

Слід відмітити, що подолання дистанції 100 м для деяких груп населення, в тому числі і для певної категорії студенток, може сприйматися як прояв швидкісної витривалості, а отже взаємозв'язок з показниками загальної та силової витривалості є логічним, при чому негативний знак свідчить, що чим коротший час реалізації бігового завдання, тим більше людина спроможна проявляти м'язові зусилля в процесі згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

На другому місці за кількістю та якістю взаємозв'язків знаходиться результат бігу на 100 м, який має вищезгаданий взаємозв'язок з результатом бігу на 2000 м, а також взаємопов'язаний з результатом вимірювання гнучкості на рівні  $r = 0,523$ , при чому ці дані свідчать, що чим коротший час подолання дистанції, тим більше закріпачення опорно-рухового апарату студенток 1-го курсу.

Третю позицію за рівнем значущості займає результат нахилу вперед, що відображає рівень розвитку рухливості міжхребтових з'єднань і який крім показника часу подолання 100-метрової дистанції, взаємопов'язаний на достатньо високому рівні ( $r = 0,563$ ) з результатом стрибка у довжину з місця. Дану ситуацію можна пояснити тим, що високий рівень розвитку гнучкості значно покращує умови для повноцінної реалізації правильної техніки виконання вказаної вправи.

Таблиця 1

Кореляційна матриця показників фізичної підготовленості студенток 1-го курсу  
НПУ ім. М.П. Драгоманова

№	Показник	1	2	3	4	5	6
1	Біг 100 м	1,000	<b>0,648</b>	0,084	-0,491	-0,290	<b>-0,523</b>
2	Біг 2000 м	<b>0,648</b>	1,000	0,449	<b>-0,566</b>	-0,305	0,371
3	Човниковий біг 4 x 9 м	0,084	0,449	1,000	-0,250	-0,349	-0,211
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	-0,491	<b>-0,566</b>	-0,250	1,000	0,206	-0,056
5	Стрибок у довжину з місця	-0,290	-0,305	-0,349	0,206	1,000	<b>0,563</b>
6	Нахил тулуба вперед	<b>-0,523</b>	0,371	-0,211	-0,056	<b>0,563</b>	1,000
7	Σ	<b>3,036</b>	<b>3,339</b>	<b>2,344</b>	<b>2,569</b>	<b>2,714</b>	<b>2,724</b>
8	Значущість	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

На другому курсі (табл. 2) відбуваються значні зміни і найбільш інформативним показником в даному віці є гнучкість, яка взаємопов'язана на рівні  $r = 0,482$  та  $-0,501$  з результатами, відповідно, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та стрибка у довжину з місця.

В результаті високий рівень рухливості опорно-рухового апарату та еластичності м'язової тканини позитивно впливає як на довгостроковий прояв сили, так і на виконання швидкісно-силової вправи, що є логічним і, враховуючи результати аналізу кореляційних матриць фізичної підготовленості 1-го курсу, закономірним.

Трохи меншою значимістю володіє результат човникового бігу 4 x 9 м, який відображає рівень розвитку швидкості та спритності та взаємопов'язаний з результатами бігу на 100 і 2000 м та стрибка у довжину з місця на достатньо високому рівні, відповідно  $r = 0,507$ ;  $0,535$ ;  $-0,555$ , при чому останній свідчить, що чим швидше долається дистанція, тим більша довжина стрибка.

У даному випадку взаємозв'язки показників рівню спритності зі швидкістю та швидкісно-силовими здібностями можна пояснити позитивним впливом вміння координувати зусилля у короткий проміжок часу на результат вимірювання різних фізичних здібностей і, як показує аналіз, в тому числі і на прояв витривалості.

На третьому місці за значимістю знаходиться показник рівню розвитку швидкісно-силових здібностей студенток, який має вищезгадані взаємозв'язки із показниками нахилу тулуба вперед та човникового бігу 4 x 9 м, що може відображати позитивний вплив вміння координувати зусилля у

короткий проміжок часу на виконання завдань різного характеру.

Результати аналізу кореляційних матриць фізичної підготовленості студенток 3-го курсу показали (табл. 3), що найбільшою інформаційною значимістю володіє результат бігу на 2000 м, який характеризує витривалість. На досить високому рівні з ним мають взаємозв'язок результати наступних вимірювань: бігу на 100 м ( $r = 0,638$ ); човникового бігу 4 x 9 м ( $r = 0,523$ ) і згинання та розгинання рук в упорі лежачи ( $r = -0,788$ ).

В даному випадку взаємний вплив таких фізичних здібностей та форм їх прояву як загальна, швидкісна та силова витривалість і спритність, яка, враховуючи низький рівень фізичної підготовленості більшості студенток, відображає скоріше кількаразове швидкісне повторення складно-координаційних дій. При чому слід відмітити, що чим менше часу займає рішення бігового завдання, тим більша кількість виконаних рухів силової спрямованості.

Другим, за рівнем значущості, є показник рівню розвитку силової витривалості, який взаємопов'язаний з результатами бігу на 100 і 2000 м на рівні, відповідно,  $r = -0,595$  і  $r = -0,788$  та стрибка у довжину з місця ( $r = 0,564$ ). Від так рівень силової витривалості має взаємний вплив на стан розвитку швидкісної і загальної витривалості, а також на вибухову силу м'язів ніг студенток 3-го курсу.

Результат стрибка у довжину з місця, наступний за рівнем значущості серед показників фізичної підготовленості вказаного контингенту, однак він має тільки один взаємозв'язок на рівні, який заслуговує уваги і той був визначений та обговорений вище.

Таблиця 2

Кореляційна матриця показників фізичної підготовленості студенток 2-го курсу  
НПУ ім. М.П. Драгоманова

№	Показник	1	2	3	4	5	6
1	Біг 100 м	1,000	0,121	<b>0,507</b>	-0,347	-0,232	-0,356
2	Біг 2000 м	0,121	1,000	<b>0,535</b>	-0,238	-0,390	0,382
3	Човниковий біг 4 x 9 м	<b>0,507</b>	<b>0,535</b>	1,000	-0,119	<b>-0,555</b>	0,227
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	-0,347	-0,238	-0,119	1,000	0,072	<b>0,482</b>
5	Стрибок у довжину з місця	-0,232	-0,390	<b>-0,555</b>	0,072	1,000	<b>0,501</b>
6	Нахил тулуба вперед	-0,356	0,382	0,227	<b>0,482</b>	<b>0,501</b>	1,000
7	Σ	<b>2,563</b>	<b>2,667</b>	<b>2,944</b>	<b>2,257</b>	<b>2,750</b>	<b>2,948</b>
8	Значущість	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>1</b>

Таблиця 3

Кореляційна матриця показників фізичної підготовленості студенток 3-го курсу  
НПУ ім. М.П. Драгоманова

№	Показник	1	2	3	4	5	6
1	Біг 100 м	1,000	<b>0,638</b>	0,122	<b>-0,595</b>	-0,377	0,170
2	Біг 2000 м	<b>0,638</b>	1,000	<b>0,523</b>	<b>-0,788</b>	-0,397	0,258
3	Човниковий біг 4 x 9 м	0,122	<b>0,523</b>	1,000	-0,401	-0,373	-0,209
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	<b>-0,595</b>	<b>-0,788</b>	-0,401	1,000	<b>0,564</b>	-0,119
5	Стрибок у довжину з місця	-0,377	-0,397	-0,373	<b>0,564</b>	1,000	0,413
6	Нахил тулуба вперед	0,170	0,258	-0,209	-0,119	0,413	1,000
7	Σ	<b>2,903</b>	<b>3,603</b>	<b>2,628</b>	<b>3,368</b>	<b>3,024</b>	<b>2,169</b>
8	Значущість	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

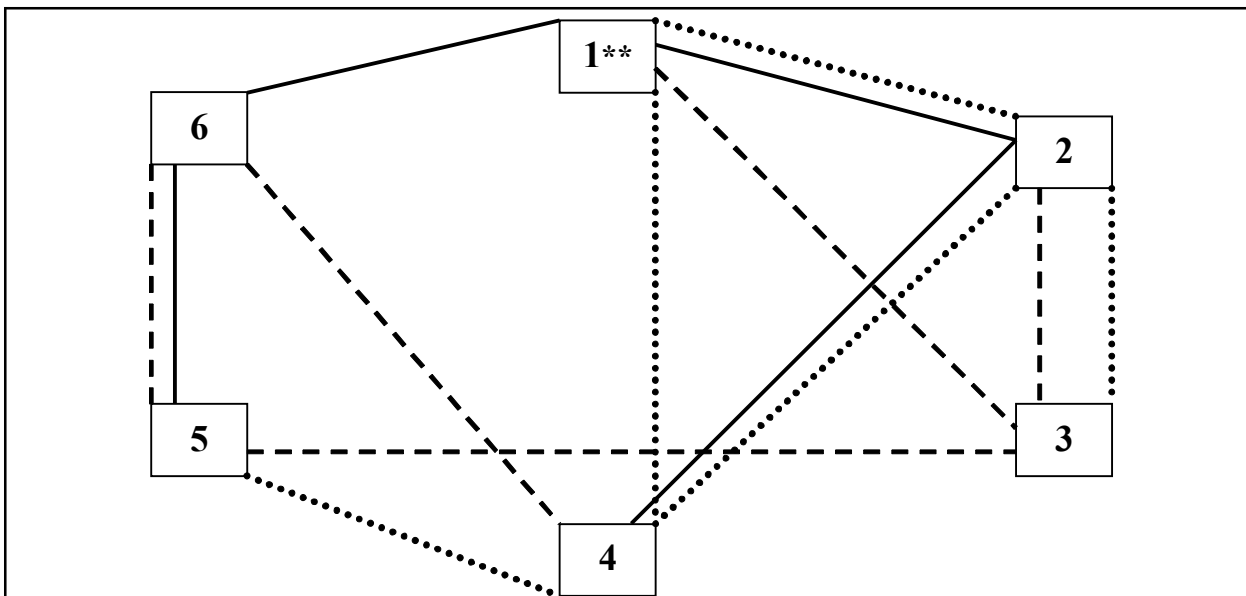


Рис. 1. Модель взаємозв'язків показників фізичної підготовленості студенток НПУ імені М.П. Драгоманова ( $r = 0,5 - 0,9$ )

Умовні позначки: 1-й курс - ———; 2-й курс - - - - -; 3-й курс - .....

\*Враховуючи низький рівень фізичної підготовленості вищезгаданого контингенту, автор пропонує в даному випадку результат випробовування «біг на 100 м» зарахувати як показник рівню розвитку швидкісної витривалості

\*\*Номера на рисунку співпадають з номерами у таблицях (див. табл. 1;2;3)

## Висновки.

Теоретичний аналіз стану проблем функціонування в сучасних умовах системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах країни та результати власного експериментального дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Управління системою фізичного виховання студентської молоді, в більшості випадків, відбувається не ефективно про що свідчить динаміка захворюваності позначеного контингенту та низький рівень фізичної підготовленості майбутніх фахівців. Одними з головних причин такого становища є відсутність необхідного обсягу знань у викладацького складу і науково обґрунтованих технологій оздоровчого впливу на організм студента, які б враховували всі особливості стану та розвитку об'єкту впливу.

2. Аналіз кореляційних матриць дозволив визначити динаміку інформативності показників фізичної підготовленості студенток педагогічного університету (рис. 1), а також кількість і якість взаємозв'язків між ними.

Результати аналізу показали, що на 1-му курсі найбільшу значимість мають результати вимірювання витривалості, швидкісної витривалості\* та гнучкості. На 2-му курсі ситуація змінюється і показник розвитку гнучкості стає найінформативнішим в цьому віці, а результати човникового бігу і стрибка у довжину з місця посідають, відповідно, 2-ге та 3-є місця.

Третій курс позначений поверненням показника витривалості на лідируючу позицію, однак на другому, за інформативністю, місці опиняється ре-

зультат вимірювання силової витривалості, а на третьому – швидкісно-силових здібностей.

3. Отримані, в ході аналізу кореляційних матриць, дані дозволяють обґрунтувати спрямованість і загальні обсяги фізичного навантаження в процесі фізичного виховання студентської молоді жіночої статі та визначити стратегію застосування засобів фізичної підготовки на різних курсах навчання студенток педагогічного університету.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем інформаційної значущості та взаємозв'язку показників фізичної підготовленості студенток педагогічного вузу.

## Література:

1. Волков В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. К.: Знання України, 2004. – 82 с.
2. Дубогай О. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи //Мат. науково-практ. конф. "Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України", Тернопіль, 2004. – С. 370-374.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999. – 231 с.
4. Кудрицкий В.Н., Цапенко В.А. Некоторые подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи //Мат. 3-ї Всеукр. науково-практ. конф. "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи", ДонНУ, 2004. – С. 279-280.
5. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины. К.: Искра, 1993. – 255 с.
6. Марчук В.А., Марчук С.А. Проблемы физического развития и здоровья студентов в период обучения в вузе //Мат. 3-ї Всеукр. науково-практ. конф. "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи", ДонНУ, 2004. – С. 339-345.

7. Раєвський Р., Канішевський С. та ін. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді //Мат. Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку «Спорт для всіх», Тернопіль, 2004. – С. 335-337.
8. Холодов Ж., Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Надійшла до редакції 26.11.2005р.

## ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Пахомова О.М.

Харківська державна академія культури

Анотація. У статті проаналізовано ступінь вивченості у науково-педагогічній літературі проблеми соціального виховання засобами української народної педагогіки; подані теоретичні засади поняття „соціальне виховання”.

Ключові слова: соціальне виховання, українська народна педагогіка.

Аннотация. Пахомова О.М. Проблема социального воспитания средствами украинской народной педагогики в научно-педагогической литературе. В статье проанализирована степень изученности в научно-педагогической литературе проблемы социального воспитания средствами украинской народной педагогики; даны теоретические основы понятия «социальное воспитание».

Ключевые слова: социальное воспитание, украинская народная педагогика.

Annotation. Pahomova O.M. Problem of social education by facilities of Ukrainian folk pedagogics in scientific-pedagogical literature. At article give analysis problem of the social upbringing means Ukrainian nationality pedagogic in science-pedagogical literature; give definitions notion „social upbringing”.

Keywords: social education, Ukrainian folk pedagogics.

### Вступ.

Сьогодні в умовах глобалізації, зміни технологій, переходу до постіндустріального суспільства, вирішальною силою та одночасно основною стратегічною метою розвитку незалежної української держави є Людина як „ключовий показник і основний важіль сучасного прогресу”, про що зазначено у Національній доктрині розвитку освіти ХХІ століття (12). Тому особливого значення на нинішньому етапі розвитку нашого суспільства набуває проблема виховання підрастаючого покоління. Зміна акцентів з соціоцентричних на антропоцентричні у педагогічному процесі потребує ретельного аналізу можливостей різних виховних засобів, звільнення від нагромаджених стереотипів, і, нарешті, простору задля творчого пошуку найкращих і найдоцільніших шляхів формування особистості.

Б.П. Битинас, В.Г. Бочарова, А.В. Мудрик, І.Н. Андреева Л.Г. Коваль, І.Д. Зверева, С.Р. Хлебик, Ю.В. Василькова, Т.А. Василькова, В.А. Нікітін, О.В. Безпалько, М.П. Гур'янова, М.Б. Євтух, О.П. Сердюк, М.А. Галагузова, А.О. Малько та інші по-різному розуміють термін „соціальне виховання”, вкладають в нього різний зміст. Отже, поки не існує серед

науковців єдиного визначення терміну „соціальне виховання”.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Харківської державної академії культури.

### Формулювання цілей роботи.

*Мета статті* – проаналізувати проблему соціального виховання сучасної особистості засобами української народної педагогіки, обумовити її актуальність та ступінь вивченості.

*Завдання статті* – визначити педагогічну сутність і структуру поняття „соціальне виховання” як основного поняття дослідження.

### Результати дослідження.

Розглядаючи поняття „виховання”, „соціальне виховання” неможливо обійтися без визначення терміну „соціалізація”, тому що це більш широке поняття відносно „виховання”, зокрема соціального.

Поняття „соціалізація” комплексне. У ньому вплітаються різні наукові підходи. У соціальному плані – це процес інтеграції індивіда у суспільство, різні типи суспільних спільнот (група, суспільний інститут, суспільна організація), процес засвоєння ним елементів культури, суспільних цінностей та норм, на ґрунті яких формуються соціально значимі якості особистості.

З філософської точки зору, соціалізація – проблема, яка пов'язана з удосконаленням суспільних відносин. Психологи розглядають соціалізацію з позицій розвитку особистості („я” та суспільство, „я” в суспільстві). Педагогічний підхід переплітається з філософським і психологічним до визначення сутності соціалізації. Виховання є аспектом соціалізації, важливою функцією будь-якого суспільства і складається з цілеспрямованих впливів на поведінку та діяльність людини всіх виховуючих установ, впливу середовища як необхідної умови становлення та розвитку особистості та активності самої особистості як суб'єкта цього процесу.

Виховання не можна відділити від численних проявів життя, тому його цілі, зміст та засоби повинні бути адекватними конкретним соціальним відносинам, динамічними, відповідними потребам суспільства. Призначення виховання всім своїм змістом озброювати підрастаюче покоління тим, що необхідно людині для життя в суспільстві, прищеплювати йому необхідні норми та форми поведінки, цінності, ідеали, світоглядні позиції, сприяти самореалізації особистості (22,225).

Б.П. Битинас, В.Г. Бочарова, А.В. Мудрик, І.Н. Андреева Л.Г. Коваль, І.Д. Зверева, С.Р. Хлебик, Ю.В. Василькова, Т.А. Василькова, В.А. Нікітін, О.В. Безпалько, М.П. Гур'янова, М.Б. Євтух, О.П. Сердюк, М.А. Галагузова, А.О. Малько та інші по-різному розуміють термін „соціальне виховання”, вкладають в нього різний зміст.

Наприклад, А.В. Мудрик та І.Н. Андреева розглядають „соціальне виховання в контексті соціалізації” (8,111),(24,6). До цієї думки приєднується А.О. Малько (6,25). Далі А.В.Мудрик дає такі виз-

начення терміну „соціальне виховання: „створення умов для відносно цілеспрямованого розвитку і духовно-ціннісної орієнтації людини у процесі її соціалізації“; „Виховання здійснюється суспільством та державою у створених для цього організаціях. У такому випадку ми маємо справу з соціальним, або суспільним, вихованням, яке і є об'єктом соціальної педагогіки” (8;111,4). О.В. Безпалько також розуміє соціальне виховання – „як створення умов...” далі додає „і заходів, спрямованих на оволодіння і засвоєння підростаючим поколінням загальнолюдських і спеціальних знань, соціального досвіду з метою формування в нього соціально-позитивних ціннісних орієнтацій” (17,30). Отже, А.В. Мудрик та О.В. Безпалько розглядають соціальне виховання як створення умов з метою формування, розвитку у людини (підростаючого покоління) духовно-ціннісних орієнтацій (А.В. Мудрик) або позитивно-ціннісних орієнтацій (О.В. Безпалько). Але, слід зауважити, що у особистості можуть сформуватися як позитивні, так і негативні ціннісні орієнтації, тому, ми вважаємо, мета соціального виховання у визначенні, яке надає О.В. Безпалько, визначена дещо неточно, а загальнолюдські та спеціальні знання, є елементами соціального досвіду. Соціальне виховання „як створення умов” розглядає і А.О. Малько у монографії „Теоретико-методологічні основи розвитку соціальної педагогіки”. За А.В. Мудриком „ці умови створюються в ході взаємодії індивідуальних і групових (колективів) суб'єктів у трьох взаємопов'язаних і в той же час відносно автономних по змісту, формах, способам та стилю взаємодії процесах: організації соціального досвіду дітей, підлітків, молоді, їх освіти та індивідуальної допомоги їм” (8,111). Думку стосовно цього поділяє О.В. Безпалько (17,31), але наповнення цих процесів у цих науковців дещо різняться між собою. Виникають питання: „як можна організувати соціальний досвід?”, „хіба освіта не є елементом соціального досвіду?”. Щодо об'єкту соціального виховання, то А.В. Мудрик, О.В. Безпалько обмежують його дітьми та молоддю, дещо ширше його розуміють В.О. Нікітін, А. О. Малько, Б.П. Бітінас, В. Г.Бочарова (21,40-41), М.П. Гур'янова(22,228) та ін. Наприклад А.О. Малько під об'єктом соціального виховання розуміє, „всі соціальні суб'єкти: людина, група, суспільство, регіон світу, людство”(6,25).

Б.П. Бітінас, В.Г. Бочарова, М.П. Гур'янова, В.О. Нікітін Ю.В. Василькова, Т.А. Василькова та інші дещо інакше розуміють соціальне виховання і розглядають його як: „систему суспільної допомоги, яка необхідна підростаючому поколінню в період його включення в соціальне життя”(21,38); „допомогу індивіду в розвитку, яку він отримує від суспільства (через вплив на людину соціального середовища), від сім'ї (через можливості та умови сімейного виховання), від держави (через можливості державних структур), а також самопомоги, саморозвиток, самовиховання”(22,232); допомогу „людині не лише в соціальному орієнтуванні, але і в

набутті здатності соціального функціонування, зокрема в розвитку таких рис, як милосердя і співчуття, а головне – потреби і здатності до такої діяльності на практиці”(16,6); „підтримку”, „допомогу”, а останнє через „навчання” (1, 16-17).

На думку, Б.П. Бітінаса, В.Г. Бочарової, М.П. Гур'янової, А.О. Малько соціальне виховання здійснюється у різних сферах мікросередовища, в яких розвивається особистість(сім'я, дитячий садок, клас, школа, дім, квартал, клуб, референтна група тощо), тобто через усі соціокультурні сфери з участю всіх суб'єктів виховання від дитини до батьків, педагогів, різних професійно-виховних установ, соціальних педагогів, представників спільноти, „базується на співпраці всіх його учасників (сім'ї, школи, державних установ, церкви тощо) (21,40-41), (6,25), (22,232,228).

Це обумовлює виділення у рамках соціального виховання окремих його галузей, які є самостійними в силу своєї специфіки: сімейне, дошкільне, шкільне, позашкільне, обцинне (22,232),(21,40).

Слушною є думка В.О. Нікітіна та колективу авторів курсу лекцій з соціальної педагогіки під загальною редакцією М.А. Галагузової стосовно того, що „соціальне виховання – важлива, але не єдина частина виховання взагалі”(16,39), „один з аспектів виховання взагалі поряд з фізичним, естетичним, трудовим тощо” (18,119).

За В.О. Нікітіним, „Інтегрованим наслідком соціального виховання є *соціальність* – „здатність людини до взаємодії з соціальним світом. *Соціальність*, є проявом суспільної природи людини на індивідуальному рівні і тому містить в собі суб'єктність, яка розуміється як здатність бути джерелом особистої активності, проявом індивідуального творчого ставлення до суспільного буття. Соціальність...не обмежується трансляцією соціального досвіду та встановленням контактів з іншими людьми. З розвитком соціальності людина набуває здібність до соціального саморозвитку та самовиховання...” (16,39).Отже, вчений бачить мету соціального виховання в розвитку соціальних якостей людини. На думку колективу авторів курсу лекцій з соціальної педагогіки під загальною редакцією М.А. Галагузової мета соціального виховання полягає у „формуванні соціально значимих якостей особистості дитини, які необхідні їй для подальшої соціалізації”(18,118). А.О. Малько під метою соціального виховання розуміє „розвиток соціальності, духовності як вищого прояву соціальності (серцевиною соціуму є культура, а серцевиною культури – цінності; засвоєння цінностей визначає духовність як індивіда, так і групи) всіх соціальних суб'єктів” (6,25). М.П. Гур'янова під метою соціального виховання розглядає моральне та соціальне формування особистості” (22,228).

Л.Г. Коваль, І.Д. Зверєва, С.Р. Хлебик, М.Б. Євтух, О.П. Сердюк, термін „соціальне виховання” розглядають як „форму і метод соціальної педагогіки” (3,5), як систему соціально-педагогічних, куль-

турних, сімейно-побутових та інших заходів, спрямованих на оволодіння та засвоєння дітьми та молоддю загальнолюдських та спеціальних знань, соціального досвіду з метою формування у них сталих ціннісних орієнтацій та адекватної соціально-спрямованої поведінки” (2,74), (3,5).

У понятійно-термінологічному словнику „Соціальна робота / Соціальна педагогіка” „соціальне виховання” розглядається укладачами як „форма і метод соціальної роботи, спрямовані на оволодіння й засвоєння дітьми і молоддю соціального досвіду та вироблення якостей особистості, необхідних для подальшого життя” (19,90). У інших довідкових виданнях „Соціальна педагогіка: категорії та поняття” та „Педагогічний словник для молодих батьків” поняття „соціальне виховання” не розкривається взагалі.

У глосарії посібника „Методологія та методи соціально-педагогічних досліджень” наводиться два поняття „соціальне виховання”: 1) „виховання соціальне, або суспільне, – виховання, що здійснюється суспільством та державою в спеціально створених для цього організаціях; об’єкт вивчення соціальної педагогіки” (7,184); 2) „соціальне виховання – планомірне створення умов для цілеспрямованого розвитку і духовно-ціннісної орієнтації людини” (7,204). На наш погляд, це тлумачення досить схоже на трактування соціального виховання А. Мудриком.

У словнику по соціальній педагогіці соціальне виховання розглядається як „цілеспрямований керований процес соціального розвитку, соціального формування особистості людини; допомога людині в засвоєнні та прийнятті моральних відносин, які склалися у сім’ї та суспільстві, прийнятті правових, економічних, громадянських і побутових відносин; спрямоване виховання людини з урахуванням його особистісно-соціальних проблем і в відповідності до суспільних потреб середовища його життєдіяльності” (23,279).

Отже, поки не існує серед науковців єдиного визначення терміну „соціальне виховання”.

Ми вважаємо, що *соціальне виховання* – це один з елементів процесу соціалізації і поділяємо думку В.О. Нікітіна та колективу авторів лекцій з соціальної педагогіки під редакцією М.А. Галагузової стосовно того, що соціальне виховання – це один з різновидів виховання. Ми розглядаємо соціальне виховання – як цілеспрямований, планомірний і систематичний процес створення сприятливих умов та заходів у соціумі, з метою піднесення на вищий рівень розвитку соціальності соціальних суб’єктів їх спільними зусиллями через усі соціокультурні сфери.

Особистість розвивається та змінюється разом із розвитком і зміною соціокультурних та економічних умов суспільства, тому в дійсний час процес виховання, зокрема соціального, потребує радикальної перебудови. Це обумовлено тим, що зміни у суспільстві призводять до переосмислення ціннос-

тей, зокрема соціальних, трансформації соціальних та професійних структур, змінюються запити суспільства відносно особистості, до виховання її соціальних якостей, які вимагаються в нових умовах. Це, в свою чергу, спонукає до пошуку нових оптимальних шляхів соціального виховання дітей та молоді, в тому числі дослідження і відродження суспільно-історичного досвіду родинного виховання та культурно-педагогічних надбань українського народу. На необхідність національної спрямованості освіти і виховання орієнтують Державні національні програми „Освіта” (Україна ХХІ століття) і „Діти України”, „Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти”, „Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті”, загалом же право на формування особистості в умовах рідного національного культурного середовища гарантоване Конституцією України (4,5,10,11,12).

Відповідно до мети нашої статі розглянемо засоби соціального виховання. Про використання у соціальному вихованні „всього арсеналу засобів, які має суспільство, з метою формування особистості, яка адекватна вимогам суспільства, та яка, в певній мірі, випереджає його розвиток” (21,38), (22,228) наголошують Б.П. Бітінас, В.Г. Бочарова, М.П. Гур’янова та інші.

Термін „засіб” у філософській, психологічній та педагогічній літературі трактується дещо неоднозначно. Наприклад, у дослідженнях з розвитку вищих психічних функцій Л.С. Виготський дає таке визначення засобів: „Прикладами психологічних засобів і їх складних систем можуть служити мова, різноманітні форми нумерацій і числення..., алгебраїчна символіка, вироби мистецтва, письмо. Схеми, діаграми, карти, різноманітні умовні знаки...” (20,103). Отже, в даному випадку в якості засобів розглядаються матеріальні об’єкти, які безпосередньо впливають на органи чуття людини. Дещо ширше визначення знаходимо в педагогіці: „засіб – це те, використання чого веде до досягнення даної мети” (23,295). У цьому визначенні під засобом розуміються не лише матеріальні, а й духовні об’єкти, які сприяють досягненню поставленої мети. Згідно з наведеними дефініціями можемо сказати, що в якості засобів використовуються різноманітні духовно-матеріальні надбання і явища дійсності. Ми зупинимось на використанні в якості засобів соціального виховання підлітків духовних надбань українського народу, одними з яких є звичаї та обряди. В звичаях та обрядах віддзеркалюються, укладені впродовж багатьох віків неписані закони, які регулюють поведінку особистості в повсякденному житті; особливості взаємин між людьми, які відрізняють український народ від багатьох інших; світогляд, притаманний українцям. Звичаї та обряди є фактором відродження української національної свідомості молоді, ланкою єднання батьків та дітей, своєрідним мостом передачі соціального досвіду, грають велику роль у вихованні та взагалі сприяють прилученню до культури.

До народно-педагогічного досвіду звертали-ся та звертаються чимало дослідників у різні роки. Останнім часом є ряд досліджень, де використовуються засоби народної педагогіки, а саме: аналіз процесу формування гуманістичних установок в позаурочній діяльності учнів початкових класів засобами народної педагогіки (В.А. Коротеєва), дослідження педагогічних аспектів народного календаря бойків і використання його у виховному процесі сучасної школи (В.М. Лисак); розкривається соціально-педагогічний потенціал українських народних обрядів у системі формування морально-духовних цінностей особистості (Г.Я. Майборода); простежено процес виховання школярів засобами народної педагогіки у творчій спадщині В.О. Сухомлинського (Л.П. Петрук); розкриваються особливості морального виховання учнів шкіл-інтернатів з використанням українських народних традицій у позаурочний час (Ю.Г. Підборський), особливості морального виховання учнів початкових класів шкіл-інтернатів засобами народної педагогіки (Л.М. Степаненко) та моральне виховання учнів профтехучилищ (Н. Заячківська, С. Нікітчина); характеризується системний підхід до формування національних та загальнолюдських моральних цінностей в українській етнопедагогіці (О.Д. Ярмоленко); показано процес соціалізації особистості школяра молодшого шкільного віку засобами родинно-побутової звичаєвості (Р.М. Прима); аналізується розвиток пізнавальних інтересів молодших школярів засобами народознавчого матеріалу та навчальної гри (З.Є. Файчак). У деяких дослідженнях обґрунтовується роль і значення народних традицій, свят, обрядів у формуванні: духовної культури молодших школярів (І.В. Бужина), моральної культури (Т.Р. Гуменникова, М. Г. Іванчук), патріотизму молодших школярів (С.А. Литвиненко, В. А. Киричок). За останні роки з'явилося чимало досліджень, присвячених різним аспектам виховання підростаючих поколінь на основі народних виховних традицій: вихованню гуманності школярів (В. Коротеєва, О. Столяренко, С.К. Стефанюк); природоохоронному вихованню (С.В.Скутіна); естетичному вихованню учнів (Р. Абдираймова, С. Калуська, О. Маленицька, І. Таран); професійній підготовці студентів педагогічних інститутів (О.Семенов); формуванню культури майбутнього вчителя засобами української етнопедагогіки (В.В. Зелюк); фізичному вихованню (І.С. Кліш); розглядається виховання учнів старших класів на національно-культурних традиціях українського народу (І.В. Охріменко), вихованню у підлітків поваги до батьків засобами етнопедагогіки (Л.В. Повалій); традиціям української етнопедагогіки як фактору формування національної самосвідомості молодших школярів (Г.Т. Клобак); вихованню дошкільників засобами етнопедагогіки у кримськотатарських сім'ях (З.І. Мустафаєва); підготовці молоді до сімейного життя (Г.Г. Сутріна); засвоєнню молодшими школярами народних звичаїв і традицій в процесі позанавчальної виховної роботи (В.О. Стрель-

чук) та інші.

Окремим аспектам використання народного досвіду в соціальному вихованні присвячені праці О.Середюк, О. Сердюк, Ю. Гапон та ін.

Українська народна педагогіка – це система емпіричних знань, засобів, принципів та вмінь, вироблених і застосовуваних українцями в навчанні і вихованні підростаючих поколінь. Вона передбачає передавання наступним поколінням соціального досвіду, норм поведінки і суспільних традицій, зберігається та виявляється в моральних законах, звичаях і обрядах, закріплених у національно-культурних традиціях, дитячих іграх, іграшках.

Названа тематика досліджень підкреслює потенційні можливості української народної педагогіки, зокрема її засобів.

#### **Висновки.**

Таким чином, вибір теми дисертаційного дослідження „Соціальне виховання підлітків засобами української народної педагогіки (на прикладі позашкільних закладів)”, її актуальність зумовлена протиріччям між: значними потенційними можливостями засобів української народної педагогіки, про що свідчить чимала кількість досліджень з їх використанням, і недостатнім їх застосуванням в сучасній практиці соціального виховання сучасної особистості; потребами ціннісного ставлення до національної культури і її недостатнім знанням; відсутністю цілісного соціально-педагогічного дослідження і потребами в ньому теорії і практики.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем соціального виховання засобами української народної педагогіки.

#### **Література**

1. Василькова Ю.В. Соціальна педагогіка “ Ю.В. Василькова, Т. А. Василькова. – М.: Изд центр „Академія”, 1999. – 440с.
2. Євтух М.Б., Сердюк О.П. Соціальна педагогіка: Підручник. – К., 2002.
3. Коваль Л. Г. Соціальна педагогіка “ Соціальна робота: Навчальний посібник “ Л.Г. Коваль, І.Д. Зверєва, С.Р. Хлебик. – К.: ІЗМН, 1997. – 390с.
4. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти: Затв. Ріш. Колегії М-ва освіти Укр. від 28.02.96 р. № Д 4-8 “ “ Інф. 36. М-ва освіти Укр.. “ К., 1996. “ №13. “ С.2-15.
5. Конституція України: Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради Укр.. 28 червня 1996 р. “ К.: Преса України, 1997. “ 80с.
6. Малько А.О. Теоретико-методологічні основи розвитку соціальної педагогіки: Моногр. “ А.О. Малько; Харк. Держ. Акад. культури. – Х.: ХДАК, 2004. -285С.
7. Методология и методы социально-педагогических исследований: Науч., учеб.-метод. пособие “ Луганський гос. пед. ун-т ім. Т. Шевченка; (Авт.-сост-ль.: С.Я. Марченко и др.). “ Луганськ: Альма-матер, 2001. “ 212с.
8. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов “ под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр „Академия”, 2000. – 200с.
9. Мустаева Ф. А. Основы социальной педагогики. “ М.: Академ. Проект, 2001. “ 216с.
10. Державна національна програма „Освіта” (Україна 21 століття) D D Вища освіта в Україні. Нормативно-правове регулювання D Міністерство освіти і науки України. “ К., 2003. “ С.51-93.

11. Національна програма „Діти України”: Затв. Указом През. Укр.. від 18 січ. 1996 р. №63 “ 96 “ “ Законодавство України про шлюб, сім’ю та молодь. “ К.: ЮРІНком, 1997. “ С.190-210.
12. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті “ “ Освіта України. – 2002. - №33. – 23 квіт. – С. 4-6.
13. О. Середюк. Народна педагогіка як джерело соціального виховання DD Вища освіта України. - №4.- 2003. – С. 107-111.
14. Педагогічний словник для молодих батьків – К.:ДЦССМ, 2002. – 348с.
15. Соціальна педагогіка: категорії та поняття – Житомир, 1999. – 55с.
16. Социальная педагогика “ под ред. В.А. Никитина. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 272 с.
17. Соціальна педагогіка “ За ред. А.Й. Капської. – К., 2000. – 264 с.
18. Социальная педагогика: курс лекций “ Под общей ред. М.А. Галагузовой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 416с.
19. Соціальна робота “ Соціальна педагогіка: (понятійно-термінологічний словник) “ Під заг. ред. І.Д. Зверєвої. – К., 1994. – 119с.
20. Выготский Л.С. Педагогическая психология. “ М.: Педагогика, 1991.
21. Социальное воспитание учащихся (основные теоретические положения) D Б.П. Битинас, В.Г. Бочарова и др. – М.,1990. – С.1-5.D D Шептенко П. Методика и технология работы социального педагога. – М., 2001. – С.38-41.
22. Гурьянова М.П. Сельская школа и социальная педагогика. – Минск,2000.
23. Словарь по социальной педагогике “ Авт. составитель Л.В. Мардахаев. – М.: „Академия”, 2002.
24. Андреева И.Н. Антология по истории и теории социальной педагогики “ И.Н. Андреева. – М.: Изд. Центр „Академия”, 2000. “ 176с.

Надійшла до редакції 21.11.2005р.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛІВ ПРИРОДОЗНАВСТВА МАЛОКОМПЛЕКТНИХ ШКІЛ СЛОБОЖАНЩИНИ**

Пінський О.О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті подано ретроспективний аналіз проблем організації та проведення науково-методичної роботи вчителів дисциплін природничого циклу у сільських малокомплектних школах Слобожанщини у 80-ті роки ХХ століття.

Ключові слова: вчитель, школа, Слобожанщина, наука, методична робота.

Аннотация. Пинский А.А. Организация научно-методической работы учителей природоведения малокомплектных школ Слобожанщины. В статье представлен ретроспективный анализ проблем организации и проведения научно-методической работы учителей дисциплин естественного цикла в сельских малокомплектных школах Слобожанщины в 80-ые годы ХХ столетия. Ключевые слова: учитель, школа, Слобожанщина, наука, методическая работа.

Annotation. Pinskiy A.A. The organization of scientific - methodical work of teachers of natural study small quantity learning classes on Slobozhanshchiny in 80-s' years of XX century. In article the retrospective analysis of problems of the organization and carrying out of scientific - methodical work of teachers of disciplines of a natural cycle at rural schools with small quantity learning classes on Slobozhanshchiny in 80-s' years of XX century is submitted.

Key words: teacher, school, Slobozhanshchina, science, methodical work.

### **Вступ.**

У процесі реформування української школи особливого значення набувають ті педагогічні явища, технології, які дають можливість максимально розкрити здібності і нахили особистості, яка формується [1]. Освітня галузь природознавства органічно пов'язана з життям селянина, його звичним природним оточенням, сільськогосподарським виробництвом, що традиційно забезпечувало досить високий рівень мотивації вивчення дисциплін природничого циклу в малокомплектних школах сільськими учнями та не вимагало зміни звичних стереотипів у системі роботи вчителя, школи. Проте швидкі темпи депопуляції в сільській місцевості на Слобожанщині, соціально-економічна криза, яка триває останні два десятиліття в Україні, суттєво вплинули на процеси ефективного функціонування системи освіти на селі, її стабільність, перетворили малокомплектну, малочисельну школу в найбільш доступний заклад освіти на селі.

Питанням функціонування сільських малокомплектних шкіл (СМКШ) присвячено дисертаційні дослідження М.Д. Неустроева, Ч.Р.П. Цибульскаса, І.М. Чередова. Окремі аспекти формування та розвитку загальнонавчальних умінь і навичок учнів сільських малокомплектних шкіл досліджували Р.М. Князева, О.І. Моїсєєва, В.М. Пакулова, Т.К. Чекарьова, Л.І. Титаренко тощо.

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

### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою статті* є ретроспективний аналіз та накреслення основних шляхів використання досвіду організації та проведення науково-методичної роботи вчителів дисциплін природничого циклу на матеріалі діяльності методичного об'єднання вчителів біології СМКШ Харківського району, напрямків його діяльності з метою покращення умов роботи вчителів-сумісників сільських шкіл та напрямків підвищення рівня освіченості і елементарної фахової підготовки їх учнів.

### **Результати дослідження.**

Поліпшення якості викладання в умовах сільських МКШ – багатофакторний процес, який нині можна здійснювати на основі міжшкільної кооперації, ґрунтованій на основі професійного розподілу праці педагогічного персоналу сусідніх шкіл, поглиблення субординації та координації на основі міжшкільних педагогічних об'єднань, створення освітніх округів. Проходження подібних процесів на регіональному та й державному рівні дозволить на ґрунтовних наукових засадах частково компенсувати існуючі прорахунки в діяльності системи освіти в сільській місцевості, з меншою кількістю помилок увійти в загальний європейський освітній простір.

Суттєві зміни також зачіпають всі ступені

освіти в сільських малокомплектних та й однокомплектних з малою чисельністю учнів школах. Безумовно цікавим, проте не беззаперечним, є підхід до організації праці в початковій сільській малокомплектній школі на основі принципу вертикальної інтеграції.

М.В.Шкарбан стверджує, що до початку 80-х років XX століття дослідження проблеми уроку в малокомплектній восьмирічній та середній школах практично не проводилися [3]. Сучасний ретроспективний аналіз феноменів функціонування малокомплектних шкіл надає нові можливості для здійснення керівництва освітнім процесом багатьох сільських шкіл в Україні. Перебудова змісту освіти, яка відбулася наприкінці 60-х років XX століття, підвищила науково-технічний рівень знань, які почали засвоювати учні в школі, створила кращі формальні можливості вирішення міжпредметних та внутрішньо предметних зв'язків у процесі викладання навчальних предметів природничого циклу, проте значно загострила проблему професійної підготовленості вчителів-сумісників до роботи в умовах малочисельних дитячих колективів, утруднила їх працю. Розробка методичних рекомендацій для вчителів СМКШ в подальшому стала ґрунтуватися на принципі рекомендованих поєднань навчальних предметів та встановленні міжпредметних зв'язків, які було лише окреслено спеціальним розділом вдосконалених програм з біології та природознавства. У методичних рекомендаціях з викладання природничих наук для вчителів сільських шкіл етапам вторинного осмислення та закріплення наукового навчального матеріалу на уроці достатньої уваги не приділялося, тоді як у вчителів-сумісників виникали постійні утруднення з плануванням саме цих етапів у структурі уроків з нефахових для них дисциплін.

Сьогодні одним з реальних кроків у вирішенні питань узагальнення та систематизації, використання отриманих знань на практиці повинні стати предметні робочі зошити для самостійної роботи учнів, спеціально створені для школярів сільських малокомплектних навчальних закладів та розроблені з урахуванням специфічних методичних потреб учителів-сумісників.

Методика викладання всіх предметів у СМКШ потребує обов'язкової корекції з урахуванням явища постійно зростаючої малокомплектності, бо нерідко у класах із надмалою чисельністю звичні колективні форми роботи знижують ефективність усього процесу навчання, ставлячи вчителів і учнів у скрутне становище. Лише знання альтернативного алгоритму подальшого проведення уроку, висока мобільність у роботі вчителя, уміння перебудовувати шляхи вирішення дидактичних завдань у ході уроку дозволяє за будь-яких обставин досягати кінцевої мети навчання, виховання та розвитку сільських школярів. Для учнів старших класів цьому значно сприяє лекційно-семінарська форма навчання, коли звичні для учнів і для вчителя форми взаємодії з фактору постійної напруги кожного з учасників процесу на-

вчання перетворюються у фактор часткового зняття персонального стресу. Елементи ролівої гри, розподіл ролей: доповідач, співдоповідач, "чорний", "білий" опоненти, рецензенти, вдумлива система індивідуальних та групових консультацій дають можливість і прямо, і опосередковано збільшити час активного усного мовлення кожного учня на уроці, підвищити пізнавальну активність класу в цілому, навчаючи всіх правил толерантної взаємодії, збільшуючи при цьому рівень творчості та самостійності кожного учня. Практика роботи в сільській малокомплектній школі вимагає копіткого, індивідуально-осмисленого відбору обсягу та корекції наукової інформації, ставить підвищені вимоги до процесу навчання учнів вправно читати, писати, рахувати, самостійно працювати, що забезпечує мінімально необхідний рівень знань та загального розвитку особистості сільського школяра.

Усе згадане вище та досвід науково-методичної та практичної діяльності методичної ради вчителів біології СМКШ Харківського району у 80-ті рр. XX ст., приводить нас до думки про те, що поруч зі стабільними навчальними посібниками для середньої школи, для шкіл і класів з поглибленим вивченням біології мають з'явитися науково-методичні комплекти для вчителів природознавчих дисциплін спеціалізованих, сільськогосподарських малокомплектних шкіл, де додатково має бути опрацьована методика викладання біології як шкільного предмету, в тому числі методика роботи з навчальними текстами, іншими джерелами наукової інформації, її електронними носіями. Від часу та ступеня сформованості вмінь працювати з носіями навчальної інформації і зокрема з навчальною книгою, до певної міри залежить успіх подальшої навчальної та професійної діяльності учнів, багатьох випускників СМКШ.

Аналіз планів-конспектів учителів-сумісників СМКШ, які читали шкільні дисципліни природничого циклу, який був проведений ще в середині 80-х років XX ст., вказав на одноманітність підходів у вирішенні дидактичних завдань уроку: майже 70% сільських учителів-сумісників обирали комбінований урок в якості провідного типу, творчій самостійній роботі з підручником на уроці біології постійно приділяли увагу близько 5%, з дидактичним матеріалом – 10% учителів. При цьому, за результатами опитування учнів, індивідуальна робота з підручниками, картками та іншими носіями наукової навчальної інформації сприяє більш ґрунтовному засвоєнню матеріалу програм шкільного циклу природознавчих дисциплін, через те, що зростає осмисленість сприйняття інформації під час самостійного читання, довше утримується увага, розвивається самодисциплінованість, інтерес до предметів природничого циклу, нормалізується навчальне навантаження і в стінах навчального закладу і вдома.

#### **Висновки.**

Рекомендації щодо організації та проведення роботи з навчальними текстами сталих підруч-

ників, як показали наші дослідження, були і залишаються другою нагальною потребою в діяльності сільських малокомплектних шкіл. Розробка ґрунтовних методичних, технологічних комплексів, які б забезпечували достатній рівень функціональності професійної діяльності вчителів сільських малокомплектних шкіл, є нагальною потребою вже не менш ніж 20 років. За результатами проведеного нами опитування вчителів-біологів Харківського району майже 100 % вчителів сільських МКШ обов'язково бажали в своєму арсеналі мати методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи учнів, у тому числі з навчальними текстами стабільних підручників, підвищення темпу читання та осмислення друкованих матеріалів учнями, методичні розробки уроків, спеціальний методичний пакет для вчителів СМКШ. Як показує досвід, за умов швидкої комп'ютеризації сільських шкіл, самостійній роботі з навчальними текстами на уроках з шкільного природознавства повинно бути приділено більше уваги. Вона може включати період закладання алгоритму дій та обов'язкового навчання учнів ряду прийомів, ґрунтованих на їх вікових та інтелектуальних особливостях з метою утримання достатньо високого рівня інтересу до біології та пізнавальної активності учнів:

- ознайомлення з методичним апаратом, структурою навчальної книги;
- елементарний аналіз навчального тексту, виокремлення головного, пошук ключових слів, речень;
- виписування нових понять, термінів, законів;
- складання простого, а потім і розгорнутого планів;
- переказ основного смислу власними словами;
- переведення усної та письмової інформації, відповіді в запитальну форму;
- складання тез, конспектів, проведення реферування;
- робота з позатекстовими компонентами навчальної книги, користування та створення інструктивних карток;
- систематизація навчального матеріалу, складання узагальнюючих схем, діаграм, графіків, таблиць;
- проведення синтезу, накреслення алгоритмів, створення узагальнень, висновків.

Створення навчального алгоритму методичних рекомендацій для забезпечення самостійної роботи учнів СМКШ з навчальними текстами [2] полегшило практику професійної діяльності вчителів-сумісників, стало основою для продовження науково-методичних пошуків у цій галузі.

Можливість і необхідність реалізації вище згаданого обумовлена і підтверджена не лише десятирічною практикою функціонування методичного об'єднання вчителів біології СМКШ Харківського району, але й сучасними реаліями протікання всієї

сукупності соціально-демографічних процесів у сільських регіонах країни, та багато в чому є, і буде в подальшому, виправдана ними.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем організації науково-методичної роботи вчителів природознавства малокомплектних шкіл Слобожанщини.

Література

1. Освіта в Україні. Нормативна база. - К.: КНТ, АТІКА, 2004.- С.296.
  2. Работа с учебником на уроках биологии в малокомплектной школе. Методические рекомендации учителям. / Сост. А.А Пинский. - Харьков: 1990.-36с.
  3. Шкарабан Н.В. Преподавание географии в малокомплектной средней школе. – М.: Просвещение, 1991. – 96 с.
- Надійшла до редакції 15.12.2005р.

## **ФУНКЦІОНАЛЬНІ УМОВИ ВІДБОРУ ДІВЧАТ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ В УМОВАХ КЛУБУ**

Помазан А.А.

Харківський банківський інститут Української академії банківської справи НБУ

Анотація. У статті розглядаються питання відбору та підготовки дівчат до занять спортивною гімнастикою в умовах клубу.

Ключові слова: відбір, спортивна гімнастика, клуб.

Аннотация. Помазан А.А. Функциональные условия отбора девушек к занятиям спортивной гимнастикой в условиях клуба. В статье рассматриваются вопросы отбора и подготовки девочек к занятиям спортивной гимнастикой в условиях клуба.

Ключевые слова: отбор, спортивная гимнастика, клуб. Annotation. Pomazan A.A. Functional conditions of selection of girls to employment by sports gymnastics in conditions of club. The materials, giving a possibility to predict the trends of training sportswomen of high qualification in sports gymnastics are presented in the article.

Key words: select, sports gymnastic, club.

### **Вступ.**

Питання, які постають останнім часом у спортивній гімнастиці, пов'язані з орієнтацією на перспективність підготовки дівчат-спортсменок для виступів у змаганнях. Методи дослідження, що застосовуються останнім часом у спортивній гімнастиці, відповідають головним чином тільки на питання: яка форма найбільше відповідає тому чи іншому виду дій? Але існує й друге питання, на яке треба відповісти: які рухливі можливості дівчат-спортсменок складають необхідні співвідношення з відповідною формою дій, що можуть привести до рекордного спортивного результату? Відповіді на ці два питання дають змогу на базі необхідних знань вирішити проблему спортивного вдосконалення – як поліпшити спортивну техніку відповідно до соматичного типу та вдосконалити фізичні якості відповідно з індивідуальними можливостями в спортивній гімнастиці враховуючи те, що дівчата починають заняття з 4-5 років (1,2,7).

Перш за все з початком занять змінюються умови зовнішнього середовища та зростають фізичні навантаження, що діють на організм дитини. В цих

умовах починають працювати адаптивні процеси організму, які проявляються в функціональній активності органів та тканин, що зміцнюють швидкості біологічних реакцій (4,6).

При спортивних тренуваннях проходять всі ці процеси, які приводять до збільшення обсягу та маси клітин.

Все вище сказане слід розуміти не як самостійний процес, а як процеси що йдуть у одному цілому організмі. Там ці процеси контролюються та організуються двома інтегруючими системами – гуморальною та біоелектричною. До першої входить ендокринна система, до другої – нервова система з усіма її проявами. Про процеси інтеграції в організмі та їх участь у зворотних реакціях на тренувальні дії проведено багато досліджень (3,8,11).

Слід також пам'ятати, що фактори спортивної діяльності стоять ближче до екстремальних навантажень, ніж повсякденні трудові процеси (9). Під їх впливом посилюється активність організму, зростає кількість працюючих структур, прискорюється їх зношення. Для їх активного застосування організму необхідні ті реакції, що дозволяють зберігати або посилювати зони вар'ірування показників гомеостазу, дозволяючи виконувати роботу, яка б відповідала новим потребам організму спортсменів. Для цих цілей у живому організмі діють компенсаторні, адаптуючи та відновлюючи реакції (11).

Поліпшення спортивних результатів у спортивній гімнастиці обумовлюється зокрема безупинним удосконаленням системи підготовки спортсменок вищої кваліфікації. З багатьох існуючих складових системи підготовки спортсменок у спортивній гімнастиці головною є методика тренування. У роботах провідних вітчизняних вчених (4,5,6,10,12) головною проблемою тренування стає удосконалення його структури, а не збільшення обсягу тренувальних навантажень.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Харківського банківського інституту Української академії банківської справи НБУ.

#### **Формулювання цілей роботи.**

Встановлення кількісних величин параметрів тренувальних навантажень, обґрунтування їх раціонального розподілу у річному циклі, враховуючи вікові особливості гімнасток, дозволяє вдосконалити методику тренування та обумовлює мету й актуальність досліджень.

Для розв'язання проблем було поставлено наступні завдання:

1. Виявити параметри структурних особливостей функціональної готовності дівчат 4-12 років, які займаються спортивною гімнастикою в умовах клубної системи.
2. Розробити характеристику основних рухових здібностей дівчат, що займаються спортивною гімнастикою з урахуванням

соматичного типу за габаритним рівнем і варіантом розвитку.

*Організація дослідження.* Завжди слід пам'ятати, що бажаний результат у оздоровленні дитини або підвищенні її спортивних досягнень вдається не одразу. Так як для деяких гімнасток фізичні навантаження недостатні та небажані, а для інших вони через мірні та їх час застосування згаяно. Друге положення про яке слід пам'ятати, є те, що ніколи не слід давати характеристику рухливих здібностей дитини без урахування її морфологічних і біомеханічних індивідуальних особливостей. Тільки триєдиний підхід – соматичний, функціональний та біомеханічний стає основою у створенні однорідних за складом груп дівчат для занять спортивною гімнастикою. Це також дає змогу здійснювати індивідуальний підхід у підборі прав необхідних для підвищення їх спортивної майстерності.

#### **Результати дослідження.**

Для набору, підбору та підготовки до змагань із спортивної гімнастики на I етапі ми свідомо відмовились від великої кількості тестів, обравши з них тільки найбільш інформативні для дівчат кожного з вікових періодів.

Аналіз одержаних результатів вказує на те, що кожна дівчина, яка прийшла до клубу для занять спортивною гімнастикою, проходить одні й ті ж стадії у своєму розвитку. В той же час слід сказати, що строки та темпи біологічного дозрівання, рухова підготовленість і пізнавальна активність демонструють значні індивідуально-типологічні відмінності.

Застосування методики соматотипування дівчат у ході першого етапу дослідження виявило, що діти першого та другого етапу дитинства в середньому мають макросомний тип (MaC) – 31%, мезосомний тип (MeC) – 45%, мікросомний (MiC) – 24%.

Педагогічне тестування рухового розвитку дівчат вказало на те, що діти типів MaC і MeC мають кращий розвиток динамічної сили тулубу, плечового поясу, верхніх і нижніх кінцівок, а також швидкості та спритності в руках ( $p < 0,05$ ). Дівчата, що мали MiC тип мали більш високі показники в гнучкості тулуба та точності рухів ( $p < 0,05$ ). Морфологічні особливості та рухова підготовленість дівчат, що займаються спортивною гімнастикою знаходяться в тісному кореляційному зв'язку з їх індивідуально-психологічними особливостями ( $r = 0,67$ ).

В ході попереднього (констатуючого) дослідження та на початку експерименту було встановлено, що вже за рік занять спортивною гімнастикою показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості стали відповідати існуючим в Україні стандартизованим нормам для дітей.

Так, гармонічний розвиток стали мати 70% дівчат, проти 48% на початку дослідження; дисгармонічний – 19%, проти – 29% відповідно.

Якісна оцінка розвитку фізичних якостей вказує на те, що на початку дослідження 28,4% дівчат мали середній рівень фізичної підготовленості, 40% - нижче середнього, 10,0% - низький, 16,5% - вище середнього, 5,1% - високий. Через рік занять спортивною гімнастикою дівчата мали такі результати з фізичної підготовки: середній рівень – 33,2%, нижче середнього - 34,4%, низький – 7,2%, вище середнього – 9,6%, високий – 15,4%.

Таким чином аналіз фактичного матеріалу показує, що на початку дослідження, в основному, мали перевагу дівчата в яких фізична підготовленість була нижче середнього рівня (50,0%). У кінці дослідження цей показник змінився й склав 41,6%. Слід також сказати, що зросла кількість дівчат, які мають показники вищі за середні (58,2%).

Комплексний аналіз інтегрального показника довільної поведінки дозволив встановити, що 25,8% дівчат мають середній рівень розвитку, 43,2% - нижче середнього, 8,2% - низький та 22,8% - вище середнього й високий. Порівняльний аналіз взаємозв'язку між параметрами фізичної підготовленості та довільної поведінки дозволив встановити наступні їх особливості. Взаємозв'язок при заняттях дівчат спортивною гімнастикою в умовах клубу:

- 1) контингент дівчат, що має рівень фізичної підготовленості нижче середнього та низький складає загалом 50,0%, при цьому 51,4% з них мали недостатній рівень розвитку довільної поведінки;
- 2) серед дівчат з середнім рівнем фізичної підготовленості (28,4%) кількість дітей, які мають низький рівень довільної поведінки складає 20,2%.

Достовірність одержаних результатів підтверджено даними кореляційного аналізу. Так, щільність кореляційного зв'язку між інтегральними показниками фізичної підготовленості та рівнем розвитку довільної поведінки у дівчат-гімнасток склав на початку дослідження  $r=0,54$ , а після педагогічного експерименту  $r=0,67$ . Таким чином, проведені дослідження підтвердили, що рівень фізичної підготовленості досить суттєво впливає на прояв довільної поведінки дівчат-гімнасток.

Аналіз матеріалів тестування в кінці педагогічного експерименту дозволив встановити вагомі зміни як у характері фізичної підготовленості дівчат-гімнасток, так і в сфері їх довільної поведінки. Так, у параметрах фізичної підготовленості відбулись суттєві зміни: 1) швидкісно-силові здібності поліпшились на 10,2%, швидкісні – 10%, витривалість – 4,4%, динамічна сила – 17,6%, гнучкість – 24,1%, спритність – 15,2%.

Інтегральний показник, що характеризує прояв динаміки довільної поведінки дівчат, які займаються спортивною гімнастикою в кінці експерименту склав 28,3%. При цьому, диференціація динаміки окремих компонентів довільної поведінки дозволила встановити наступне:

1) уміння діяти за наглядним зразком покращилось на 27,6%; 2) уміння конструювати рухову ситуацію за наданим зразком – 40,3%; 3) здібність дотримуватись необхідних настанов – 19,7%.

#### **Висновки:**

Таким чином, проведені дослідження дозволили встановити, що в формуванні сфери довільної поведінки у дівчат-гімнасток 4-12 років домінуючу роль відіграють фізичні якості, рівень розвитку яких, у багатьох випадках, залежить від функцій центральної нервової системи (ЦНС), тоді як рівень фізичної підготовленості залежить від стану периферичної нервової системи, - яка має другорядне значення.

Конкретні результати психологічного тестування вказують на те, що існує різне виявлення та спрямування пізнавальних процесів пам'яті, мислення, уваги, емоційної сфери, вольових зусиль. Їх розвиток багато в чому залежить, по-перше від характеру та інтенсивності впливу цілеспрямованих гімнастичних вправ, які застосовуються на навчально-тренувальних заняттях; по-друге – від рівня фізичної підготовленості спортсменок-гімнасток; по-третє – від мотивації особистості дівчат.

Потенційна різниця дівчат, що займаються спортивною гімнастикою в клубі, з морфологічних, функціональних та особисто-психологічних можливостей є основою індивідуального підходу для організації навчально-тренувальних занять у масштабі клубу. Це також є базою для створення майбутніх новітніх технологій побудови тренувань гімнасток, які повинні передбачувати: 1) розподіл до груп за типологічними ознаками (варіанту розвитку та соматотипу); 2) застосування методів фізичного виховання – комбінованих, однонаправлених, ігрових та ін.; 3) застосування засобів фізичного виховання – фітнес, ритмічна гімнастика, аеробіка, рухливі та спортивні ігри, плавання та ін.; 4) оптимальний розподіл засобів фізичного виховання за періодами річного, макро, мезо та мікро циклами, що потребує подальших досліджень.

Тільки вірно визначені пріоритетні напрямки майбутніх досліджень у спортивній гімнастиці, в зв'язку з переходом на клубні засоби підготовки спортсменок, дають змогу значно підвищити рівень їх спортивної майстерності.

#### **Література:**

1. Волков Л.В. Вибір спортивної спеціалізації. – К.: Здоров'я, 1973. – 163 с.
2. Волков Л.В. Теорія спортивного отбору: способности, одаренность, талант. – К.: вежа, 1997.- 128 с.
3. Ильин Е.П. Одаренность, способности, качество – синонимы или разные понятия?// Теория и практика физической культуры. – 1981.-№ 9. с. 48-51.
4. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
5. Мартиросов Е.Г. Методологические принципы спортивного отбора //Тезисы докладов XII Всесоюзной научно-практической конференции «Проблемы отбора и подготовки юных спортсменов» - М., 1989. – Ч.П. – С. 27-29.

6. Платонов В.Н. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки // Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова, - К.- Вища школа, 1987. – 424 с.
7. Радионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
8. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1990.–172с.
9. Теплов В.Н. Избранные труды. – М.: Педагогика, 1985. – С. 5-72.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
11. Шварц В.Б., Хрушев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора.: Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.
12. Zaporozanow W., Sozanski H. Dobor i kwalifikacja do sportu. Warszawa, 1997. – 114 с.

Надійшла до редакції 02.12.2005р.

## **РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНИХ КУРСІВ У ВІДРОДЖЕННІ НАЦІОНАЛЬНИХ КУЛЬТУРНО-ОСВІТНІХ ТРАДИЦІЙ НА ХАРКІВЩИНІ (початок ХХ ст.)**

Попова В.Л.

Харківський національний педагогічний  
університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація. У статті на основі аналізу історико-педагогічної літератури, архівних джерел щодо роботи педагогічних курсів на Харківщині на початку ХХ ст. простежено динаміку розгортання діяльності курсів на території краю. Висвітлено значення курсів у збагаченні змісту підготовки вчителів початкової школи здобутками вітчизняної педагогіки та української національної культури.

Ключові слова: педагогічні курси, українська національна культура, зміст підготовки вчителів.

Аннотация. Попова В.Л. Роль педагогических курсов в возрождении национальных культурно-образовательных традиций на Харьковщине (начало ХХ ст.). В статье на основе анализа историко-педагогической литературы, архивных источников, характеризующих работу педагогических курсов начала ХХ ст. на Харьковщине, прослежена динамика развития курсов на территории края. Показано значение курсов в обогащении содержания подготовки учителей начальной школы достижениями отечественной педагогики и украинской национальной культуры.

Ключевые слова: педагогические курсы, украинская национальная культура, содержание подготовки учителей. Annotation. Popova V.L. The part of pedagogical courses in rebirth of national cultural and educational traditions in Kharkiv in the beginning of XX century. In the article according analysis of historical and pedagogical literature and archive sources defined the work of pedagogical courses in Kharkiv in the beginning of XX century the dynamics of development of courses traced on the territory. The meaning of courses in extension of the matter of teacher's training of primary school showed in achievement of native pedagogic and Ukrainian national culture.

Keywords: pedagogical courses, Ukrainian national cultural, the matter of teacher's training.

### **Вступ.**

Розвиток сучасної системи освіти відзначається відродженням традицій, зверненням до найкращих здобутків вітчизняної педагогічної спадщини. У зв'язку з цим значний історико-педагогічний інтерес становить діяльність педагогічних курсів

початку ХХ ст., робота яких характеризувалася оперативною реакцією на освітні та соціально-культурні зміни, що відбувалися в суспільстві на зламі століть. Курси, які відзначалися значною гнучкістю й мобільністю програм, вважалися на той час однією з дійових форм професійного вдосконалення педагогічних кадрів [1, 42].

Діяльність педагогічних курсів ще за часів їх зародження (кінець ХІХ ст.) стала предметом непослабної уваги вчених. У працях відомих освітян кінця ХІХ – початку ХХ ст. В.Бунакова, Є.Звягінцева, А.Пругавіна, В.Теплова, Д.Тихомирова та ін. відтворено реальну картину становлення та розвитку курсів, наведено дані, що розкривають зміст та організацію підготовки вчителів на них. Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури свідчить, що значне підвищення інтересу вчених до роботи курсів спостерігається наприкінці ХХ ст. Цікавими, з огляду на досліджувану проблему, є праці Л.Корж, В.Курченко, Т.Кравченко, О.Мармазової, О.Попової, І.Сучкова та ін. науковців, у яких у контексті суспільно-культурних реалій історичного часу показано широкий діапазон діяльності педагогічних курсів із популяризації здобутків прогресивної наукової думки та педагогічного досвіду.

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

### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета* нашої статті – висвітлити роль педагогічних курсів, що діяли на Харківщині на початку ХХ ст., у відродженні національної культури краю, розповсюдженні українознавчих знань серед педагогічних кадрів.

### **Результати дослідження.**

Активне розгортання українізації, що відбувалося на початку ХХ ст., позитивно позначилося на змісті підготовки вчителів на педагогічних курсах Харківщини. Перші згадки про насичення курсової підготовки вчителів елементами української культури та мови датуються 1910 р., коли на Харківських педагогічних курсах було організовано виставку книг, серед яких вперше значне місце займали українські підручники [2, 39]. Виставка викликала інтерес слухачів курсів, про що свідчать і результати проведеного на Харківських курсах 1911 р. анкетування. Вчителі висловили бажання поглибити в процесі курсової підготовки знання української історії та мови. У звіті про роботу зазначених курсів, проаналізованому у рубриці “Голос життя” на сторінках журналу “Світло” 1912 р., зазначалося, що на питання “Які предмети, на вашу думку, треба було б додати до програми курсів?” переважна більшість вчителів назвали історію України, українську мову, історію української літератури [3, 43].

Аналізуючи роботу педагогічних курсів з пропаганди української культури та мови серед учительства, К. Корж у статті “З історії народної просвіти на Україні” 1912 р. писав: “На курсах піднімаються питання, що виникають через потреби

народної освіти на Україні”. Розуміючи, що саме “народні вчителі ... повинні б стати в оборону національної школи”, слухачі “майже на усіх курсах ... звертаються до професорів-спеціалістів, щоб ті своїм авторитетом зміцнили їх думку та надали певні поради” [4, 33-35].

Зазначимо, що до роботи педагогічних курсів залучалися досвідчені лектори, професори Харківського та Київського університетів Д.Багалій, В. Барвинський, П. Волинський, С. Дремцов, І.Левицький, В.Савва, М.Сумцов, С. Таранушенко, Г. Хоткевич та ін. Передові викладачі включали у свої лекції цікаві та корисні для вчителів відомості з історії та культури України. Так, у конспекті лекцій з педагогіки та психології (курси у м. Харкові 1911 р.), що був складений М. Румянцевим, значне місце відведено розгляду питань про необхідність навчання у початковій школі рідною мовою та доцільність виховання дітей засобами народної поезії, історії, мистецтва, адже ці засоби є найбільш природними та близькими внутрішньому світу учнів. За даними звіту про роботу зазначених курсів, професор Харківського університету В. Савва докладно розповідав слухачам про історію культури України, а професор А. Кадлубовський на лекціях з російської літератури ознайомлював їх зі зразками української народної творчості – українськими драмами [5, 72-73, 75].

Проте, окремі спроби педагогів курсів збагатити підготовку вчителів українознавчими матеріалами не задовольняли у повній мірі інтересам слухачів, які й у позааудиторний час за власною ініціативою порушували питання українізації початкової освіти. За даними журналу “Світло” 1913 р., на педагогічних курсах “питання про рідну школу щороку викликають жвавий обмін думок поміж учительством. Спостереження більшості вчителів, які висловлюються у товариських розмовах, ще більше підтримують, ще більшої надають сили та яскравості думкам, ... що на Україні і школа повинна бути українська”. На жаль, у складанні програм роботи курсів інтереси слухачів не було враховано. “В програму курсів, - зазначалося у тому ж журналі, - упродовж років не введено найпотрібніших учителів-українців таких предметів, як історія рідного краю, література та рідна мова” [6, 49].

Цікавим є досвід роботи курсів, організованих у м. Ахтирці 1916 р. Підготовка вчителів на них передбачала вивчення таких предметів, як “Українознавство” (на засвоєння якого відводилося 14 годин) та “Українська література” (10 годин). Крім того, показові та пробні уроки у початковій школі при курсах проводилися українською мовою [7, 114]. Подібне нововведення було передовим кроком на шляху поширення елементів української культури та мови у діяльності педагогічних курсів.

Грунтовне засвоєння української культури та мови у процесі підготовки вчителів на педагогічних курсах розпочалося лише з 1917 р. У цей період вперше відбулися педагогічні курси з українознав-

ства для вчителів Богодухівського та Куп’янського повітів [8, 74].

Програма підготовки вчителів і правила роботи курсів були складені комісією, обраною зі складу правління Богодухівського педагогічного товариства та представників повітової ради. У доповіді комісії з питань організації у м. Богодухові курсів українознавства для вчителів зазначалося: “У жодного з членів засідання не викликає сумніву, що рідна мова для народу є прямий і важливий, самий могутній засіб його культурного самовизначення”. У документі також підкреслювалася важливість відповідної підготовки вчителів [8, 194]. На засвоєння змісту такої підготовки було заплановано 110 навчальних годин. Програма курсів передбачала розгляд таких питань: мова як засіб культурного самовизначення; українська мова та її місце у сім’ї слов’янських мов; сучасне територіальне розповсюдження української мови; фонетичні та морфологічні особливості української мови; українська народна письмова та усна словесність; українська культура (релігія, побут, мистецтво, архітектура та ін.); історія просвіти в Україні; народна і літературна українська мова; навчальна термінологія в українській мові; огляд навчальної педагогічної літератури з української мови та ін. Згідно правилам, розробленим комісією, до навчання планувалося залучати вчителів початкових шкіл, яким по закінченні курсів передбачалося видавати спеціальні посвідчення, які надавали право викладати українську мову та літературу у початковій школі [8, 194-195].

За даними звіту про роботу Богодухівських курсів 1917 р. підготовка вчителів на них була розширеною та передбачала проведення лекційних (75 год.) занять з таких предметів: історія українського народу у зв’язку з історією культури (24 год.), історія українського письменства (13 год.), мова як засіб культурного самовизначення народу, фонетика української мови (10 год.), а також мовознавчих курсів “Морфологія української мови”, “Діалекти української мови”, “Навчально-педагогічна термінологія, огляд посібників українською мовою” (18 год.) та ін. Практичні заняття (52 год.) були спрямовані на закріплення знань з фонетики та морфології, правил “живої” мови. На курсах функціонувала школа, в якій проводилися показові та пробні уроки з української мови та з інших предметів шкільного курсу (також українською мовою) [8, 191-192].

Варто зазначити, що увесь процес підготовки вчителів на курсах був пронизаний естетикою української культури. Вчителів активно залучали до здобутків багатой спадщини українського народу. На курсах діяв музей-бібліотека, де слухачі могли ознайомитися з українськими художніми та науковими виданнями, картинами, картами, картографами тощо. Для вчителів було влаштовано концерт відомих бандуристів І. Кучугури-Кочуренко і Кожушко. До концертної діяльності залучалися й самі слухачі курсів, силами яких було підготовлено концерт української музики [8, 192-193]. Курси пройшли з ве-

ликим успіхом та сприяли підвищенню рівня культурно-освітньої підготовки вчителів.

У 1918 р. Міністерство народної освіти розробило широкий план діяльності спеціальних курсів українознавства для вчителів по всій території України. На Харківщині зазначені планом курси відбулися у 1918 р. в м. Лебедині та м. Змієві, того ж року пройшли спільні Харківсько-Валківські курси [9, 43]. За звітом про роботу Лебединських курсів, до змісту підготовки слухачів було введено новий предмет "Історія мистецтв", вивчення якого передбачало ознайомлення з найкращими надбаннями світової культури, зокрема, з архітектурними та культурними пам'ятниками українського народу [10, 5].

Робота досліджуваних курсів була організована таким чином, щоб викладачі в межах чинної програми проявляли власну творчість та збагачували процес підготовки вчителів. Так, на спільних Харківсько-Валківських курсах 1918 р. викладач історії української музики, до речі, упорядник посібника для вчителів "Шкільна збірка народних пісень для початкових шкіл", С. Дремцов ілюстрував свої лекції виконанням музики і співом колядок та щедрівок. В межах предмету "Історія мистецтв", що викладав на Лебединських курсах 1918 р. С. Таранущенко, організовувалися екскурсії до стародавніх церков міста з метою практичного ознайомлення зі зразками живопису та архітектури [9, 44-45].

Незважаючи на те, що курси українознавства привертали велику увагу громадськості й отримали позитивну оцінку вчителів, знаходилося чимало противників їх діяльності, у тому числі окремі офіційні особи. Так, у протоколах засідань бюро комітету з народної освіти в Лебединській земській управі 1918 р. зафіксовано думку члена бюро О. Краснова з питання відкриття українознавчих курсів у м. Лебедині: "Вважаю запровадження українських курсів у Лебедині для вчителів початкових училищ справою шкідливою тому, що вони будуть витравляти із свідомості південноросійського населення те, що на протязі століть стійко захищали: його добре російське ім'я" [10, 15].

#### **Висновки.**

Таким чином, аналіз історико-педагогічних матеріалів, архівних джерел щодо роботи педагогічних курсів, які діяли на початку ХХ ст. на Харківщині, показав, що курси відіграли значну роль у підвищенні культурно-освітнього рівня вчителів початкової школи, у розвитку національної самосвідомості працівників освіти. Педагогічні курси, особливо з українознавства, принесли чималу користь справі підготовки педагогічних кадрів. Їх діяльність сприяла набуттю вчителями теоретичних знань з історії та культури українського народу, формуванню в них методичних знань та умінь виховання учнів засобами української мови та літератури. Робота подібних курсів, що діяли в Україні, заслуговує на подальше історико-педагогічне дослідження.

Література:

1. Попова В.Л. Естетична підготовка вчителя (історико-педагогічний аспект) // Педагогіка, психологія та медико-біо-

логічні проблеми фізичного виховання і спорту. - № 7. - С.38-44.

2. Пісочинець Д. Харківські учительські курси // Світло. - 1910. - кн. I. - С.36-40.
3. С.Ч. Голос життя // Світло. - 1912. - №8. - С.42-45.
4. Корж К. З історії народної просвіти на Україні // Світло. - 1912. - №9. - С.25-37.
5. Пісочинець Д. Харківські учительські курси // Світло. - 1911. - С.71-78.
6. Із хвиль життя // Світло. - 1913. - №8. - С.48-51.
7. Прошение учителей о принятии на педагогические курсы в г.Ахтырке и в г.Харькове. - ДАСО, ф. 759, оп. 1-л, с. 241, 117 л.
8. Циркуляр директора народных училищ Харьковской губернии о введении реформы русского правописания (1917 г.). - ДАХО, ф. 306, оп. 1, с. 5,210 л.
9. Корж Л. Земські курси українознавства на Харківщині // Шлях освіти. - 1996. - №2. - С.43-45.
10. Протоколи засідань бюро комітета по народному освітанню при управе. - ДАСО, ф.251, оп. 1, с.203, 304 л.

Надійшла до редакції 09.12.2005р.

## **МОДЕЛЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Пуцов С.О.

Національний університет фізичного  
виховання і спорту України

Анотація. У статті розглядається проблема розробки контрольних нормативів у спеціально-підготовчих вправах з урахуванням груп вагових категорій важкоатлеток високої кваліфікації. Здійснено порівняльний аналіз результатів в змагальних і спеціально-підготовчих вправах спортсменів різної статі.

Ключові слова: важкоатлетки високої кваліфікації, спеціально-підготовчі вправи, групи вагових категорій.

Анотация. Пуцов С.А. В статье рассматривается проблема разработки контрольных нормативов в специально-подготовительных упражнениях с учётом групп весовых категорий тяжелоатлеток высокой квалификации. Осуществлён сравнительный анализ результатов в соревновательных и специально-подготовительных упражнениях спортсменок разного пола.

Ключевые слова: тяжелоатлетки высокой квалификации, специально-подготовительные упражнения, группы весовых категорий.

Annotation. Putsov S.A. The problem of elaboration of the special-preparative exercises according to the weight category groups of the highly qualified female-weightlifters is taking up. The comparative analysis of the competitive and special-preparative exercises results of the various gender athletes is accomplished.

Key words: highly qualified female-weightlifters, special-preparative exercises, weight category groups.

#### **Вступ.**

Підвищення популярності участі жінок в олімпійському русі, досягнення ними провідних позицій у спорті на національному й світовому рівнях викликають великий інтерес громадськості до розвитку жіночого спорту. У цьому аспекті одним з менш вивчених і найбільш перспективних олімпійських видів спорту є важка атлетика серед жінок [1, 2, 4].

Однією із головних проблем у цьому виді спорту можна вважати розробку науково-методич-

них основ оптимізації тренувальних навантажень та їхнього фізіологічного обґрунтування з урахуванням функціональних можливостей жіночого організму, що дозволяють досягати високих спортивних результатів без загрози для їхнього здоров'я [5, 6].

Як відомо, для досягнення запланованого результату в сумі двоборства на змаганнях спортсменки повинні поліпшувати досягнення не тільки в ривку і поштовху але й в інших вправах, що характеризують їхню спеціальну фізичну підготовленість. У важкій атлетиці для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменок до змагань користуються контрольними нормативами у спеціально-підготовчих вправах [4].

Однак, до теперішнього часу, тренери використовують модельні показники максимальних досягнень у спеціально-підготовчих вправах, що розроблені для чоловіків. Такими вправами, на думку фахівців [1, 3, 4], можуть бути ривок із напівприсідом, поштовх зі стійок, поштовх з напівприсідом ("швунг"), піднімання на груди з напівприсідом, присідання зі штангою на грудях та на плечах. Але відомо, що системи організму жінок мають відмінності від чоловічого не тільки первинними й вторинними статевими ознаками, але й розмірами, формою й масою тіла, а також фізичними якостями: силою, гнучкістю, координацією рухів, психічними особливостями [6, 7].

Передбачається, що розробка контрольних нормативів у спеціально-підготовчих вправах забезпечить більш якісне визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості жінок-важкоатлеток.

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

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета дослідження* - розробка й вивчення контрольних нормативів у спеціально-підготовчих вправах для важкоатлеток високої кваліфікації різних груп вагових категорій.

*Методи та організація досліджень.* Для розробки контрольних нормативів була визначена залежність між максимальними змагальними результатами та спеціально-підготовчими вправами. Дані про ці результати у спортсменок були визначені шляхом анкетування. Була отримана інформація щодо максимальних результатів у наступних вправах: ривку й поштовху (змагальні результати), ривку з напівприсідом, ривку з плінтів, ривку з вису, підніманні на груди, підніманні на груди з напівприсідом, підніманні на груди з вису, поштовху зі стійок, поштовху з напівприсідом («швунг»), присідання зі штангою на грудях та на плечах.

В анкетуванні брали участь 65 спортсменок, що є членами юніорських та дорослих збірних команд України, Росії, Білорусі, Вірменії, Тунісу з важкої атлетики, серед яких 3 заслужених майстра спорту, 34 майстри спорту міжнародного класу, 19 майстрів спорту, призерки Ігор Олімпіад, чемпіонки світу та Європи серед дорослих та юніорів. З

метою подальшого аналізу досягнень у спеціально-допоміжних вправах, всіх спортсменок було поділено за наступними групами вагових категорій: I – 48, 53, 58 кг; II – 63, 69 кг; III – 75 і понад 75 кг.

Розрахунок середніх результатів у досліджуваних вправах для спортсменок кожної групи вагових категорій вираховувався у відсотках відносно максимальних змагальних результатів у ривку й поштовху. Результати спеціальних ривкових вправ визначалися у відсотках від кращих досягнень у ривку, результати спеціальних поштовхових вправ та присідань - у відсотках від кращих досягнень у поштовху. Таким чином, нами була виявлена залежність між максимальними досягненнями у змагальних і спеціально-підготовчих вправах і розраховано модельні показники максимальних досягнень у спеціально-підготовчих вправах спортсменок високої кваліфікації.

#### **Результати досліджень.**

Аналізуючи залежність між результатами в змагальних і спеціально-підготовчих вправах спортсменок та порівнюючи їх з подібними у чоловіків, можна бачити деякі особливості (табл. 1, 2).

Максимальні результати у ривку з напівприсідом, ривку з плінтів, ривку з вису, підніманні штанги на груди з напівприсідом, підніманні штанги на груди з вису, поштовху з напівприсідом у середньому нижче максимальних досягнень у відповідних змагальних вправах. При цьому різниця між результатами досліджуваних вправ перебуває в певних межах. Подібна тенденція спостерігається у чоловіків.

У спортсменок різних груп вагових категорій максимальні результати в підніманні штанги на груди та поштовху зі стійок у середньому вище, ніж у поштовху на 2,0 % ( $p < 0,05$ ). Необхідно зазначити, що у другій групі вагових категорій досягнення у підніманні на груди та поштовху зі стійок є найбільшим, відповідно - 104 % та 102 % ( $p < 0,05$ ).

Максимальні результати у присіданнях зі штангою, як на грудях, так і на плечах перевищують досягнення в поштовху в середньому відповідно на 14,6 % та 35,7 % ( $p < 0,05$ ). Найвищі досягнення у цих вправах відмічаються у третій групі вагових категорій, а найнижчі у другій. У чоловіків різниця між присіданнями та змагальними вправами дещо нижча, відповідно 10,3 % та 29,3 % ( $p < 0,05$ ), при цьому у чоловіків відмічається тенденція до зниження відносних результатів з підвищенням вагової категорії [3, 4].

Встановлено, що у деяких вправах співвідношення між досягненнями змінюються залежно від вагової категорії важкоатлеток. У першій та третій групі вагових категорій досягнення спортсменок у присіданнях зі штангою на грудях і на плечах вищі ніж у другій групі (між 2 та 3 групами різниця статистично вірогідна  $p < 0,05$ ), але при цьому найвищі показники у підніманні штанги на груди та поштовху зі стійок серед усіх груп вагових категорій відмічаються у другій (різниця між групами у цьому показникові статистично не вірогідна). На наш погляд це

Таблиця 1

Модельні показники максимальних досягнень у спеціально-підготовчих вправах спортсменок високої кваліфікації (у відсотках від кращого результату,  $\bar{X}$ ;  $m$ ) ( $n = 62$ )

Вагова категорія, кг		Ривкові вправи			Поштовхові вправи						
		Ривок із напівприсідом	Ривок з плінтів	Ривок з вису	Піднімання на груди з напівприсідом	Піднімання на груди	Піднімання на груди з вису	Поштовх зі стійок	Швунг	Присідання на грудях	Присідання на плечах
48,53,58	$\bar{X}$	88	98	91	88	102	91	100	89	114	135
	$m$	1,3	1,9	1,6	1,1	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,1
63,69	$\bar{X}$	87	98	98	86	104	93	102	90	112	132
	$m$	0,9	1,7	1,2	0,6	0,8	1,5	1,1	1,5	1,5	2,0
75 та понад 75	$\bar{X}$	87	98	95	87	102	93	101	88	118	140
	$m$	1,0	1,2	1,8	0,9	1,1	1,4	1,4	2,2	1,9	2,8

Таблиця 2

Модельні показники максимальних досягнень у спеціально-підготовчих вправах спортсменів високої кваліфікації (у відсотках від кращого результату,  $\bar{X}$ ;  $m$ ) ( $n = 368$ ), [3, 4]

Вагова категорія, кг		Ривкові вправи			Поштовхові вправи						
		Ривок із напівприсідом	Ривок із підставок	Ривок із вису	Піднімання на груди з напівприсідом	Піднімання на груди	Піднімання на груди з вису	Поштовх зі стійок	Поштовх із напівприсідом	Присідання на грудях	Присідання на плечах
56, 62, 69	$\bar{X}$	86	97	98	88	102	95	102	93	114	132
	$m$	1,1	0,9	1,0	1,0	0,8	0,8	0,9	0,6	1,3	1,6
77, 85, 94	$\bar{X}$	85	97	97	84	101	95	100	93	110	131
	$m$	0,7	0,6	0,5	0,5	0,3	0,4	0,5	0,5	0,4	0,7
105 і більше	$\bar{X}$	86	96	95	84	101	94	102	93	109	128
	$m$	1,3	1,1	1,2	1,2	0,7	0,8	1,0	1,0	1,3	1,5

зумовлено тим, що у спортсменок другої групи вагових категорій спостерігаються найкращі морфометричні показники та співвідношення тілобудови, що дає їм можливість максимально реалізувати свої фізичні можливості у змагальних вправах.

Необхідно зазначити, що у більшості випадків між групами вагових категорій спортсменок не знайдено статистично вірогідної різниці між досягненнями у спеціально-підготовчих вправах. Вірогідна різниця, як було вище зазначено, отримана лише у присіданнях зі штангою на грудях та на плечах між другою та третьою групами, а також у рив-

ку з вису між першою та другою групами вагових категорій ( $p < 0,05$ ).

При порівнянні досягнень у спеціально-підготовчих вправах чоловіків та жінок зазначаємо, що відмінності взагалі відсутні між усіма групами вагових категорій лише у двох вправах, а саме, у ривку з плінтів та у поштовху зі стійок (табл. 3).

У всіх інших вправах отримано відмінності між спортсменами різної статі, при цьому ці вправи змінюються в залежності від груп вагових категорій. Загальна кількість показників, що змінюються в залежності від статі спортсменів в трьох групах ваго-

Таблиця 3

Відмінності показників максимальних досягнень у спеціально-підготовчих вправах у спортсменів високої кваліфікації різної статі та різних груп вагових категорій (чоловіки  $n = 368$ , жінки  $n = 62$ )

Вправа	1 група		2 група		3 група	
	t	p	t	p	t	p
Ривок з напівприсідом	1,07	$p > 0,05$	1,99	$p < 0,05$	0,62	$p > 0,05$
Ривок з плінтів	0,63	$p > 0,05$	0,63	$p > 0,05$	1,17	$p > 0,05$
Ривок з вису	3,55	$p < 0,01$	0,63	$p > 0,05$	0,2	$p > 0,05$
Піднімання на груди з напівприсідом	0,3	$p > 0,05$	2,8	$p < 0,01$	1,86	$p > 0,05$
Піднімання на груди	0,26	$p > 0,05$	3,4	$p < 0,01$	1,14	$p > 0,05$
Піднімання на груди з вису	2,68	$p < 0,03$	1,14	$p > 0,05$	0,87	$p > 0,05$
Поштовх зі стійок	1,02	$p > 0,05$	1,44	$p > 0,05$	0,62	$p > 0,05$
Швунг	2,25	$p < 0,05$	2,03	$p < 0,05$	2,39	$p < 0,05$
Присідання зі штангою на грудях	15,88	$p > 0,05$	1,14	$p > 0,05$	4,06	$p < 0,01$
Присідання зі штангою на плечах	1,22	$p > 0,05$	0,68	$p > 0,05$	3,71	$p < 0,01$

вих категорій становить 33,3 %.

Встановлено, що відсоток відмінностей у спеціально-підготовчих вправах між чоловіками і жінками у першій групі, так званих «легких», вагових категорій становить 30,0 %. Вірогідні відмінності отримано у ривкових і поштовхових вправах ( $p < 0,05$ ). Модельні показники ривка з вису у жінок нижче відповідного показника у чоловіків на 7,0 % ( $p < 0,01$ ). Також чоловіки першої групи вагових категорій переважають жінок у досягненнях у підніманні штанги на груди з вису та поштовху з напівприсідом, відповідно на 4,2 % та 4,4 %, ( $p < 0,03$  та  $p < 0,05$ ).

Найбільший відсоток відмінностей у спеціально-підготовчих вправах між чоловіками і жінками (40,0 %) отримано у другій групі вагових категорій. Результати чоловіків переважають результати жінок у таких вправах, як піднімання штанги на груди з вису та поштовху з напівприсідом (у поштовху з напівприсідом різниця вірогідна  $p < 0,05$ ). Результати жінок переважають незначною мірою досягнення чоловіків в усіх інших спеціально-підготовчих вправах. Статистично вірогідна різниця між досягненнями отримана у трьох вправах: ривку з напівприсідом, підніманні штанги на груди та підніманні на груди з напівприсідом. У цих вправах досягнення жінок вищі результатів чоловіків відповідно на 2,5, 2,4 та 2,9 % ( $p < 0,05$ ).

У третій групі вагових категорій, між спортсменами різної статі також відмічаються деякі відмінності. У більшості спеціально-підготовчих вправ досягнення жінок переважають досягнення чоловіків, за виключенням таких вправ, як піднімання штанги на груди з вису, поштовху зі стійок та поштовху з напівприсідом, у якому різниця є статистично вірогідною ( $p < 0,05$ ). Найбільша різниця між спортсменами різної статі відмічається у присіданнях зі штангою на плечах та на грудях. У цих вправах жінки переважають чоловіків відповідно на 7,7 % та 8,6 % ( $p < 0,01$ ). Можливо це пов'язано з тим, що чоловікам у «важких» вагових категоріях вдається більш якісно реалізувати свої потенційні можливості на змаганнях ніж представницям «слабкої» статі.

### Висновки.

1. У важкій атлетиці серед жінок ще недостатньо вивчена проблема розробки контрольних нормативів у спеціально-підготовчих вправах з урахуванням груп вагових категорій.

2. У більшості випадків у спортсменок різних груп вагових категорій не спостерігається статистично вірогідної різниці між досягненнями у спеціально-підготовчих вправах. Вірогідною різницею є лише у присіданнях зі штангою на плечах та на грудях між другою та третьою групами, а також у ривку з вису між першою та другою групами вагових категорій ( $p < 0,05$ ).

3. На відміну від чоловіків, у жінок не отримано чіткої тенденції до зниження відносних результатів у спеціально-підготовчих вправах з підвищенням вагової категорії.

4. Загальна кількість показників, що змінюються в залежності від статі спортсменів в трьох групах вагових категорій становить 33,3 %. При чому в ривкових вправах кількість цих показників становить 33,3 %, в поштовхових – 40,0 %, в присіданнях 33,3 %.

5. Враховуючи те, що такі показники спеціальної фізичної підготовленості жінок, як спеціально-підготовчі вправи, мають свої відмінності від відповідних у чоловіків, необхідно враховувати цей чинник під час побудови тренувального процесу жінок, що спеціалізуються у важкій атлетиці.

6. Подальші дослідження передбачають вивчення інших сторін спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток високої кваліфікації.

### Література.

1. Медведєв А.С. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки у сильнейших тяжелоатлетов в зависимости от этапа подготовки на современном этапе // А.С. Медведєв // Теор. и практика физ. культуры. – 1997. – № 7. – С. 45-47.
2. Олешко В.Г. Індивідуальні темпи зростання досягнень важкоатлетів високої кваліфікації на заключних етапах спортивного вдосконалення. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (XXIII), 2005. – №1.
3. Олешко В.Г. Определение физической подготовленности тяжелоатлета к соревнованиям // Тяжелая атлетика: Ежегодник 1980. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — С.52—55.

4. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література. – 1999. – 287 с.
5. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Физиологические основы подготовки тяжелоатлетов: Монография. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 246 с.
6. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) /Т. Соха //Теор. и практика физ. культуры.- 2002.- 203 с.
7. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К.: Наукова думка, 2001. – 325 с.  
Надійшла до редакції 27.11.2005р.

**МІСЦЕ ТА ЗНАЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ В ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ ДО ПОЗАКЛАСНОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ (70-80рр. ХХст.)**

Рядинська І.А.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Під час практики з відривом від навчання, літньої практики в піонерських таборах, практичної діяльності майбутніх учителів у складі педагогічних загонів студенти набували вмінь і навичок з проведення спортивно-масових заходів, зокрема ранкової гігієнічної гімнастики, великих перерв, спортивних змагань різного масштабу, фізкультурних свят, туристичних походів та ін.

Ключові слова: студент, педагогічна практика, спорт, фізична культура.

Аннотация. Рядинська И.А. Место и значения педагогической практики в подготовке студентов факультетов физического воспитания высших педагогических институтов Украины к внеклассной и внешкольной спортивно-массовой работе (70-80гг. ХХст.). Во время практики с отрывом от обучения, летней практики в пионерских лагерях, практической деятельности будущих учителей в составе педагогических отрядов студенты приобретали умения и навыки по проведению спортивно-массовых мероприятий, в частности утренней гигиенической гимнастики, больших перерывов, спортивных соревнований разного масштаба, физкультурных праздников, туристических походов и др. Ключевые слова: студент, педагогическая практика, спорт, физическая культура.

Annotation. Ryadins'ka I.A. Place and values of student teaching in preparation of students of faculties of physical training of the higher educational institutions of Ukraine for out-of-class and out-of-school sports - mass work (70-80. XX). During practice with a separation from training, practice in pioneer camps, practical activities students got skills on carrying out of sports mass actions. In particular morning hygienic gymnastics, the big breaks, sports competitions, sports holidays, backpackings.

Key words: student, student teaching, sports, physical training.

### Вступ.

Орієнтація вищої педагогічної освіти України на досягнення відповідності стандартам європейської системи освіти вимагає пошуків оновлення змісту форм і методів підготовки майбутніх учителів, у тому числі й у галузі фізичного виховання і спорту. Відповідно до Закону “Про освіту” одним з принципів на якому має базуватися навчально-виховна діяльність закладів освіти є органічний зв’язок з національною історією, культурою та традиціями. Саме тому ретельне вивчення та творче використання надбань минулого в галузі підготовки

студентів факультетів фізичного виховання сприятиме покращенню підготовки майбутніх учителів фізичної культури в сучасних умовах.

Цікавий досвід практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи було накопичено факультетами фізичного виховання вищих педагогічних закладів України у 70-80 рр. ХХ ст. Критичний аналіз цього досвіду допоможе синтезувати кращі здобутки накопичені в галузі практичної педагогічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання та уникнути багатьох помилок.

Вивчення історико-педагогічної та сучасної літератури свідчить, що окремі питання організації та проведення педагогічної практики майбутніх учителів фізвиховання розглядалися в працях А.І. Масюка (1960) [3], Б.А. Сироткіної (1958) [4], Ю.А. Янсона (1964) [8]. Але автори названих праць не ставили за мету узагальнити досвід організації та проведення педпрактики на факультетах фізвиховання вищих педзакладів України у 70-80 рр. ХХ ст. та визначити її місце в підготовці майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи.

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

### Формулювання цілей роботи.

*Мета* нашої статті – на основі вивчення архівних матеріалів та інших джерел, дослідити місце та значення педагогічної практики в підготовці студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних закладів України до позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи в обраний період.

### Результати дослідження.

Аналіз навчально-методичної документації факультетів фізичного виховання вищих педагогічних закладів України за 70-80-ті рр. показує, що важливою складовою професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в ці роки була педагогічна практика, яка проводилась у загальноосвітніх школах з відривом від навчання на III та IV курсах, а також літня практика в піонерських таборах після III курсу.

Головні завдання та зміст кожного з видів педагогічної практики студентів факультетів фізвиховання визначалися в типових інструкціях затверджених Міністерством освіти України та уточнювалися керівництвом вищих педагогічних закладів. Так, завданнями практики студентів третього курсу було ознайомлення з досвідом навчальної, виховної та позакласної роботи вчителів, а також оволодіння вміннями проводити основні форми роботи з фізичного виховання учнів середніх класів. До змісту цієї практики входило проведення уроків, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з учнями.

Так, студенти III курсів працювали переважно в 5-7 класах протягом шести тижнів. Під час практики кожний студент відповідно до індивідуального плану ознайомлювався з роботою школи та кращих

учителів, проводив 8-10 уроків фізичного виховання у прикріпленому класі. Практикант брав участь у різних шкільних спортивно-оздоровчих заходах, вивчав вікові та індивідуальні особливості учнів під керівництвом викладачів психолого-педагогічних дисциплін і на основі цих спостережень складав характеристику на одного-двох учнів.

Завданнями педагогічної практики студентів IV курсів, було розширення, поглиблення та закріплення педагогічних знань практикантів, подальше формування їхніх умінь і навичок виконувати багатогранні обов'язки учителя фізичного виховання. Зміст педагогічної практики студентів IV курсів включав ті ж завдання, що й на III курсі, але проводилась вона у 8-10 класах протягом восьми тижнів. Поряд з уроками студент-практикант IV курсу мав самостійно провести два спортивно-виховні заходи та скласти психолого-педагогічну характеристику колективу класу. Під час практики на III курсі в літніх оздоровчих таборах протягом чотирьох тижнів майбутні фахівці з фізвиховання проводили ранкову гігієнічну гімнастику, рухливі ігри, спортивні змагання, свята та інші спортивно-виховні заходи.

Як свідчить аналіз завдань та змісту педагогічної практики студентів факультетів фізичного виховання, вагоме місце в цьому виді навчальної діяльності майбутніх учителів займали організація та проведення позакласних і позашкільних заходів з дітьми різних вікових груп. Так, студенти-практиканти поряд з уроками фізичної культури проводили ранкову гігієнічну гімнастику до занять, яка допомагала організувати початок навчального дня у школі і позитивно впливала на фізичний розвиток і оздоровлення учнів. Готуючись до проведення ранкової гімнастики майбутні учителі фізичного виховання складали комплекси фізичних вправ для різних груп м'язів. Комплекси, як правило включали 6-8 вправ, і були розраховані на 10-15 хвилин [6, 5].

Одним із завдань практикантів була також організація фізкультурно-масових заходів на великих перервах, зокрема рухливих ігор, масових танців, простих змагань, конкурсів та занять окремими видами фізичних вправ. Щоб залучити учнів до організованих перерв, майбутні вчителі фізичного виховання намагалися забезпечувати високу якість проведених заходів. Для цього вони ретельно підбирали цікавий матеріал, попередньо планували організацію того чи іншого заходу.

Важливим розділом педагогічної практики в школі була організація позакласної спортивно-масової роботи, що включала проведення внутрікласних і внутрішкільних змагань, товариських спортивних зустрічей, організацію спортивних свят, показових виступів кращих спортсменів школи та роботу спортивних секцій з різних видів спорту на базі школи.

Вивчення досвіду організації та проведення педагогічної практики зі студентами факультетів фізичного виховання вищих педагогічних закладів України в 70-80-х рр. показує, що центральне місце

в організації позакласної спортивно-масової роботи займали спортивні змагання учнів. Вони сприяли залученню основної маси школярів до систематичних занять спортом, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовки і росту спортивно-технічних досягнень. У ході підготовки і проведення змагань створювалися сприятливі умови для виховної роботи з колективом школярів. Як правило студенти-практиканти проводили такі види спортивних змагань як змагання між учнями одного класу, між класами, на першість школи з різних видів спорту, шкільні спартакіади [1, 5].

Особливе значення в позакласній фізкультурно-масовій роботі майбутніх учителів фізичної культури відіграла туристська робота. Практиканти разом з учителем фізичної культури розробляли декілька туристичних маршрутів, із яких клас обирав більш прийнятний для нього варіант. Обраний маршрут уточнювався і доповнювався учнями. Під час походів учні загартовувалися фізично, пізнавали багато нового. Труднощі походу, ночівля біля вогнища робила ці подорожі особливо цікавими, захоплюючими, сповнювали їх глибоким змістом та романтикою, прищеплювали учням почуття гордості за рідний край.

У 70-х рр. на факультетах фізичного виховання Кіровоградського, Луганського та Одеського вищих педагогічних закладів для студентів випускних курсів було організовано й упроваджено піврічну педагогічну практику з відривом від навчання, яка мала стати останньою перевіркою підготовки майбутніх учителів до педагогічної діяльності в школі. Збільшення терміну практики позитивно впливало на підготовку студентів до позакласної спортивно-масової роботи. Майбутні вчителі фізичної культури отримували змогу бачити в динаміці зміни фізичного розвитку й моторики школярів, перевіряти методику навчання руховим діям залежно від індивідуальних особливостей дітей, ознайомлюватися зі структурою і роботою шкільного колективу фізичної культури [5, 6, 7].

Педагогічно корисні форми й методи організації позакласної спортивно-масової роботи з учнями використовували в ході практики студенти випускних курсів факультету фізвиховання Запорізького вищого педагогічного закладу. Майбутні вчителі за допомогою референтометрії, спостережень, аналізу продуктів діяльності учнів, бесід й анкетування попередньо вивчали школярів, а одержані дані враховувалися при проведенні виховних і спортивних заходів у класі. Одним із залікових завдань педагогічної практики на випускному курсі було проведення з класом одноденного туристичного походу. У його організації, виборі мети і завдань враховувалися особливості структури класного колективу, одержані шляхом експериментальних досліджень. Зібрані дані допомагали також класному керівникові в організації виховної роботи, спрямованої на згуртування колективу класу [2].

Результати педагогічної практики з відри-

вом від навчання обговорювалися на підсумкових конференціях, у яких брали участь методисти, вчителі та студенти-практиканти. Майбутні вчителі виступали з доповідями, які висвітлювали досвід їхньої роботи в школі. Як свідчать джерела, тематика доповідей охоплювала й позакласну спортивну роботу, що здійснювалася практикантами. Наприклад, в Одеському вищому педагогічному закладі на підсумковій конференції з педагогічної практики студенти факультету фізвиховання виступали з доповідями “Підготовка вчителя до позакласної роботи з фізичного виховання”, “Із досвіду роботи спортивної секції баскетболу в школі”, “Досвід проведення загальношкільних спортивних заходів”, “Мій досвід класного керівництва” та ін. [6].

Вивчення й аналіз навчально-методичної документації вищих педагогічних закладів України показує, що в 70-х рр. на факультетах фізичного виховання використовувався такий вид практики, як педагогічна діяльність майбутніх учителів фізвиховання у складі педагогічних загонів, що проводили спортивно-виховну роботу з дітьми в позаурочний час у дитячих кімнатах при ЖЕКах та на спортивних майданчиках мікрорайонів. У ході спортивно-виховної діяльності майбутні вчителі фізвиховання проводили бесіди, вікторини й диспути, свята, зустрічі й спортивні змагання, керували секціями з волейболу, футболу, баскетболу, тенісу, шашок і шахів.

Корисний досвід роботи педагогічних загонів було накопичено у 80-х рр. на факультеті фізичного виховання Харківського вищого педагогічного закладу. Так, студенти I курсу, які входили до складу педагогічних загонів, систематично проводили виховну роботу в дитячій кімнаті міліції Південної залізниці. Майже п'ять разів на тиждень проводилися рейди на вокзал і привокзальну площу, а також виїзди в приміські райони з метою боротьби проти дитячої злочинності та безпритульності. Студенти проводили бесіди з дітьми та їхніми батьками, відвідували школи, вивчали причини важковихованості.

Педагогічні загони студентів II курсу Харківського педагогічного закладу працювали вожатими та помічниками класних керівників у школах і школах-інтернатах, займалися з відстаючими учнями, проводили для них консультації з різних навчальних предметів, керували діяльністю гуртків і спортивних секцій, допомагали проводити в школах вечори, свята, КВК, спортивні змагання, організовували цікаві зустрічі й екскурсії. Педагогічні загони студентів III курсу вели індивідуальне шефство над педагогічно занедбаними дітьми, які стояли на обліку міліції в окремих районах міста [1, арк. 79].

#### **Висновки.**

Таким чином, організація та проведення позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи з учнями були невід'ємною частиною педагогічної практики студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних закладів України у 70-80-ті рр. Під час практики з відривом від навчання в інституті на III та IV курсах, літньої практики в

піонерських таборів і практичної діяльності майбутніх учителів у складі педагогічних загонів студенти набували вмінь і навичок з проведення низки спортивно-масових заходів, зокрема ранкової гігієнічної гімнастики, великих перерв, спортивних змагань різного масштабу, фізкультурних свят, туристичних походів та ін.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем педагогічної практики в підготовці студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних закладів України до позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи.

#### **Література:**

1. ДАХО. Ф. Р-4293, Оп. 4, од.зб. 370.
2. Вишнева Л.В. Формування професійної спрямованості вчителів фізкультури у процесі навчання в педінституті // Професійна підготовка студентів педагогічного інституту. – К.: Вища школа, 1981. – 183с.
3. Масюк А.И. Опыт организации педагогической практики без отрыва от занятий и пути улучшения педагогической подготовки студентов факультетов физвоспитания /Харьк. гос. пед. ин-т физ. восп. им. Г.С. Сковороды. XV отчетно-научная конференция. Тезисы докладов. – Харьков. – 1960. – С. 34-39.
4. Сироткина Б.А. Воспитательная работа со студентами факультета физического воспитания и спорта в процессе педагогической практики // Теория и практика физической культуры. – 1958. - №4. – С. 292-296.
5. ЦДАВОВУ України. Ф. 166, Оп. 15, од.зб. 2779.
6. ЦДАВОВУ України. Ф. 166, Оп. 15, од.зб. 3399.
7. ЦДАВОВУ України. Ф. 166, Оп. 15, од.зб. 4651.
8. Янсон Ю.А. Педагогическая практика в школе по физическому воспитанию (Исследование содержания профессионально-педагогической подготовки студентов-практикантов факультетов физического воспитания педагогических институтов). Автореф. ...канд. пед. наук. – М. – 1964. – 21с.

Надійшла до редакції 24.11.2005р.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГОРОДКОВИМ СПОРТОМ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Севрюк М.П., Ціпов'яз А.Т.  
Кременчуцький державний  
політехнічний університет

Анотація. У роботі досліджується необхідність занять городковим спортом різних категорій населення, в тому числі й студентів ВНЗ з метою зміцнення здоров'я та ведення здорового способу життя.

Ключові слова: городковий спорт, зміцнення здоров'я, здоровий спосіб життя, оздоровчий фітнес.

Аннотация. Севрюк Циповяз Н.П., А.Т. Влияние занятий городковым спортом на здоровье человека. В работе исследуется необходимость занятий городковым спортом различных категорий населения, в том числе и студентов ВУЗ, с целью укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова: городковый спорт, укрепление здоровья, здоровый образ жизни, оздоровительный фитнес. Annotation. Sevryuk N.P., Tsyrovuz A.T. Influence of playing gorodki on people's health. The paper deals with the investigation of the necessity of playing gorodki for various categories of population, including students of higher educational institutions, with the aim of improving their health and having healthy way of life.

Key words: gorodki, improving health, healthy way of life, health-improving fitness.

## Вступ

Необхідно відверто визнати, що рівень оздоровчої рухової активності у повсякденній нашій діяльності ще далекий від бажаного. Фізична пасивність характерна для більшості людей незалежно від статі та віку. Зазначене та проблеми екології, рівень життя, медично-соціального захисту та багато інших чинників зумовлюють високу захворюваність населення України. Показники смертності населення України одні з найвищих у Європі. Особливе занепокоєння викликають наявні відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей та людей працездатного віку. За тривалістю життя Україна посідає одне з останніх місць у першій сотні у світі.

Крім об'єктивних причин, що негативно впливають на стан нашого здоров'я, левова частка належить нам самим, насамперед, наша абсолютна байдужість до власного здоров'я та лінощі щодо роботи над собою. Здоровий спосіб життя ще не став складовою нашого менталітету, як у багатьох розвинутих державах. Необхідно усвідомити, що фізична культура і спорт є найефективнішими засобами профілактики захворювань, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським виявам у суспільстві. Без належного ставлення держави до фізичної культури і спорту, впровадження їх у повсякденне життя різних верств населення неможливо вирішити питання здоров'я нації будівництвом лікарень замість будівництва спортивних майданчиків, басейнів, стежок здоров'я за місцем мешкання тощо. З іншого боку, чи не варто замислитись окремим громадянам, скільки коштів із сімейного бюджету витрачається на шкідливі звички – куріння, алкогольні напої (у т. ч. і слабоалкогольні), а скільки - на заняття оздоровчою руховою активністю? Такий аналіз і подальші дії повністю залежать не від держави, а від нас самих і, звичайно, в співставленні витрат грошей варто зробити на користь здоров'я.

З часів Ж. Тіссо (XVIII ст.), який у своєму науковому трактаті “Медична та хірургічна гімнастика” писав: “Рух, як такий, здатний своєю дією замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу нездатні замінити дію руху” людство розуміло значення рухової активності в збереженні та відновленні здоров'я.

Рухова активність розглядалась і розглядається як найбільш доступний і ефективний засіб профілактики захворювань. При нагоді не завадить нагадати про тісний зв'язок між низькою руховою активністю і ожирінням, хворобами хребта, порушеннями серцево-судинної системи й іншими численними паталогіями [6].

Знайомлячись з історією виникнення і становлення городкового спорту можна знайти згадки в казках і документах, які належать до історії Давньої Русі. Уважалось, що городки – гра простого народу, але історичні дані свідчать, що в городки із захопленням грали Петро I і генералісімус О. В. Суворов, В. І. Ленін, Й. В. Сталін, К. Є. Ворошилов та ін.

можновладці. Гра в городки була улюбленою фізичною вправою для багатьох видатних діячів вітчизняної науки, культури, письменників, серед яких були І.П. Павлов, Ф.І. Шалапін, М.В.Тімофеев-Рєсовський, В.В.Стасов, Л.М.Толстой, О.М. Горький та ін. У післявоєнні роки городки були надзвичайно популярними, вони були одним із масових видів спорту, поступаючись тільки футболу, легкій атлетичі, волейболу. Городкові майданчики були практично на всіх стадіонах, у всіх будинках відпочинку, пансіонатах, санаторіях, піонерських таборах, парках і навіть на території заводів і фабрик, у всіх без винятку регіонах України, Росії, Білорусії та частково - в інших союзних республіках колишнього Радянського Союзу.

Інститут медицини праці Академії медичних наук України як один із основних розробників національної програми “Здоровий спосіб життя і профілактика захворювань населення України” визначив стан справ у сфері охорони здоров'я і здорового способу життя як кризовий.

Дуже складною є ситуація з уживанням алкоголю і наркотиків: на офіційному обліку перебувають понад 700 тис. хворих на алкоголізм і більш ніж 50 тис. – на наркоманію. Спостерігається тенденція до постійного зростання їх кількості, значною мірою за рахунок жінок і підлітків [2].

У зв'язку з цим перед суспільством і службою охорони здоров'я постає завдання перетворити той спосіб життя населення України, котрий сьогодні призводить до зазначеної ситуації, на здоровий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я населення.

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

## Формулювання цілей роботи

Мета роботи полягає в дослідженні впливу занять городковим спортом на здоров'я людини. Серед завдань, розв'язання яких забезпечується здоровим способом життя, слід виділити два найважливіших: збільшення тривалості життя та поліпшення його якості.

У країнах пострадянського простору, в т. ч. в Україні, існує багато проблем відносно життєвого рівня населення, медичного забезпечення, впровадження здорового способу життя. Середня тривалість життя значно нижча (на 10-15 років), ніж у розвинутих країнах Європи.

Говорячи про якість життя, необхідно зважити на два фактори: перший – це загальний рівень фізичного і психоемоційного фітнесу, соціального благополуччя, другий – наявність здорового способу життя, відсутність хвороб і високий рівень фізичної підготовленості.

Маючи багаторічний досвід занять городковим спортом вважаємо, що він є серед інших видів спорту найбільш ефективним для розв'язання проблем здоров'я, довголіття та здорового способу життя.

## Результати дослідження

Останніми роками спостерігається замітна

активізація досліджень у галузі фізичного виховання, причому дослідження переважно біотехнологічного підходу змінилися на інтенсивні розробки гуманістичних концепцій фізичного виховання осіб різного віку, статі й рівня підготовленості.

У багатьох технологічно високорозвинених країнах світу захоплення руховою активністю людей вважають важливим компонентом державних програм зміцнення здоров'я, чому більшою мірою за останні десятиріччя сприяло поглиблення знань про значення рухової активності для здоров'я людини. Відомо, що в ряді держав оздоровчий процес серед населення (США, Австралія, Нова Зеландія та ін.) проходив під гаслами "Біг заради життя", "Біг від інфаркту" тощо. Нині у ряді держав широко пропагується гасло, що ніякі ліки не замінять рухової активності, того самого часу вона з успіхом замінить усі ліки [5].

Популярність городків можна пояснити не тільки тим, що ця гра є відмінним засобом оздоровлення, а й тим, що вона доступна для людей різного віку й підготовленості, а також може з успіхом використовуватися як засіб фізичної реабілітації людей, які мають відхилення в стані здоров'я. У змаганнях городковиків беруть участь школярі 8-10 років, а також ветерани, яким далеко за 80. Того самого часу ветерани зберігають свою активність завдяки багаторічним заняттям городками – доступною і цікавою грою з легкодозованими навантаженнями в постійному русі на свіжому повітрі. Суть гри в городки - виконання кидка биткою у ціль (вибивання встановлених городкових фігур) [1,3,7].

Наші дослідження було проведено серед діючих спортсменів-городковиків різної кваліфікації шляхом анкетування на другому етапі Кубка Європи, присвяченому Дню м. Київ, на другому чемпіонаті світу (м. Київ, травень-червень 2004 року) та на чемпіонаті України 2005 року в м. Гайворон, Кіровоградської області. Крім того, було опитано 120 респондентів із команд Росії, Білорусії, Німеччини та України з міст: Санкт-Петербург, Москва, Нижній Новгород, Верхня Пишма; Краснодарського краю (Росія), Молодечно (Білорусь), Карлсруе (Німеччина), Києва, Запоріжжя, Орджонікідзе, Гайворона,

Лисичанська, Ялти, Полтави та Кременчука (Україна). Серед респондентів - 4 заслужених та 67 майстрів спорту, 26 кандидатів у майстри спорту, 17 спортсменів першого та 6 спортсменів другого і третього спортивного розрядів. Досить цікавим є віковий ценз учасників анкетування та опитування. Так, у віці до 20 років – 6, до 30 років – 9, до 40 років – 31, до 50 років – 27, до 60 років – 26, до 70 років – 12, понад 70 років – 9 осіб.

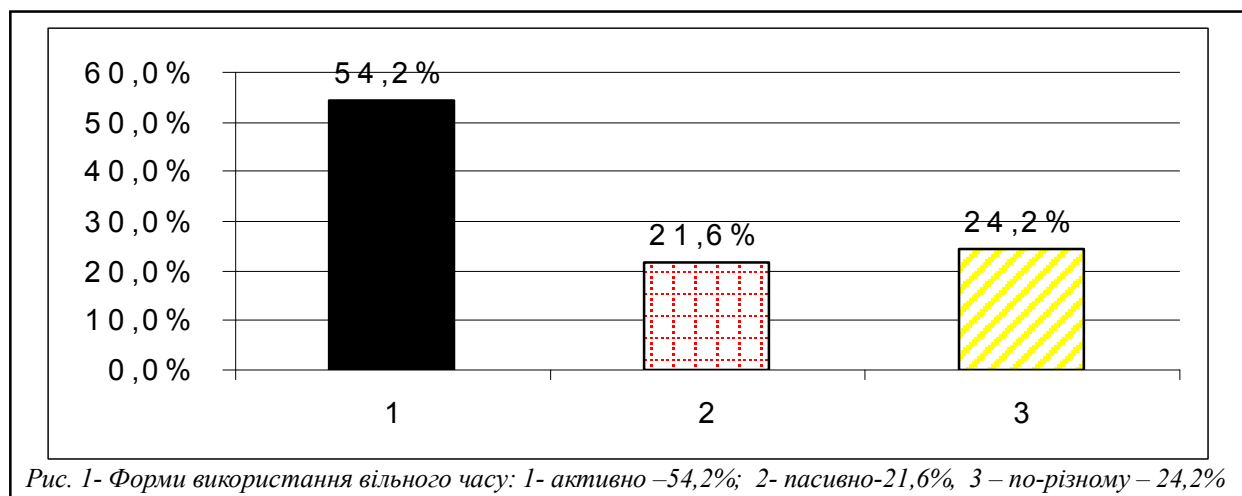
На запитання: "Види спорту, якими Ви займалися"? - було названо наступні види: футбол, хокей, лижі, легка атлетика, бокс, гандбол, військово-прикладні види спорту, велосипед, важка атлетика, боротьба, волейбол, плавання, настільний теніс, веслування, біатлон, бадмінтон, гирьовий спорт, дельтапланеризм, теніс, фехтування, картинг, культуризм і шахи. Дехто з городковиків до програми своєї підготовки включають види спорту, якими займалися раніше (насамперед – ігрові види спорту).

На запитання: "Чому Ви вибрали городковий спорт"? - відповіді були такими: попробував, сподобалось, захопився - 36,7%; за прикладом друзів – 10,0%; були кращі результати, ніж в інших видах спорту – 6,7%; за сімейними традиціями – 15,0%; позитивно впливає на здоров'я – 12,5%; хотілося стати вправним городковиком – 5,8%; перейшов з іншого виду спорту – 13,3%.

На запитання: "Що дають Вам заняття городковим спортом" – відповіді були такими: силу, здоров'я, спілкування з друзями, відпочинок – 55,0%; покращується самопочуття – 24,2%; впевненість, наполегливість, волю до перемоги – 3,3%; задоволення, самоствердження – 5,0%; бажання досягти високих результатів – 7,5%; напрацювання позитивних якостей характеру – 5,0%.

Відповіді на запитання: "Вільний час Ви проводите **активно** (прогулянки, відвідування магазинів, їзда велосипедом, походи і т. ін.), **пасивно** (дивитесь телевізор, читаєте, розважаєтесь комп'ютерними іграми і т. ін.), **по-різному**"? - були наступними:

Відповіді на запитання: "Як часто протягом року Ви хворієте на простудні захворювання"? - були такими: жодного разу – 48,3%; інколи, один раз



(не щороку) – 36,7%; 1-3 рази – 15,0%.

Відповіді на запитання: “Які хронічні захворювання Вас турбують?” -були наступними: не турбують – 75,8%; радикуліт – 7,5%; вікові – 6,7%; алергія – 5,8%; астма – 4,2%.

Із зазначених запитань видно, що більшість опитуваних та анкетованих ведуть активний спосіб життя (68,4%, рис.1) і, як наслідок, 75,8% із них не хворіють на хронічні захворювання (рис.2), а 48,3% взагалі не хворіють на простудні захворювання та 36,7% - інколи, раз на рік. Виходячи з наведених

цифрових даних стану захворюваності городковиків – це добрий показник, враховуючи те, що серед респондентів є люди старші 70 років.

Низький рівень захворюваності городковиків, очевидно, залежить від рухової активності загалом та від тренувальних і додаткових самостійних занять фізичними вправами. На рисунку 3 видно, що додатково (крім тренувальних занять), але нерегулярно займаються 20,8%, регулярно – 56,7% і зовсім самостійно не виконують вправи (крім основних тренувальних занять 3-5 разів на тиждень) –

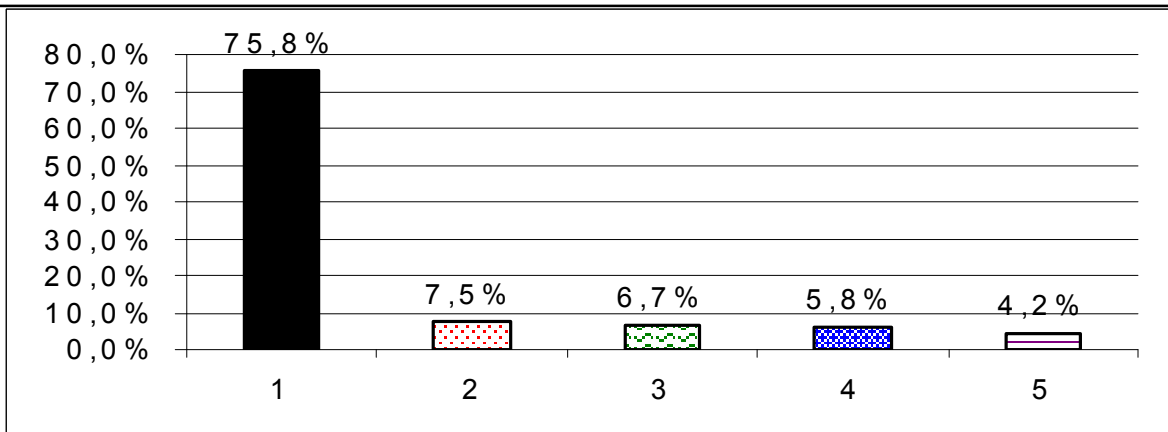


Рис.2 – Наявність захворювань: 1. не турбують; 2. радикуліт; 3. вікові; 4. алергія; 5. астма

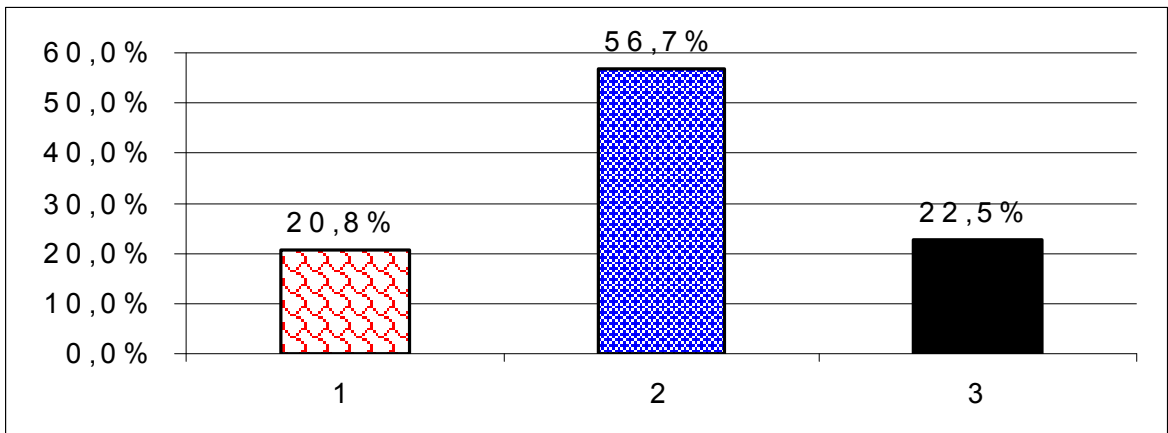


Рис. 3 – Показники занять додатковими вправами (крім основних тренувальних занять) 1- виконують нерегулярно; 2 – виконують регулярно; 3 – додатково не займаються фізичними вправами

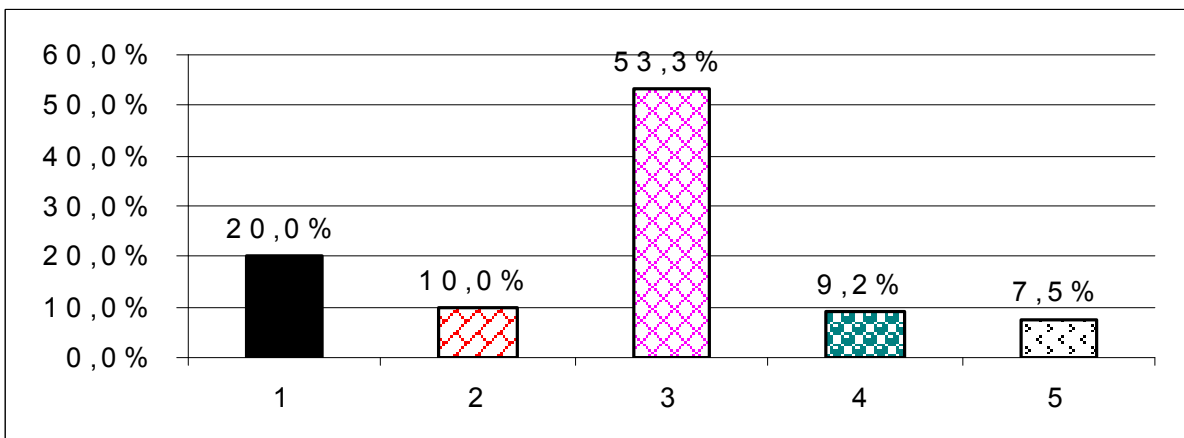


Рис. 4 – Показники “битової рухової активності” городковиків: 1- використовують залежно від обставин; 2 - постійно використовують – 10,0%; 3 – долають пішки – 53,3%; 4 – велосипедами – 9,2%; 5 – автомобілями – 7,5%

22,5% респондентів.

Цікавими є дані про використання “битової рухової активності” анкетованими та респондентами. На запитання: “*Користуєтесь Ви міським транспортом для долаття відстані 1-1,5 км*”? - відповіді були наступними: використовують залежно від обставин – 20,0%; постійно використовують міський транспорт – 10,0%; зазначену відстань долають пішки – 53,3%; долають велосипедами – 9,2%; долають автомобілями – 7,5%.

Таким чином, зазначену відстань на транспорті (пасивно) долають тільки 17,5% тих, хто активно займається городковим спортом (рис.4).

Якщо співставити показники рухової активності в додаткових заняттях городковиків, які регулярно займаються - 56,7%, і нерегулярно, але займаються – 20,8% (77,5%) з показниками “битової рухової активності” (82,5%), то різниця складає всього 5,0% (рис.3, 4). Середній показник рухової активності – 80,0%.

Відповідаючи на останнє запитання: “*Як впливають заняття городковим спортом на ваше здоров'я*”? - 81,7% респондентів і тих, хто брав участь у анкетуванні, відповіли – тільки позитивно, добродійно, а 18,3%, - що цей вид спорту заспокоїливо впливає на нервову систему.

Таким чином, середній показник рухової активності городковиків (80,0%) і тих, хто переконаний в абсолютній користі занять городковим спортом (81,7%), майже співпадають.

Городки – атлетичний вид спорту, потребує значних фізичних і морально-вольових якостей. Витривалість, сила волі, відмінна координація рухів, працелюбність, уміння оперативно мислити і приймати рішення, точний розрахунок, окомір – усе це необхідне городковиків. Важливою перевагою цього виду спорту є довголіття. Відомо, що в багатьох видах спорту віковий ценз є перешкодою для спортивного вдосконалення, спортсмен залишається “поза спортом” часто в розквіті сил і можливостей з усіма впливаючими звідси негативними наслідками. Городки широко й гостинно “відчиняють двері” для спортсменів з інших видів спорту, які мають усі можливості досягти високих спортивних результатів у городках, а також для всіх бажаючих брати участь у оздоровленні свого організму.

Городки позитивно впливають не тільки на морфофункціональний стан тих, хто займається ними, але, що не менш важливо, - на психологічний стан людини (за даними опитування й анкетування – 18,3% визнають заспокоїливу дію городків на нервову систему). Городки сприяють самоствердженню особистості, підвищенню самооцінки, почуття колективізму й підтримки, затребованості команди й суспільства. Ця визнаність спонукає щодня після роботи або після академічних занять поспішати на тренування, долати труднощі, боротися не тільки із суперником, а й з самим собою.

Цей чудовий вид спорту доступний людям усіх вікових груп і підготовленості, на нашу думку,

з успіхом може бути застосований як засіб реабілітації для людей з вадами фізичного розвитку, інвалідів і може застосовуватись у спеціальних медичних закладах. За словами відомого майстра-городковика А. М. Погорелова, полковника медичної служби, городки - найздоровіший вид спорту [6].

Гра в городки відбувається літом і взимку на відкритому свіжому повітрі. За 1,5-2 години тренувань городковик перекидає близько півтонни обтяжень (кидки битки), виконує присідання, нахили тулуба під час збирання городків і установки фігур – це чудовий масаж внутрішніх органів. Сам кидок, технічно складна рухова дія, в якій бере участь більшість м'язової системи людини і це означає, що м'язева система постійно перебуває в роботі, зберігаючи тонус, що важливо при малорухомому способі життя.

Можна тільки шкодувати з приводу того, що сьогодні ми бездумно й наполегливо культивуємо “заморські” види спорту, забуваючи свої, споконвіку національні.

### Висновки

1. Городковий спорт – самобутня гра, що має давні традиції у слов'янських народів. Нині вона поступово відроджується і сприяє зміцненню здоров'я, довголіттю та ведення здорового способу життя тих, хто ним займається.

2. У результаті наших досліджень виявлено, що люди різного віку городковий спорт насамперед вибирають заради покращення здоров'я – 55,0%, покращення самопочуття – 24,2% (разом 79,2%). Майже така сама кількість городковиків (78,4%) активно проводить вільний час (прогулянки, їзда на велосипеді, походи тощо).

Співставляючи активний спосіб життя, заняття городковим спортом з наявністю захворювань городковиків, можна переконатися у тому, що відсоток захворюваності є незначним (24,8%) зважаючи на віковий ценз городковиків (85% тих, хто має вік 40-75 років), а 75,8% респондентів узагалі хвороби не турбують.

3. Городковий спорт як навчальну дисципліну необхідно включити до навчальних програм ВНЗ різного рівня, профтехучилищ, загальноосвітніх шкіл, а також доцільно застосовувати як оздоровчий фітнес для людей з відхиленнями в стані здоров'я і людей з фізичними вадами.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем впливу занять городковим спортом на здоров'я людини.

### Література

1. Артамонов Е. Городки. Прошлое, настоящее, будущее // Городошный спорт. Ежегодник . - Санкт – Петербург. - 1999. - С. 3 - 4.
2. Булатова М, Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 1. – С. 3 - 8.
3. Євтушенко В.Г. Городки. Перші кроки. – К.: Соціальний прогрес, 2002. – 29 с.
4. Литовченко Г.О. Необхідні знання студентів факультету фізичного виховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагування його серед людей різного

віку. //Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //Під ред. С. С. Єрмакова. Збірник наукових праць. – Харків. – 2005. - № 6. – С. 33 -35.

5. Мынарский В. Концепция физической активности, направленной на укрепление здоровья, как основа физического воспитания //Теория і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 2. – С. 113 - 115.
6. Погорелов А. Игра в городки – самый здоровый вид спорта //Городошный спорт. Ежегодник. – Санкт-Петербург. – 2003. – С. 9 - 10.
7. Севрюк М.П., Ціпов'яз А.Т. Городковий спорт: Навчальний посібник. - Кременчук, 2003. – 70 с.

Надійшла до редакції 10.11.2005р.

## **ПАУЕРЛІФТИНГ: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЯК ПОПУЛЯРНОГО ВИДУ СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Стеценко А.І.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Здійснено ретроспективний аналіз розвитку пауерліфтингу в Україні. Обґрунтовано доцільність вирішення питання про включення пауерліфтингу до програми Олімпійських ігор як пріоритетного в Україні виду спорту.

Ключові слова: пауерліфтинг, програма Олімпійських ігор.

Аннотация. Стеценко А.И. Пауэрлифтинг: перспективы развития как популярного вида спорта в Украине. Осуществлен ретроспективный анализ развития пауэрлифтинга в Украине. Обоснована целесообразность решения вопроса о включении пауэрлифтинга в программу Олимпийских игр как приоритетного в Украине вида спорта.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, программа Олимпийских игр.

Annotation. Stetsenko A.I. Powerlifting: prospects of development as popular kind of sports in Ukraine. The retrospective analysis of powerlifting development in Ukraine was carried out. The inclusion of powerlifting to the Olympic Games program as a priority kind of sport in Ukraine was proved.

Key words: powerlifting, Olympic Games program.

### **Вступ.**

Еволюція людства пов'язана з появою у людей нових захоплень. Певною мірою це стосується і сфери спорту. Так, наприклад, на зміну колись популярного оздоровчого бігу приходять ходьба; аеробіка і бодібілдинг породжують “екзотичні” види фізкультурно-оздоровчих занять (фітнес, аквафітнес, пілатес, роуп-скіпінг і т.п.); все більше з'являється різновидів єдиноборств; постійно модифікуються різні тренажери; все частіше по телебаченню транслюють змагання на звання “найсильніша людина”; рекламодавців приваблюють екстремальні види спорту (тріал, даунхіл, різного роду автоперегони тощо).

Останнім часом багато суперечок ведеться навколо програми Ігор Олімпіад. Особливо за розширення програми змагань виступають представники нових видів спорту. Очевидно й те, що деякі спортивні змагання втратили свою минулу популярність, свідченням чому є незначне представництво країн, що культивують такі види спорту, з одно-

го боку, і низький рейтинг видовищності — з іншого. Тим більше що зовсім не всі вони можуть вважатися одвічно олімпійськими. В зв'язку з цим, очевидним є те, що настав час ротації програми Олімпійських ігор. Для цього, як один із варіантів, можна було б використовувати схему, яка існує в деяких, переважно ігрових видах спорту, з використанням так званих перехідних зон з однієї ліги (групи) в іншу.

В останнє століття формування нових видів рухової активності, які поступово перетворюються на нові види спорту, все частіше відбувається на матеріалі, накопиченому в сфері самого спорту (зокрема, шляхом модифікації його видів, що сформувалася раніше), а також під впливом взаємодії суміжних сфер культури [5, с.17]. Якщо протягом ХХ століття з'явилося 19 нових олімпійських видів спорту, то за останні 20 років — програма Олімпіад розширилася на 16 видів спорту, хоча два з них, софтбол і бейсбол, нещодавно вилучено з програми. При цьому слід відмітити, що в олімпійському русі беруть участь 202 країни, але тільки 12 із них можуть пишатися вкладом в олімпійську програму за цим критерієм [1]. Не зважаючи на те, що багато міжнародних спортивних федерацій виступають за розширення олімпійської програми в своїх видах спорту, МОК наполягає на скороченні кількості видів змагань до 280, що дозволить зберегти високу “цінність” програми [11]. Все більше під сумнів ставиться доцільність включення в перелік олімпійських змагань деяких видів спорту в цілому або окремих видів програми [8, с. 14]. Підтвердженням того, що назрів час формування системного підходу у формуванні програми Олімпійських ігор, починаючи з 1981 року, Міжнародна асоціація весесвітніх ігор, що діє під егідою МОК, один раз у чотири роки проводить змагання з неолімпійських видів спорту [3]. Деякі з них (тхеквандо, стрибки на батуті) вже набули статус олімпійського виду спорту. В програмі двох останніх Ігор був представлений і пауерліфтинг, який набуває все більшої популярності в світі.

Дане дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

### **Формулювання цілей статті.**

Метою цієї роботи є розкриття феномена пауерліфтингу в Україні, обґрунтування пропозицій щодо включення пауерліфтингу в програму Олімпійських ігор.

### **Результати дослідження.**

Людина, що володіє неабиякою м'язовою силою, завжди викликає повагу. Існує безліч міфів і легенд про людей, що наділені надзвичайною силою. Саме піднімання обтяжень є одним із найдавніших спортивних змагань. На сучасному етапі розвитку людства сила не має такого практичного значення, як у далекому минулому. Проте спорт, що якоюсь мірою є альтернативою війні, залишається інструментом визначення “самого-самого”.

Пауерліфтинг, що поєднав у собі вправи зі

штангою (присідання, жим лежачи і тяга), як ніякий інший вид спорту, дозволяє визначити максимальну силу основних м'язів і виявити власне найсильнішу людину.

Засновником пауерліфтингу в сучасному його вигляді вважаються США. До середини 60-х років минулого століття в цій країні були визначені правила виконання вправ і проведення змагань, стали регулярно проводитися національні (з 1964 р.), а потім і світові (з 1971 р.) чемпіонати. З того часу членами Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF) є 103 країни.

Становлення пауерліфтингу в нашій країні відбувалося в непростих умовах, проте, це не перешкодило йому досягти високого рівня розвитку [2, 4, 6, 10]. Хоча пауерліфтинг як вид спорту став не так давно відомий в Україні під такою назвою, він має більш глибоке коріння. Наприкінці першої половини ХХ століття в системі вправ з обтяженнями намітилися два відособлені напрями: важка атлетика і атлетизм. Інтерес до останнього ніколи не зникав. Спочатку, правда, цей вид занять називали “ган-

тельною гімнастикою”, потім — “атлетичною гімнастикою”. Атлетична гімнастика була включена у фізкультурно-оздоровчий комплекс. Тоді багато молодих людей самостійно займалися атлетизмом. І лише на початку 60-х років стали відкриватися спеціалізовані зали в Києві, Одесі, Луганську, Кривому Розі, Бердянську, Ялті. Заняття проводили ентузіасти “ громадські діячі. В цей же час у Прибалтиці, Росії й Україні розпочали проводити змагання. Намагаючись визначити, хто ж найсильніший і хто має кращий фізичний розвиток, організатори включали до програми змагань вправи зі штангою (присідання, жим лежачи на лаві, тяга), підтягування на перекладині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, біг на 100 м, потрійний стрибок з місця, стрибок у довжину з місця, плавання, піднімання гир і позування (прообраз сучасного бодібілдингу). Поступово стали виділяти змагання з силового двоборства і триборства. Починаючи з 1991 р. вид спорту силове триборство перейменовано на міжнародний манер *powerlifting*.

З того часу пауерліфтинг сформувався як

Таблиця 1

*Українські спортсмени, що завоювали золоті медалі в сумі триборства на чемпіонатах світу та Європи з пауерліфтингу*

<i>Прізвище, ім'я спортсмена</i>	<i>Місто</i>	<i>Чемпіонат світу, рік</i>	<i>Чемпіонат Європи, рік</i>
Жукова (Сухорук) Олена	Кіровоград	1994, 1995, 1998, 1999	1992, 1993, 1994
Базаєв Сіражутдін	Київ/Полтава	1995, 1997, 1998, 1999	1993, 1995
Фрейдун Іван	Львів	2002, 2003, 2004, 2005	
Налейкін Віктор	Київ	1994, 1997	1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1998, 2001
Спинов Юрій	Одеса	1995, 1996	1995, 1996, 1997
Соловійов Олексій	Київ	1997, 1998	1998, 1999
Іваненко Володимир	Черкаси	1999, 2000	1997, 1998
Папазов Віталій	Мангуш/Бердянськ	2001, 2002	2001, 2002
Вишницький Олексій	Харків	2001, 2003	2001
Соловійов Дмитро	Київ	2002	1997, 1998, 1999, 2002
Романенко Сергій	Маріуполь/Херсон	1998	2003, 2005
Яворська Ірина	Полтава	2004	2005
Олениця Вікторія	Маріуполь	2005	2005
Рокочий Олексій	Красний Лиман	2002	
Старова Людмила	Харків/Полтава	2000	
Скрипка Тетяна	Херсон	2005	
Бородай Катерина	Маріуполь	2005	
Яримбаш Євген	Мангуш/Бердянськ	2005	
Гайдученко Людмила	Дніпродзержинськ		1993, 1994
Муравльов Володимир	Красний Лиман/Маріуполь		2000, 2002
Іванова Лариса	Київ/Бориспіль		1998, 2002
Соловійова Лариса	Київ		2004, 2005
Ухач Володимир	Одеса		1995
Куртяк Василь	Київ		1997
Ганенко Ганна	Маріуполь		1998
Посмітна Вікторія	Київ		2001
Налейкін Сергій	Київ		2003
Дмитрук Оксана	Нетішин		2003
Дмитрук Олена	Нетішин		2004
Оробець Інна	Коломия		2004
	<i>Всього:</i>	33	46

Таблиця 2

Загальнокомандні місця, які посідали збірні команди України на офіційних міжнародних змаганнях з пауерліфтингу

Змагання	Категорія	Рік проведення													
		1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
ЧС	Ч	14*/32	13*/29	13*/27	2/28	2/35	1/34	2/32	2/46	3/33	2/35	2/36	2/30	2/27	4*/34
	Ж	н/у	10*/28	11*/20	11*/23	9*/19	16*/21	3/22	6*/24	5*/21	3/23	2/21	3/22	2/	2/21
ЧЄ	Ч	14*/21	6*/20	6*/21	1/18	2/20	1/14	1/19	2/16	3/22	2/18	2/19	2/16	3/23	7*/20
	Ж	11*/17	9*/14	4*/20	8*/13	8*/15	2/13	2/12	4/16	11*/17	2/12	2/13	2/15	2/16	2/16
ПС (юн)	Ч	н/у	14*/23	н/у	10*/21	12*/26	4/24	5/28	2/26	6/19	2/28	2/21	2/25	7*/16	13*/21
	Ж	н/у	8*/13	н/у	7/13	3*/20	3/17	2/17	3/15	7*/15	3/16	2/14	2/17	3*/12	4*/14
ПЄ (юн)	Ч	11/19	14*/15	3/19	2/20	4/21	4/18	2/15	3/16	2/16	2/15	2/19	2/17	2/17	2/10
	Ж	не проводилися			2/10	2/12	2/12	2/11	2/12	2/11	2/10	2/10	2/12	2/11	2/8
ПС (ю)	Ч	не проводилися									2/9	н/у	6*/8	7*/9	н/у
	Ж	не проводилися									2/6	н/у	6*/6	3*/7	5*/9
ПС (вет)	Ч1	н/у	16*/24	4/27	18*/25	14*/21	13*/22	17*/19	6*/20	13*/29	13*/17	9*/23	7*/17	11*/19	17*/19
	Ч2	н/у	9*/21	4/22	9*/18	9*/18	1*/18	14*/18	н/у	10*/25	н/у	14*/15	10*/13	13*/13	10*/16
	Ч3	не проводилися									н/у	14*/14	не брали участь		
	Ж1	не брали участь													
	Ж2	н/п	не брали участь												
ПЄ (вет)	Ч1	6*/14	3*/14	2/9	8*/16	6/19	5*/12	2/17	4*/18	7*/16	11*/17	1/10	8*/20	н/у	6*/12
	Ч2	6*/13	3/13	1/7	5*/11	5*/15	5*/10	6*/14	10*/17	13*/13	13*/13	2/9	2*/14	н/у	6*/13
	Ч3	не проводилися									3*/7	2/6	6*/13	н/у	2*/10
	Ж1	н/п	н/у	7*/7	4*/6	не брали участь									
	Ж2	н/п	не брали участь												

*Примітка:*  
 3/20 у чисельнику вказано командне місце, в знаменнику - кількість країн-учасниць  
 \* - брали участь неповним складом (менше 6 чоловік);  
 н/у - представники України участі не брали;  
 н/п - змагання не проводилися;  
 ЧС - чемпіонати світу;  
 ЧЄ - чемпіонати Європи;  
 ПС(юн) і ПЄ(юн) - першості світу і Європи серед юніорів та юніорок;  
 ПС(ю) - першості світу серед юнаків та дівчат;  
 ПС(вет) і ПЄ(вет) - першості світу і Європи серед ветеранів;  
 Ч1-Ч3, Ж1-Ж3 - вікові групи ветеранів

повноцінний вид спорту і має велику армію прихильників серед різних верств населення нашої країни. Стрімкий розвиток пауерліфтингу призвів до того, що українські спортсмени незмінно претендують на медалі найвищого гатунку.

Знаменним є той факт, що 10 травня 1992 р., у той час коли спортсмени України готувалися до виступу в Олімпійській Барселоні під прапором об'єднаної команди СНД, у м. Хорсенс (Данія) на 15-му чемпіонаті Європи серед чоловіків уперше в історії офіційно пролунав, тоді ще не затверджений, гімн України й здійнявся жовто-блакитний прапор на честь Віктора Налеїкіна, що став тоді чемпіоном. А напередодні (08 травня 1992 р.) Федерація пауерліфтингу України (ФПУ) отримала членство в Європейській федерації пауерліфтингу (EPF), ставши таким чином однією з перших українських спортивних організацій, що одержали офіційне міжнародне визнання.

З моменту проголошення незалежності України наші атлети тільки в сумі триборства перемагали на чемпіонатах світу і Європи 79 разів (табл. 1). На останніх Всесвітніх іграх, які відбулися влітку 2005 року, Л. Соловійова стала чемпіонкою, О. Дмит-

рук та І. Фрейдун посіли другі місця, І. Яворська була третьою. Безліч золотих медалей завойовано також в окремих вправах.

Перемоги давалися українським спортсменам в умовах найжорстокішої конкуренції з боку представників інших країн. Географія держав, спроможних претендувати на передові позиції, наприклад, у чоловічому пауерліфтингу, протягом останніх років залишається досить стабільною. Чемпіонами стають, як правило, спортсмени Росії, України, Польщі, США, Угорщини, Казахстану, Японії, Індонезії. Причому, якщо на частку Росії доводиться 4-6 золотих медалей, України – 2-3, то іншим вдається завоювати, щонайбільше, лише по одній. У жіночому пауерліфтингу лідерами також є росіяни, а наші спортсменки впевнено закріпилися на другій позиції. Традиційно сильні представниці США, Тайваню, Фінляндії.

Останнім часом суттєво здали свої позиції родоначальники пауерліфтингу – спортсмени США. Цю могутню країну протягом останніх років роздирають суперечності, пов'язані з протистоянням багатьох організацій, що переймаються розвитком пауерліфтингу. При цьому більшість з них називає себе

міжнародними (IPA, NASA, NSM, WABDL, WDFPF, WPA, WPC, WPF, WPO).

Безперечним є той факт, що успіху на міжнародній арені досягли передусім ті країни (Росія, Україна, Польща, США), де існують давні традиції силових видів спорту, накопичений багатющий досвід методики розвитку силових якостей. У той же час поки що не беруть участі в офіційних чемпіонатах з пауерліфтингу спортсмени Китаю, Румунії, Туреччини, представники яких вельми успішно виступають у змаганнях важкоатлетів. Не змогли поки що гідно заявити про себе атлети Болгарії і Греції, що зберігають передові позиції в світовій важкій атлетиці. Такий стан пояснюється тим, що в цих країнах спорту притаманні жорсткі адміністративні методи, які передбачають фокусування зусиль на завоювання медалей, перш за все, в олімпійських видах спорту. Безумовно, що в разі введення пауерліфтингу до програми Олімпіад, ці й інші країни включаться в боротьбу за розподіл медалей.

Важливим показником стану розвитку виду спорту в країні є також наявність рекордсменів світу та Європи. Українським атлетам вдалося встановити досить багато рекордів. Станом на 01 грудня 2005 р. їм належить 16 рекордів світу та Європи серед чоловіків і жінок. Набагато більша кількість вищих досягнень встановлена нашими юніорами й юніорками, що, наприклад, складає відповідно 48,5 і 23,3% від загальної кількості зареєстрованих рекордів світу. Це свідчить про достатньо сильний потенціал українського пауерліфтингу.

Досягнення збірних команд України досить високі, що постійно підтверджується призовими місцями на всіх міжнародних змаганнях останніх років, значущість яких посилюється участю в них країн всіх континентів (табл. 2).

Середній вік чемпіонів світу і Європи останнього 10-річчя коливається в межах 27-33 років, проте очевидна тенденція до омолодження переможців. Чоловіча та жіночі збірні команди України зразка 2005 року досить молоді. Середній вік спортсменів 25,8 і 23,3 років відповідно, причому 7 із 16 атлетів ще не вийшли з категорії юніорів, що дає нашим командам непогані перспективи в найближ-

чому майбутньому на лідерство в світовому пауерліфтингу. Водночас, відмітною особливістю пауерліфтингу є те, що спортсмени можуть демонструвати свої максимальні можливості навіть після 40 років.

У збірні команди країни входять представники різних регіонів, що свідчить про популярність пауерліфтингу серед населення України і підтверджує його демократичність і доступність. Чемпіони зростають як у великих містах (Київ, Харків, Одеса, Львів, Маріуполь, Бердянськ), так і в невеличких містечках (Мангуш, Красний Лиман, Коломия, Нетішин).

Спортсмени-пауерліфтери входять в еліту українського спорту, 18 із них удостоєні високого звання "Заслужений майстер спорту України". Справжній успіх неможливий без невпинної творчості і новаторства тренера, його відданості справі. Свідомством тому – присвоєння почесного звання "Заслужений тренер України" 49 кращим наставникам країни.

ФПУ має багатий досвід проведення на найвищому рівні міжнародних змагань. Із року в рік IPF і EPF все більш довіряють Україні такі важливі заходи (табл. 3). Організація і суддівство більшості всеукраїнських, а також і деяких обласних змагань відповідають найвищим міжнародним вимогам. Судьями міжнародної категорії стали 18 наших арбітрів і по праву вважаються одними з кращих у світі.

Унікальна комп'ютерна статистично-інформаційна програма *Goodlift*, що розроблена українськими фахівцями, не має аналогів у світі й рекомендована IPF для проведення всіх міжнародних змагань.

Знаменно, що в пауерліфтингу за нагороди вищого гатунку бореться ціла плеяда нестаріючих атлетів. Евристичним є ветеранський рух у пауерліфтингу, де геронтологічну проблему люди вирішують за допомогою штанги.

Починаючи з 1964 року пауерліфтинг представлений у спорті інвалідів. Українські спортсмени й тут досягли чималих успіхів – є призери Паралімпійських ігор, чемпіони і призери чемпіонатів світу і Європи.

Таблиця 3

Міжнародні змагання з пауерліфтингу, проведені в Україні

Рік проведення	Назва змагання	Місце проведення	Кількість країн-учасниць
1992	Міжнародний турнір "Кубок Дунаю"	Київ	4
1994	Першість Європи серед ветеранів	Черкаси	10
1995	Першість Європи серед юніорів	Черкаси	20
1998	Чемпіонат світу серед чоловіків	Черкаси	33
1998	Чемпіонат Європи серед жінок	Черкаси	12
2002	Міжнародний турнір "Кубок Дунаю"	Коломия	5
2002	Першість Європи серед ветеранів	Коломия	11
2003	Кубок світу серед студентів	Черкаси	6
2003	Чемпіонат Європи з жиму лежачи	Львів	16
2004	Міжнародний турнір "Кубок Дунаю"	Мукачеве	4
2005	Першість Європи серед юніорів	Маріуполь	10

Слід відзначити, що високого рівня розвитку український пауерліфтинг досяг, частково, всупереч обставинам, що склалися. Дуже непросто давалося пауерліфтингу право на існування. На жаль, ще й дотепер існує думка, в т. ч. і серед спортивних функціонерів, що змагальні вправи пауерліфтингу є допоміжними для важкоатлетів, легкоатлетів і інших спортсменів. Складно проходило включення пауерліфтингу в Єдину спортивну класифікацію.

На жаль, пауерліфтинг поки що незаслужено мало освітлюється засобами масової інформації. Перемоги українських спортсменів часто залишаються непоміченими журналістами. На слуху лише декілька, переважно ігрових видів, де українські спортсмени демонструють результативність далеко від світових лідерів.

Як не сумно, але, не зважаючи на вагомий досягнення і традиції, що склалися, залишається недостатнім фінансування пауерліфтингу, підсумовую якого є відсутність олімпійського статусу. Ще більш образливо стає любителю пауерліфтингу, коли при цьому витрачаються чималі народні кошти на види спорту, представники яких займають останні рядки в протоколах Ігор Олімпіад або чемпіонатів світу та Європи [7, с.7]. Однак слід відзначити, що держава, хоча й не в повному обсязі, все ж таки фінансує практично всі заходи пауерліфтингу, що проводяться як в Україні, так і за кордоном.

Якщо в комерційних видах спорту сенс перемог часто зводять до отримуваних призових винагород, то в пауерліфтингу спортсмени не даровані матеріальними благами і, змагаючись, вони частіше задовольняють лише власні амбіції. Атлети мотивовані перемогою на змаганнях будь-якого рангу. Психологічна напруга досягає такого рівня, що заради перемоги люди здійснюють подвиги. Девіз багатьох із них: “підняти або померти!”. Як тут не пригадати, що найвищі досягнення в спорті є об’єктивними показниками генофонду того народу, якого представляє спортсмен.

Проте пауерліфтинг пробився крізь всі перешкоди і довів, що за конкурентоспроможністю на міжнародній арені він є одним із провідних видів спорту в Україні. Сформована ефективна методика підготовки в пауерліфтингу, з’явилася ціла плеяда талановитих спортсменів і досвідчених тренерів. Але цей потенціал необхідно активно і цілеспрямовано розвивати, щоб не тільки не втратити досягнутого рівня, але й домогтися більш вагомих успіхів. Адже змогли ж наші чоловіки кілька разів виграти командну першість на чемпіонатах світу і Європи. Чому ж не стати традиційно найсильнішою державою в світі пауерліфтингу, якою зараз є Росія.

Керівники українського спорту стверджують, що поява в програмі Олімпійських ігор таких екзотичних для України видів спорту, як гребний слалом, бейсбол, софтбол, пляжний волейбол і ін., не дозволяє сподіватися на конкурентоспроможність” [2, с.8]. Є думка, що основну увагу слід сконцентрувати на культивуванні традиційно сильних в Україні видів

спорту [7, с.8]. Чому ж це не робити на прикладі пауерліфтингу? Враховуючи медалеємкість пауерліфтингу (21 комплект у сумі триборства і 63 – в окремих вправах), цей вид спорту міг би стати для України на Олімпіадах воістину “золотим”.

Виходячи з національних інтересів України на міжнародній арені, бачиться доцільною активізація роботи з отримання пауерліфтингом статусу олімпійського виду спорту. Значно полегшить задачу об’єднання зусиль Федерації пауерліфтингу України, Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту і Національного олімпійського комітету України. Це повинне стати справою державної важливості. Союзниками в просуванні цього питання можуть бути, наприклад, Росія і Польща, у яких пауерліфтинг зараз на підйомі і які не менше зацікавлені в збільшенні кількості завойованих олімпійських медалей. Тим більше, що в 2001 році пауерліфтинг, як вид спорту, був визнаний МОКом, що є важливим кроком для включення його в програму Ігор Олімпіад. Безумовно, знання тенденцій розвитку олімпійської програми може і повинне бути використано у випереджаючому розвитку окремих видів спорту [9].

Завдяки доступності занять пауерліфтингом, гармонійному впливу на розвиток м’язів, відносній простоті техніки вправ змагань, можливості визначити найсильнішого атлета як в окремих вправах, так і в сумі триборства, справедливо вважати пауерліфтинг більш демократичним, у порівнянні з іншими силовими видами спорту.

#### **Висновки.**

На фоні загальної любові нашого народу до силових видів спорту в Україні створилися сприятливі умови для розвитку пауерліфтингу. Навіть за відсутністю статусу олімпійського виду спорту, пауерліфтинг завоював велику популярність серед українського народу і досяг лідируючого положення на міжнародній арені. Перемоги українських спортсменів дозволяють стверджувати, що громадяни нашої країни “одні з найсильніших у світі. Таким чином, можна з упевненістю припустити, що за цим видом спорту майбутнє.

Враховуючи загальновідоме значення Олімпійських ігор у сучасній світовій спільноті, з одного боку і досягнення українського пауерліфтингу “ з іншого, назріла ситуація щодо консолідації зусиль із включення пауерліфтингу в програму Олімпіад. При розгляді питань, пов’язаних із формуванням програми Олімпійських ігор, виходячи із загальнодержавних інтересів, відповідним посадовим особам і інституціям необхідно дотримуватися політики лобювання й інших видів спорту, в яких досягнення українських спортсменів можуть бути конкурентоспроможними.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем пауерліфтингу і перспектив його розвитку в Україні.

Література:

1. Богач М.Н., Починкин А.В. Роль стран-родоначальниц видов спорта в развитии программы Олимпийских игр //

- IX Міжнародний наук. конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. К.: Олімпійська література, 2005. – С.6.
2. Борзов В. Итоги выступления спортсменов Украины в Играх XXVI Олимпиады // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – № 1. – С.8-10.
  3. Дудчак М. Наш пріоритет – Дуйсбург-2005 // Спортивна газета. – № 35 (7846). – 19-25 грудня 2003.
  4. Левченко Б.Я. Со времен Эллады – к дням сегодняшним / Пауэрлифтинг Украины. – 1992. – № 1. – С.2-4.
  5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 319 с.
  6. Остапенко Л. Пауэрлифтинг // [www.ironman.ru](http://www.ironman.ru).
  7. Платонов В. Перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки в свете уроков Игр XXVII Олимпиады // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С.5-13.
  8. Платонов В.Н. Игры XXVI Олимпиады в Атланте: итоги, уроки, проблемы // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – № 1. – С.11-28.
  9. Томашевський В. Міжнародні спортивні федерації та олімпійська програма // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2-3. – С.129-132.
  10. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. – ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС. – 2003. – 531 с.
  11. Role of the IOC // [www.olympic.org](http://www.olympic.org).
- Надійшла до редакції 15.12.2005р.

## **ВИКОРИСТАННЯ ПРИКЛАДНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ**

Танана С.М.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний  
університет імені Григорія Сковороди

Анотація. У статті розглядаються деякі аспекти прикладної спрямованості іноземних мов у процесі підготовки майбутніх учителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи. Розкриваються мовленнєві взаємодії студентів у даному процесі з використанням акмеологічного підходу в формуванні комунікативної компетенції.

Ключові слова: прикладна спрямованість, аспекти, мовленнєва взаємодія, акмеологічний підхід.

Аннотация. Танана С.М. Использование прикладной направленности иностранных языков в процессе подготовки будущих учителей начальных классов к организации краеведческой работы. В статье рассматриваются некоторые аспекты проблемы прикладной направленности иностранных языков в процессе подготовки будущих организаторов туристической работы. Раскрываются речевые взаимодействия студентов в данном процессе с использованием акмеологического подхода в формировании коммуникативной компетенции. Ключевые слова: прикладная направленность, аспекты, речевые взаимодействия, акмеологический подход.

Annotation. Tanana S.M. Use of an applied orientation of foreign languages during preparation of the future teachers of initial classes for the organization of study of local lore work. Some aspects of applying direction for foreign languages in the process of training of future primary school teacher the organization of regional work are in to considered this article. Linguistic interaction of the students in this process with acmeology approach using formation of communicational competence is discovered.

Key words: applying direction, aspects, linguistic interaction, acmeology approach.

### **Вступ.**

Конкретні програми Ради Європи, які охоплюють докорінні проблеми сучасності, що стосуються Європейського співтовариства, в яке повноправно входить Україна, ставлять нові завдання, вимагають пошуку нових підходів у реформуванні освіти у вищих навчальних закладах, зокрема до вивчення іноземних мов, продуктивного формування комунікативної компетенції студентів, оновлення змісту, вибору методів, форм та засобів навчання.

З огляду на це актуалізується проблема використання прикладної спрямованості іноземних мов у процесі підготовки майбутніх учителів до організації краєзнавчої роботи у вищих навчальних закладах України. Їх підготовка є загальною потребою суспільства, що швидко змінюється та вдосконалюється.

Формування комунікативної компетенції студентів розглядається у педагогічній літературі як основне. Питання мовленнєвої взаємодії тих, хто навчається, відображені в дослідженнях Г.Відоусана, Д.Стевіна та інших учених [7; 168]. Д.Вілкінз запропонував функціональне або комунікативне визначення мови, що стало основою для створення комунікативно зорієнтованих програм навчання іноземним мовам [4; 31].

В останні десятиліття в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених простежуються різні підходи до розуміння й визначення мови як діяльності (діяльність спілкування, діяльність вербальної комунікації, мовленнєва діяльність). Власне практичний (діяльнісний) підхід ґрунтується на ідеях В.Гумбольта та Ф. де Соссюра про мову як своєрідну активність (діяльність) і положеннях Л. С. Виготського про словесне значення як єдність спілкування й узагальнення та знакову опосередкованість спілкування. У зв'язку з цим найважливішим методичним є спрямований, планомірний розвиток мовленнєвої взаємодії у процесі вивчення іноземної мови [5;205].

За визначенням О.М.Леонтьєва, “Мова — не замкнутий акт діяльності, а лише сукупність мовленнєвих дій, що мають власну проміжну мету, підпорядковану діяльності як такій” [3;430]. Мовленнєва взаємодія розвивається в єдності з загальним інтелектуальним розвитком, у якому вона опосередковує становлення і якісну своєрідність функціонування вищих психічних процесів і станів, які, у свою чергу, зумовлюють сам мовленнєвий розвиток.

Багато методистів вважають, що необхідний ретельний відбір навчальних матеріалів. Доступні матеріали, якщо вони не цікаві для студентів чи дуже тяжкі, не забезпечують та не сприяють створенню взаємодії, що веде до комунікативності через мову. На думку методиста Д.Ричардса, навчальний матеріал повинен відповідати таким вимогам:

- зосереджувати увагу на комунікативних вміннях вираження думки, інтерпретації, сприйманні та обміні цікавою інформацією, а не на презентації граматичної форми;
- включати в себе різноманітні види текстів та

інші джерела інформації [5].

І.Атер, С.Крамен та інші підкреслюють, що при відборі навчальних матеріалів необхідно звертати увагу на такі критерії: врахування потреб, інтересів тих, хто навчається (елементи новизни, цікавості), співвіднесеність з темою, яка вивчається, спрямованість на вирішення конкретного комунікативного завдання і врахування соціокультурних реалій, що відображають характерні особливості мовної поведінки, дотримуючись етичних та естетичних норм [1; 4; 7].

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

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета* даної статті полягає у висвітленні деяких аспектів технології використання прикладної спрямованості іноземних мов у процесі підготовки майбутніх учителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи. У даному процесі особливе місце належить мовленнєвій взаємодії студентів. Значущим є здійснення акмеологічного підходу до формування комунікативної компетенції майбутніх учителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи у процесі вивчення ними іноземних мов.

#### **Результати дослідження.**

Важливу роль у формуванні комунікативної компетенції, розвитку мовленнєвої взаємодії відіграє акмеологічний підхід. Впровадження його у практику є нагальною потребою сьогодення.

Основними категоріями в акмеології є розвиток і людина. «Акме» (вершина) в розвитку людини (фахівця) – це досконала, зріла особистість, здібна до проектування та здійснення вищих досягнень у своєму особистісному саморозвитку. Акмеологічний підхід орієнтований на цілісний і стійкий розвиток освітніх систем і суб'єктів освітнього процесу.

Практична реалізація ідей комунікативної спрямованості навчання іноземної мови в навчальних програмах отримала широке визнання у всьому світі. Різні аспекти комунікативного навчання знайшли своє відображення у працях Волобуєвої О.Ф., Гольдштейна, Пасова Ю.І., Полової Т.П., Селіванової Є.І., Трет'якової Т.О., Піфо Г.Е.. Комунікативний підхід орієнтовано на створення процесу навчання, адекватного процесу мовленнєвої взаємодії, завдяки моделюванню основних закономірностей мовленнєвого спілкування. Даний підхід передбачає органічне поєднання свідомих і підсвідомих компонентів у процесі навчання іноземної мови, тобто засвоєння правил оперування іншомовними моделями відбувається одночасно з володінням їх комунікативно-мовленнєвою функцією.

У сучасній зарубіжній методиці акмеологічний підхід до формування комунікативної компетенції студентів розглядається як мета навчання.

Комунікативна орієнтація процесу навчання іноземної мови визначається двома головними факторами: існування мотивації та існуванням пе-

реносу мовленнєвих умінь у сферу їх практичного застосування [6;46]. Ці два фактори найбільш широко реалізуються у грі, яка є моделюючим потенціалом відносно реальної, в тому числі, комунікативної діяльності. Комунікативна спрямованість процесу навчання іноземних мов визначає необхідність розробки ігор, дидактичний потенціал яких може бути реалізований, перш за все у володінні різними видами мовленнєвої діяльності.

Наступними не менш важливим параметром є соціальна форма гри. Комунікативну гру можна провести в парах або завдяки маленькій групці. Будь-яка гра, як відомо, вимагає дотримання визначених правил. Правила гри – це коротка інформація про принципи взаємодії з партнерами чи ігровими об'єктами для вирішення навчально-пізнавальних задач.

Правила гри формулює викладач, коли йде підготовка до гри. Викладач оголошує вимоги правил гри.

Дидактичне оснащення гри забезпечує всіх учасників необхідними матеріальними засобами. Сюди входять: краєзнавчі тексти, малюнки, кросворди, ребуси, пазли.

Щодо ігор, дидактичний потенціал яких спрямований на формування уміння розмовляти іноземною мовою, варіативність моделі повинна виражатися у комунікативних намірах учасників та етично-професійних зразках мовленнєвої взаємодії майбутніх організаторів краєзнавчої роботи.

Комунікативні наміри учасників полягають, головним чином, у запиті та отриманні інформації. Комунікативна гра враховує комунікативний підхід до навчання іноземної мови, розкриває інтеркультурний фон гри за видами мовленнєвої діяльності.

Наведемо приклад гри: “Не знаєш – запитай!”.

Дана гра має таку структуру:

1. Формування пар для виконання завдань гри.
2. Коментарі до змісту робочих листів А і В.
3. Запитання до учасників гри. А – недостатня інформація, В – вся інформація. Обмін ролями.

Зміст гри надрукований на спеціально підготовлених робочих листах А і В, які відносяться до дидактичного оснащення даної гри.

Обмін інформацією реалізується на основі зразків мовленнєвої поведінки, як дані в робочих листах зразу після назви гри. Маючи форму “Запитання партнера – особиста відповідь”, вони тренують студентів у запитаннях недостатності повідомлень, які мають інформацію, водночас допомагаючи студентам в організації бесіди за визначеною темою (наприклад, “Подорож”, “Напряж”, “Крос-похід” та ін.).

Змістову основу становить краєзнавчий матеріал про Україну, країни, мова яких вивчається, їх історію, національні традиції та звичаї.

Особливу увагу слід звернути на те, що матеріали, які містяться в партнерів ігрової мовленнєвої взаємодії характеризуються нерівномірним розподілом у них інформації: наявність її в робочому листку А та відсутність в робочому листку В і на-

впаки. Це означає, що один із пари має доступ до тієї інформації, яка в той же час недоступна іншому. Суть гри заключається в обміні інформації. Облік мовленнєвими партнерами, краєзнавчими фактами актуалізує складний матеріал та розширює кругозір студентів, зміцнює їх самооцінку. Крім цього, мовленнєва взаємодія студентів з використанням робочих листів передбачає самоконтроль, розвиток уваги, розвиток швидкості і адекватності реакції, як важливий чинник міжособистісної комунікації.

Комунікативна спрямованість гри “Не знаєш – запитай!” забезпечується за рахунок імітації реального спілкування учасників. Якщо перший не знає відповіді на дане запитання, він запитує її у свого партнера.

На основі даної гри можна скласти каталог комунікативних ігор:

1. вікторина (питання – відповідь);
2. “пригадай дату” (роки вказані в тексті, а дату студенти пригадують самі);
3. доміно (до даної карточки дібрати малюнок та слова);
4. загадка (загадують студенти, а відповідає бажаний);
5. кросворд (заповнення пустих кліток);
6. “хто більше запам’ятає” (викладач пише основні мовні кліше, а потім витирає їх);
7. лого (малюнок кладеться на потрібне пояснення);
8. “знайди слово у квадраті букв” (із перемішаних букв треба скласти потрібне слово);
9. пазл (із порізаних частин речень треба скласти правильне);
10. 10)продовжити розповідь;
11. 11)снігова кулька (передача інформації, доповнення іншого);
12. 12)дізнатися про текст за малюнком;
13. 13)естафета (передача інформації від одного гравця до іншого).

Оволодіння методикою навчання шляхом використання навчальних ігор є в певному розумінні вершиною методичної майстерності викладача. Педагогічна практика показує, що ігри – це доля активних, молодих, творчих викладачів зі стажем роботи, котрі володіючи традиційною “педагогікою сходження”, прагнуть важкої мети – “педагогіки співпраці”, навчальної діяльності через рольову гру.

В їхнє завдання входить навчитися вчитись, учитися грамоти, тобто легко, з інтересом та задоволенням. Основний девіз гри – “корисно та цікаво”. Тому в навчальній діяльності у грі завжди відпрацьовують провідні знання та навички. У грі втілюється формула педагогічної творчості: первісне абстрактне знання перетворюється на конкретне переживання. Такі ігри виробляють у студентів “рефлекс волі” (термін Куринського), адже рішення в них приймає самостійно. У грі формується співпричетність, самооцінка, співпереживання. Гра – це насамперед дія. Успіх у житті визначається тими діями, які студент виконує в різних ситуаціях.

Під час проведення ігор реалізуються такі педагогічні закономірності:

- 1) зведення абстрактних знань до реальних;
- 2) наближення до практичного розуміння різних ситуацій;
- 3) принцип миттєвого застосування знань.

Дидактичні функції ігор проявляються в утворенні адекватних умов для комплексного формування у студентів комунікативної компетенції іноземною мовою.

Вибір студентом тієї чи іншої ролі обумовлює з одного боку, засвоєння конкретного навчального матеріалу в режимі індивідуальної роботи, а з іншого – кооперацію з іншими студентами для розв’язання своєї навчально-пізнавальної задачі та реалізацію своєї рольової поведінки [5;205].

Дидактичні ігри мають комунікативну функцію – об’єднання студентів у колектив, встановлення емоційних контактів; релаксаційну – зняття емоційної напруги, спричиненої навантаженням на нервову систему за умов інтенсивного навчання.

Особливістю гри як форми проблемного навчання є те, що її учасники мають “добувати” знання, “знаходити” рішення методом дискусії, спроб та помилок. Саме тому ігрову інформацію слід розподіляти за принципом: необхідна інформація, додаткова інформація, інформація на вимогу.

Різні види ігор відкривають широкі перспективи для використання міжпредметних зв’язків, дають змогу у конкретній ситуації використовувати знання з двох і більше предметів. Студенти наперед продумують граматичні конструкції, складають словник спеціальних термінів та мовленнєвих кліше, вчать самостійно удосконалювати знання, отримані за спеціальністю. Вони навчаються комунікації у процесі самої комунікації.

Найважливішою характеристикою комунікативного підходу є використання автентичних матеріалів, тобто таких, які реально використовуються носіями мови. “Мовленнєва взаємодія студентів інколи проходить за співучастю викладача в найрізноманітніших формах: парах, тріадах, невеликих групах, з усією групою. Об’єктом оцінки є не лише правильність, але й швидкість усного мовлення та читання” [6;47].

Серед найтипівіших ефективних методів навчання іноземних мов все більшого поширення набувають акмеологічні методи, які об’єднують у собі комунікативні цілі:

- мікронавчання (micro teaching)
- швидке збирання ідей (brainstorming)
- навчання через дію (learning though)
- колективна взаємодія (interactive learning)
- демонстрація (demonstration)
- перекодування інформації (information solving)
- рольові ігри (role-play) [2;115]

Студент розвиває навички та компетенції в певних галузях. Мета викладача в педагогічному ВНЗ – навчити студента опанувати стратегією спілкування іноземною мовою. Комунікативна ком-

петентність залежить від змін, які відбуваються в суспільстві. Здатність до участі в комунікативних ситуаціях, ситуативна адаптивність, вільне володіння вербальними, невербальними засобами соціальної поведінки, усвідомлення своїх перцептивних умінь, можна визначити як складові комунікативної компетентності.

З огляду на те, що сьогодні туризм по праву характеризується як виключно значимий канал цивілізованої комунікації народів і особистостей і розширюються економічні та культурні зв'язки з іншими країнами, нагальною потребою є знання іноземної мови не лише на комунікативному рівні, але і знання спеціальної туризмознавчої термінології та реалізація її в мовленнєвій взаємодії з партнерами.

Основними джерелами набуття комунікативної компетентності можуть бути:

- належна шкільна підготовка;
- життєвий досвід;
- загальний культурний розвиток;
- використання передових методик і методів навчання.

### Висновок.

При підготовці майбутніх учителів початкових класів у процесі вивчення ними іноземних мов важливе значення має ситуативний метод діалогічного мовлення, тому що спілкування, як і конкретна практика, відбувається лише в конкретних ситуаціях, які абсолютно не повторюються. Використання принципу ситуативності є вагомим у сучасному викладанні та вивченні іноземної мови. Впровадження ситуацій у навчальний процес передбачає багаторазове варіювання соціальних ролей під час спілкування.

Отже, важливу роль прикладної спрямованості іноземних мов у підготовці майбутніх учителів початкових класів відіграє мовленнєва взаємодія на основі впровадження акмеологічного підходу у формуванні комунікативної компетенції, пошуку нових способів навчання.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем використання прикладної спрямованості іноземних мов у процесі підготовки майбутніх учителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи.

### Література.

1. Asher, I (1982) *Zearning Another Language through Acirions. The Complete Teacher's Gnidebook* (2<sup>nd</sup> ed) Los Gatos, CA:Sky oaks Productions. – 219 p.
2. *Basic American Language Instructor Course*. Detence Language Institute, 1992. – 115 p.
3. Выготский Л.С. *Детская психология* // Собр. соч.: В 6т. Т.4. – М., 1984. – 433с.
4. Krashen S.D. *Principles and Praticce in second Language Asquisition*, 1987. – p. 31-32.
5. Пассов Е.И. *Основы методики обучения иностранным языкам*. – М., 1977. – С. 205-206.
6. Пуховська Л.П. *Професійна підготовка вчителів у Західній Європі: спільність і розбіжності*: Монографія. – К.: Вища школа, 1997.- 47 с.
7. Stevick E. *Teaching Languages: A Way and Ways*. – Rowley. Ma.: Newbury House, 1980. – 168 p.

Надійшла до редакції 17.12.2005р.

## ФОРМУВАННЯ ПРАВОВОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ-МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Теслюк А.С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Дана стаття присвячена дослідженню особливостей та значення формування правової культури майбутніх вчителів: виділені компоненти індивідуальної правової культури; визначені педагогічні умови, які сприяють ефективному засвоєнню змісту правової освіти; зазначені компоненти, що входять до змісту правової освіти майбутнього вчителя.

Ключові слова: правова культура, правова освіта, майбутній вчитель.

Аннотация. Теслюк А.С. Формирование правовой культуры студентов - будущих учителей. Данная статья посвящена исследованию особенностей и значения формирования правовой культуры будущих учителей: выделены компоненты индивидуальной правовой культуры; определены педагогические условия, которые способствуют эффективному усвоению содержания правового образования; выделены компоненты, входящие в содержание правового образования будущего учителя. Ключевые слова: правовая культура, правовое образование, будущий учитель.

Annotation. Teslyuk A.S. The Forming of Juridical Culture of Students – Future Teachers. This article is dedicated to the investigation of peculiarities and significance of forming of juridical culture of future teachers. The components of individual juridical culture were distinguished. The pedagogical conditions which facilitate effective assimilation of content of juridical education were determined. The components of the content of juridical education of future teacher, which he should assimilate, were distinguished.

Key words: juridical culture, juridical education, future teachers.

### Вступ.

Побудова правової держави нерозривно пов'язана з підвищенням правової культури населення. На сучасному етапі знання правових основ та вміння користуватися законодавством необхідні кожній людині, бо саме від підвищення рівня правової культури громадян країни у значній мірі залежить її суспільно-державне життя та розвиток. Зростання правової культури громадян може забезпечити сприятливе середовище для функціонування державних інститутів.

У Державній національній програмі "Освіта" (Україна XXI століття) зазначається, що формування правової культури – це один з елементів мети національного виховання. Дійсно, становлення демократичної держави, розвиток на основі традицій вітчизняної духовності, моральності, державності, подолання кризових процесів у розвитку країни неможливий без високоосвіченого суспільства з розвинутою правовою культурою і глибокою правосвідомістю. Тому формування правової культури стає одним з основних напрямків розвитку освіти.

Аналіз психолого-педагогічних та юридичних досліджень свідчить, що дослідженням різних аспектів проблеми формування правової культури населення займалися такі вчені, як І.Бородін, В.Лесь-

ков, М.Леськова, М.Подберезський, О.Саломаткін та ін. Питання правової освіти досліджувалось у працях Н.Еліасберг, М.Городиського, Л.Крицької, І.Фрішман, С.Шуман та ін. Проблемою викладання правознавства та формування в учнів ідей права займались Т.Білова, О.Вихров, В.Загрева, Л.Короткова, Н.Ткачова та ін.

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

#### **Формулювання цілей статті**

*Метою даної статті* є дослідження та аналіз психолого-педагогічної та юридичної літератури з проблеми формування правової культури у майбутніх вчителів в умовах становлення й розвитку демократичного суспільства.

#### **Результати дослідження.**

Термін “правова культура” є об’ємною і багатоплановою категорією. Правова культура, як різновид культури загальної, охоплює [3, С. 13]: а) певний рівень правового мислення й чуттєвого сприйняття правової дійсності; б) стан процесів правотворчості та реалізації норм права; в) специфічні способи правової діяльності; г) ціннісні надбання матеріальних благ, створених людьми.

Компонентами індивідуальної правової культури є [6, С. 118]:

- систематизовані знання про право, законодавство своєї країни, про існуючий у суспільстві правопорядок, міри його укріплення та способи охорони;
- орієнтоване на соціальну цінність права і строгого правопорядку відношення громадян до Закону, законослухняна поведінка та активне неприйняття порушень правопорядку;
- соціально-корисна поведінка людини, яка проявляється в умілій реалізації своїх прав і свобод, відповідальному ставленні до виконання обов’язків громадянина країни, готовності у різних життєвих ситуаціях діяти юридично грамотно, доцільно, орієнтуючись на існуючі закони.

Становлення правової культури людини, її громадянських якостей відбувається під впливом безлічі суспільних факторів та умов життя. Однак було б помилково недооцінювати значення освіти – навчання і виховання у становленні громадянина, його правової культури.

Н.Еліасберг стверджує, що битву за майбутнє країни може виграти вчитель цієї країни, цілеспрямовано виховуючи громадянина [6, С. 117].

Так, саме вчитель формує правову культуру своїх учнів, і його власна правова культура є невід’ємною складовою феномену його професіоналізму, підготовки та педагогічної майстерності. З одного боку – це окреме утворення в системі педагогічної підготовки, а з іншого – елемент усіх інших знань, умінь, навичок загальногуманістичної спрямованості, мотивів діяльності. Завдання процесу формування правової культури вчителя полягає у

здійсненні комплексу заходів, серед яких основними є ознайомлення з правами людини, прийнятими міжнародним співтовариством у Гельсінкі; знання Конституції України та головних законодавчих документів; поінформованість у питаннях екології, збереження навколишнього середовища; знання законів про державну мову, освіту, всіх офіційних матеріалів, які пов’язані зі змістом навчального предмета, викладання якого стане його професією. Формування позитивного ставлення, сприйняття ідеї справедливості вимог закону, рівність соціально-юридичних прав є невід’ємним елементом правової культури вчителя [2, С. 13].

Процес формування правової культури студента-майбутнього вчителя передбачає, що навчально-освітня і виховна діяльність будується з опорою на його інтелектуально-пізнавальну, вольову й емоційно-моральну сфери. Також процес формування правової культури особистості слід пов’язувати з всебічним розвитком її духовності, яка залежить від матеріально-економічного стану суспільства. Правова культура, входячи елементом в усі види взаємовідношень особистості з навколишнім світом людей, речей, природи виступає основним і обов’язковим регулятором діяльності і поведінки кожного індивіда [2, С. 15].

Можна визначити педагогічні умови, що сприяють засвоєнню майбутніми вчителями змісту правової освіти як компонента їх правової культури [2; 5]:

1. Розробка змісту правової освіти студентів, який включає наступні компоненти: а) система знань про природу, суспільство, техніку, мислення та способи діяльності; б) досвід здійснення способів діяльності, що втілюється разом із знаннями в уміннях і навичках особистості, котра засвоює цей досвід; в) досвід творчої, пошукової діяльності при вирішенні нових проблем, які виникають у колективі, суспільстві; г) досвід ціннісного відношення до об’єктів і законів діяльності людини, його прояв у ставленні до навколишнього світу, інших людей у сукупності потреб, які зумовлюють емоційне сприйняття особистістю певних об’єктів, котрі включено в систему її цінностей.

Говорячи про формування правової культури майбутніх учителів взагалі та засвоєння ними змісту правової освіти зокрема, необхідно, насамперед, забезпечити реалізацію її інтелектуально-інформаційного компоненту, тобто засвоєння системи знань про суть права, а саме:

- норми права, ознаки норми права, санкції за порушення норми права;
- ознаки нормативно-правових актів та їх відмінності у порівнянні з актами застосування норм права;
- поняття “правомірна” і “правова поведінка”;
- правопорушення та його ознаки;
- функції юридичної відповідальності та її види, підстави для притягнення до юридичної відпо-

- відальності;
  - законність, правопорядок, особливості правопорядку, структура і зміст правопорядку;
  - правова ідеологія і правова психологія.
2. Формування у студентів потреби в оволодінні правовою культурою та її складовою – змістом правової освіти.
  3. Систематичне та послідовне формування пізнавального інтересу до процесу навчання та професійної діяльності (засобами ділових та правових ігор).
  4. Залучення студентів до самостійного вирішення правових проблем у різноманітних ситуаціях.
  5. Створення системи пізнавальних завдань для управління навчальною діяльністю студентів. Особливо важливим тут є вироблення практичних навичок застосування юридичних знань, правових норм. Для цього вірогідно використовувати практичні заняття – проводити ділові ігри з конкретних ситуацій, розбирати юридичні казуси і т.ін.

Основними кроками з формування високої правової культури майбутнього вчителя в умовах становлення української державності має стати [3; 4]:

- продовження розробки цілісної концепції громадянсько-правової освіти і виховання; оновлення змісту освіти відповідно до досягнень юридичної, психолого-педагогічної науки, сучасних технологій навчання, передового досвіду практичної діяльності правоохоронних органів України;
- підготовка стандартів, програм, підручників та навчально-методичних комплектів з даної проблематики; розробка рекомендацій з громадянського і правового виховання;
- створення аудіо- та відеоматеріалів, комп'ютерних програм з громадянсько-правознавчих курсів;
- впровадження багатоступеневої та безперервної системи навчання фахівців від початкової професійної підготовки до опанування ними рівня вищої кваліфікації;
- всебічне поглиблення правової, патріотично-виховної тематики в навчальних курсах з філософії, етики, політології, історії, культурології;
- розширення громадянсько-виховної проблематики на сторінках педагогічного друку;
- у галузі громадянсько-правової освіти здійснення підготовки та перепідготовки вчительських кадрів, здатних застосовувати особистісно-орієнтовані педагогічні технології, включаючи моделювання реальних соціальних процесів, рольові та ділові ігри.

#### **Висновки.**

Таким чином, можна зробити висновок, що правова культура вчителя – це інтегрований показник, у якому відбивається узгодженість усіх ідейно-правових та практичних елементів, які проявляються в процесі педагогічної діяльності. Ефективному

засвоєння студентами-майбутніми вчителями змісту правової освіти сприяє: розробка змісту правової освіти, формування потреби в оволодінні ним, формування пізнавального інтересу до процесу навчання, включення студентів у самостійну роботу, застосування системи пізнавальних завдань. Отже, слід пам'ятати, що саме від рівня правової культури вчителя залежить рівень правової культури підрастаючого покоління – майбутніх громадян держави.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем формування правової культури студентів-майбутніх учителів.

#### **Література**

1. Бородин І. Виховання правової культури учнів – завдання держави // Рідна школа. – 1998. - № 5. – С. 32-33.
2. Городиський М. Правова освіта майбутнього вчителя: Монографія / За ред. М. Подберезького. – Х.: Лерас, 2001. – 128 с.
3. Леськова М., Леськов В. Розбудова державності: проблеми правової культури // Рідна школа. – 1997. - № 10. – С. 13-16.
4. Правовое образование в школе // Воспитание в школе. – 1996. - № 4. – С. 7-8.
5. Слепченко Т. Правове навчання: проблеми сьогодення // Рідна школа. – 1998. - №5. – С. 34-35.
6. Элиасберг Н. Система этико-правового образования и гражданского воспитания: первые итоги // Народное образование. – 2001. - № 4. – С. 116-120.

Надійшла до редакції 30.11.2005р.

## **МЕХАНІЗМИ УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

Хомич В.М.

Ковельський машинобудівний технікум

Анотація. Стаття присвячена розгляду професійно-прикладної фізичної підготовки як особливого виду діяльності та обґрунтуванню механізмів її управління.

Ключові слова: механізми, управління, професійно-прикладна фізична підготовка, студент.

Анотация. Хомич В.М. Механизмы управления профессионально-прикладной физической подготовкой будущих специалистов. Статья посвящена анализу профессионально-прикладной физической подготовки как особого вида деятельности и обоснованию механизмов ее управления.

Ключевые слова: механизмы, управление, профессионально-прикладная физическая подготовка, студент.

Annotation. Khomich V. M. Mechanisms of management of professional- application physical preparation of the future specialists. The article is devoted to the analysis of professional-application physical preparation as special kind of activity and substantiation of mechanisms it of management.

Key word: mechanisms, management, professional-application physical preparation, and students.

#### **Вступ.**

Праця здійснюється в різних видах і формах людської діяльності: матеріальній і духовній, зовнішній і внутрішній, індивідуальній і колективній, розумовій і фізичній, виробничій, навчальній, спортивній. Усі форми суспільно-корисної діяльності за своєю суттю є трудовою діяльністю.

Психологічна інтерпретація категорії праці забезпечує науково-обґрунтований підхід до організації професійної освіти, практики трудового навчання та професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців. В якості психологічних атрибутів праці С.Клімов виділяє наступні 4 ознаки:

- 1) свідоме передбачення соціально-корисного результату;
- 2) усвідомлення обов'язковості досягнення соціально фіксованої мети;
- 3) свідомий вибір, застосування засобів діяльності;
- 4) усвідомлення міжлюдських виробничих залежностей [5].

Діяльність – мотивований процес використання тих або інших засобів для досягнення мети. Професійно-прикладна фізична підготовка є особливим видом діяльності, для якої формування професійно важливих властивостей і якостей особистості та оволодіння знаннями й навичками є не лише результатом, але й метою. Основними способами досягнення мети у професійно-прикладній фізичній підготовці є фізичні вправи, що реалізуються з використанням певної техніки і які спрямовані на: укріплення здоров'я, профілактику можливих професійних захворювань; забезпечення високого рівня професійної працездатності; розвиток та вдосконалення професійно важливих психофізичних якостей; формування знань, умінь та навичок використання з прикладною метою засобів фізичного виховання та спорту.

Беззаперечним є той факт, що підбір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) необхідно здійснювати з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності студентів. Засоби ППФП в [3] об'єднано в наступні групи:

- прикладні фізичні вправи й окремі елементи різних видів спорту;
- оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори;
- допоміжні засоби, що забезпечують якість навчального процесу за розділами ППФП.

Узагальнюючи результати, що досягаються у процесі ППФП студентів можна виділити біологічний, професійно-прикладний, педагогічний та психологічний ефекти.

Основними специфічними умовами діяльності у фізичному вихованні і спорті виступають: 1) об'єктом волі й свідомості людини у спортивній діяльності є її власне тіло, її моторика; 2) регулярні інтенсивні фізичні навантаження, що потребують значних вольових зусиль; 3) наявність емоційних переживань, котрі викликані боротьбою за першість й найвищий результат [2, с. 99].

Робота виконана за планом НДР Волинського державного університету імені Лесі Українки.

#### **Формулювання цілей роботи.**

Мета дослідження полягала у розгляді професійно-прикладної фізичної підготовки як особливого виду діяльності та визначенні механізмів управління цим процесом.

У роботі використані наступні методи: теоретичний аналіз спеціальної літератури; опитуван-

ня й анкетування фахівців з фізичного виховання та методи педагогічних спостережень.

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

Структура психологічних компонентів діяльності й дослідження психіки як управляючої підсистеми діяльності є проблемами сучасної психології – як загальної, так і психології праці. В якості єдиної платформи для співробітництва психологів й фізіологів, для визначення співвідношення психологічного та фізіологічного пропонується розглядати діяльність і психологам, і фізіологам в межах єдиної функціональної системи, що запропонована П.К.Анохіним [1].

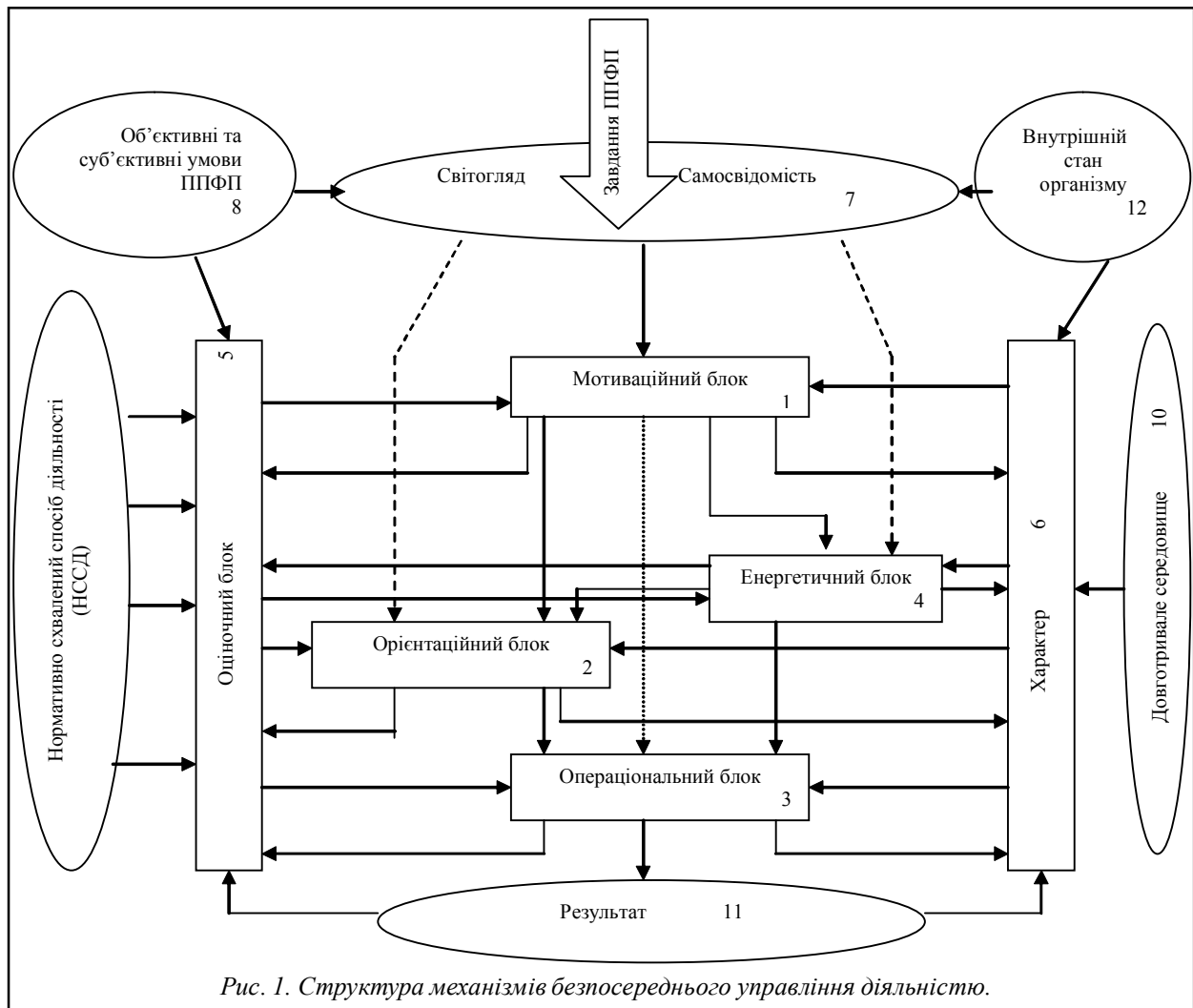
Розгляд у [4] різних психологічних концепцій з єдиних філософських позицій дозволив дійти до наступного обґрунтування структури механізмів безпосереднього управління діяльністю (рис. 1):

Будь-яка цілеспрямована активність суб'єкта повинна мати внутрішню мотивацію. У [4] механізм виконання цієї задачі запропоновано представляти у вигляді мотиваційного блоку, котрий включає такі психічні явища, як потреби, ідеали, мотиви, установки, інтереси, життєвий досвід, потяги особистості. Проблема формування і розвитку мотивів діяльності – пізнавальних, професійних або інших, досить складна. Неможливо виділити окремий мотив, або сформулювати його незалежно від інших. Мотиви діяльності суб'єкта розгортаються на різних рівнях усвідомленості і відрізняються великою різноманітністю. Серед них є позитивні і негативні, постійні і тимчасові, провідні і залежні, активні і пасивні. Мотивація діяльності є складним структурним утворенням, що має наступне значення:

- виступає як фактор формування і розвитку особистості;
- здійснює загальний стимулюючий вплив на процес мислення;
- мобілізує творчі сили на пошук і рішення пізнавальних завдань, позитивно впливає на якість знань, їх глибину та систематизацію;
- має діагностичне значення, тобто слугує показником розвитку багатьох важливих якостей особистості: цілеспрямованості, усвідомленості, широти та стійкості пізнавальних інтересів.

Характер функціонування мотиваційного блоку істотно залежить від двох пластів свідомості, точніше, від двох взаємозалежних духовних систем: світогляду й самосвідомості, котрі в свою чергу є двошаровими, тобто мають компоненти усвідомленого та неусвідомленого. Світогляд й самосвідомість безпосередньо впливають на мотиваційний блок управління діяльністю, а через нього – на всю її спрямованість, стверджується у роботі [4]. Погоджуючись із цим, вважаємо необхідним передбачити також лінії впливу – пускові імпульси, що йдуть не лише на мотиваційний блок, але і що обходять його (у випадку автоматизованих дій, які виконуються в умовах звичної мотивації).

Мотивація процесу діяльності повинна пе-



ретворюватися у певну сукупність операцій (що ведуть до задоволення потреб або реалізації інших складових мотиваційного блоку): орієнтаційного та виконавського. Орієнтаційний блок відповідає здатності психіки планувати стратегію й тактику діяльності. Він містить механізми цілеутворення (планування й прогнозування) діяльності. Проте, стратегія й тактика діяльності може бути реалізована лише при наявності певної операціональної бази, за допомогою якої дія безпосередньо здійснюється. Відповідно і психіка повинна володіти цими виконавськими механізмами, вміти оперувати ними. Саме це і складає зміст операціонального механізму.

У випадку нових ситуацій першим виконує свою функцію орієнтаційний блок (обирається мета, розробляється план, програма, технологія дії), а згодом – операціональний. У випадку стандартних ситуацій, для яких існують (попередньо відпрацьовані) плани й програми поведінки, функціонування орієнтаційного блоку зводиться до мінімуму або може бути зовсім виключено (пунктирний зв'язок 1-3).

Операціональний блок поділяється на два взаємодіючі, але достатньо автономні розділи: один відображає залежність параметрів операцій від вроджених якостей індивіда (здатків, здібностей, обдарованості), а інший пов'язаний з тими операціональ-

ними можливостями, котрі психіка здобуває в онтогенезі й котрі формовиявляються в уміннях, навичках, звичках, майстерності.

Засвоєння нормативно схваленого способу діяльності (НССД) відбувається на двох рівнях: на когнітивному і на рівні практичних дій. На когнітивному рівні НССД засвоюється у формі знань й уявлень про основні компоненти і структури діяльності. Опанування НССД на цьому рівні супроводжується актуалізацією індивідуального досвіду у того, хто засвоює цю діяльність. Це дозволяє перейти до практичних дій. Функції предметної дії полягають у уточненні мети діяльності, деталізації програми діяльності, розкритті інформаційної основи діяльності в повному обсязі; відпрацьовуванні процедур прийняття рішення, формуванні образів операцій.

Для забезпечення енергетичними ресурсами здійснюваної операції у [6] введено особливий – енергетичний блок. При цьому під необхідними ресурсами розуміються фізичні та психічні можливості функціонування провідних систем та функцій організму.

Для забезпечення саморегулювання механізмів управління діяльності введено оціночний блок, котрий репрезентує собою доступні психічні механізми емоційної та мисленнєвої оцінки перебігу підготовки й виконання отриманих результатів дій,

тобто відображення, завдяки якому стає можливим зворотній зв'язок.

Сукупність основних рис, котрі представляються суттєвими для певної людини, і відрізняють її від усіх інших, є її характером – складом особистості. Якщо світогляд та самосвідомість утілюють результати інтегрування психікою свого змісту, то характер є інтегрування форми перебігу усіх психічних процесів у свідомості особистості [4]. Якщо світогляд й самосвідомість безпосередньо впливають на мотиваційний блок управління діяльністю, то характер впливає на те, як ця діяльність буде відбуватися. Саме тому, цей компонент у моделі представлено як такий, що впливає на всі перераховані вище блоки (зв'язки 6-1, 6-2, 6-3, 6-4).

Наведена структура психічних механізмів управління діяльністю не лише містить усі елементи загальної архітектури психологічної системи діяльності, запропонованої у [4] на основі розвитку функціональної схеми П.К.Анохіна, але й включає також енергетичний блок, світогляд, самосвідомість та характер. Необхідно відмітити, що в даній структурі враховано принцип відображення зовнішнього середовища за рахунок введення оціночного блоку й врахування принципу детермінізму.

#### Висновки.

Узагальнення матеріалів дослідження дозволило сформулювати наступні висновки: 1) до основних механізмів управління ППФП належать: мотиваційний, орієнтаційний, операціональний, енергетичний та оціночний; 2) врахування виділених механізмів управління ППФП дозволить з одного боку змістовно збагатити існуючу систему фізичного виховання майбутніх спеціалістів, які навчаються у технічних закладах освіти, а з іншого оптимізувати процес їх фахової підготовки.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців.

#### Література:

1. Анохин П.К. Психическая форма отражения действительности // Философские аспекты теории функциональной системы: Избр. труды. – М.: Наука, 1978. – С. 360.
2. Вяткин Б.А. Лекции по психологии интегральной индивидуальности человека / Перм. Гос. Пед. Ун-т. – Пермь, 2000. – 179 с.
3. Гуменный В.С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. Научн. тр. Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – №7. – С.63-72 .
4. Каган М.С. Человеческая деятельность (опыт системного анализа). – М.: Изд-во политической литературы, 1974. – 328 с.
5. Климов Е.А. Психология труда как область знаний, отрасль науки, учебная дисциплина и профессия // Психология профессионала. – М.–Воронеж, 1996. – С. 334-349.
6. Меньшов А.И., Рылский Г.И. Человек в системе управления летательными аппаратами (Эргономика). – М.: Машиностроение, 1976. – 192с.
7. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. – М.: Наука, 1982. – 250 с.

Надійшла до редакції 25.10.2005р.

## ХАРАКТЕРИСТИКА БОЛЬОВИХ ВІДЧУТТІВ ПРИ ДИСКОПАТІЇ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Ціж Л.М.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Стаття присвячена питанню больових відчуттів при дископатії шийного відділу хребта, одній з важливих медико-соціальних проблем. Розглянуті такі характеристики як характер болю, його сила, частота виникнення та вплив на суспільно-професійну діяльність людей.

Ключові слова: біль, дископатія, шийний відділ хребта. Аннотация. Циж Л.М. Характеристика болевых ощущений при дископатии шейного отдела позвоночника. Статья посвящена вопросу болевых ощущений при дископатии шейного отдела позвоночника, как одной из важных медико-социальных проблем. Рассмотрены такие характеристики как характер боли, её сила, частота возникновения и влияние на общественно-профессиональную деятельность людей.

Ключевые слова: боль, дископатия, шейный отдел позвоночника.

Annotation. Tsizh L.M. The characteristic of painful sensations at dyscopathy a cervical department of a backbone. The article deals with a question of painful sensations at dyscopathy of the cervical part of a backbone, as one of the important medical and social problems. The following characteristics have been investigated: pain character, its strength, frequency of occurrence and influence on social and professional activity of people.

Keywords: pain, dyscopathy, cervical part of a backbone.

#### Вступ.

Серед найбільш гострих проблем сучасної медицини постає патологія хребта: скарги на біль в спині, шії стали переважати при звертанні населення у поліклінічні установи [1,2,4].

Основна причина захворювань, причинами яких є біль у спині “результат дегенеративних процесів у хребті, що сприяють розвитку дископатії. Це захворювання пов'язане з ураженням міжхребцевого диска. Реабілітація хворих з вертеброгенними захворюваннями є однією з важливих медико-соціальних проблем охорони здоров'я, оскільки більшість хворих на дископатію є людьми молодого та середнього віку. Хвороба не дозволяє їм у повній мірі реалізувати свій життєвий потенціал, тому в усьому світі щорічно на діагностичні та лікувальні заходи щодо дископатії та захворювань хребта витрачають мільярди доларів [1,3].

М'язовий біль не є самостійною нозологічною формою. Постійні больові подразнення фіксуються центральною нервовою системою, що веде до тривалої дисфункції відповідних груп м'язів та виникненню в них міофасціальних тригерних точок. Міофасціальні больові дисфункції в ділянці шії та плечового поясу розвиваються частіше, ніж в інших м'язах, внаслідок перевантаження цих м'язів, зокрема, від носіння вантажів або ведення сидячого способу життя [3].

Механізми болю в спині є досить складні, але як зазначає (Корж О.О., Радченко В.О. 1998), патомеханічне відтворення дископатії на основі даних про структурно-функціональні зміни хребтових сег-

ментів (рис.1) дозволяє зрозуміти походження болювих синдромів.

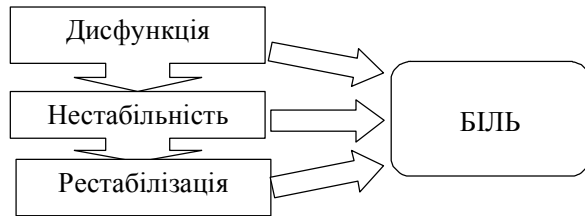


Рис.1. Динаміка функціональних змін хребтових сегментів при дископатії.

Біль у спині може також бути пов'язаний з загостренням захворювань серця та легень, хворобою нирок, системною патологією сухожильно-м'язових тканин, бути наслідком перенесеного емоційного стресу [1].

Етіологія болювих відчуттів хребта залежить від віку пацієнта. У молодому віці частими причинами є ростові процеси, перевантаження яке виникає внаслідок занять спортом чи також виконання праці пов'язаної з підніманням вантажів. Середній вік " це час різних патологій міжхребцевого диску чи різних запальних процесів, які виникають у суглобах хребта. У старшому віці починають домінувати дегенеративні зміни, розвиваються остеопороз та новоутворення [6].

Тому важливе значення для діагностики має збір анамнезу. Клінічна картина буде різною залежно від ураженого відділу хребта. Як відомо, при дископатії шийного відділу хребта хворі скаржаться на болі шії, голови. Досить часто ці болі іррадіюють у плечовий пояс, верхні кінцівки. Особлива увага приділяється аналізу умов, за яких вперше з'явився біль " тривала статична поза, особливо пов'язана з професійною діяльністю (робота стоматолога, тривале водіння автомобіля, робота за комп'ютером) чи після сну, носіння вантажів, після переохолодження. При аналізі самого болювого синдрому необхідно приділяти увагу локалізації болю, його іррадіації, характеру [1,2].

Спостерігається обмеження рухів шийного відділу хребта та плечового поясу. Внаслідок цього виникає вимушене положення голови, напруження паравертебральних м'язів, виникнення неврологічних ускладнень як відображення болю в кінцівках, корінцевий або спинальний компресійний синдром, парези кінцівок, але всі ці симптоми не дають повної яви про структурно-функціональні порушен-

ня, що сприяли їх виникненню[1,4].

Найбільш часті причини болю у шії умовно поділяють на дві великі групи: вертеброгенні та невертеброгенні. Вертеброгенні причини: по-перше остеохондроз хребта, який може ускладнюватися компресійними синдромами у вигляді радикулопатії та рефлекторними м'язово-тонічними синдромами та, по-друге, вертеброгенні функціональні порушення з утворенням зворотнього блокування в міжхребцевих суглобах. Найбільш поширеною причиною невертеброгенних болів в шії є міофасціальні болюві синдроми [2].

Ознайомлення з особливостями болю як одного з визначних симптомів дископатії дозволило нам сформулювати мету нашого дослідження.

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

#### Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження " вивчення характеристик болювих відчуттів, при дископатії шийного відділу хребта.

#### Результати дослідження.

Біль як прояв хвороби має свої характеристики, які складають початкову клінічну оцінку захворювання. До них відносяться: локалізація болю, його сила, тривалість, характер. Біль не можна виміряти, можливим є лише визначення реакції на біль [4,5].

Дослідження проведено на базі реабілітаційного відділу спеціалізованої реабілітаційної поліклініки м. Вроцлав (Польща). Проаналізовано дані щодо болювих відчуттів 68 пацієток віком від 35 до 65 років з діагнозом дископатія шийного відділу хребта, які направлені на амбулаторну реабілітацію.

Для визначення оцінки болю ми пропонували пацієнтам заповнити шкалу Лайтінена [5].

Проаналізувавши дані, ми виявили, що за напруженням у 75% пацієток докучливий біль, 18% визначили свій біль як інтенсивний та лише 4% пацієток зазначили свій біль як лагідний. За частотою виникнення у 74% біль виступав часто, у 22% " дуже часто та у 4% " рідко. Протибольові ліки не приймало 44%, час від часу " 32%, регулярно мало " 13%, регулярно багато " 10%. Суспільно-професійна активність у 53% знижена, у 41% повна, 3% зазначили, що вони безпомічні. Причинами болю найчастіше були різкі рухи пацієток, мікротравми хребта, переохолодження, тривале статичне поло-

Таблиця 1				
Оцінка болю за шкалою Лайтінена.				
Оцінка	Напруження	Частота	Протибольові ліки	Активність суспільно-професійна
0	без болю	не виступає	не приймаю	повна
I	лагідний	рідко	час від часу	знижена
II	докучливий	часто	регулярно мало	низька
III	інтенсивний	дуже часто	регулярно багато	безпомічний

ження голови.

Також нами було запропоновано пацієнткам визначити свій біль за 10-бальною шкалою. Аналіз цих результатів показав, що в середньому у пацієнток біль склав 7 балів. Окрім цього 13% пацієнток зазначило, що у них біль іррадіює до правої руки, у 4% іррадіює до лівої руки та по 2% до голови та обидвох рук.

Часте виникнення болю у 74%, докучливий характер у 75% сприяли тому, що у 53% знижена професійна діяльність. Дане співвідношення не є пропорційним. Третина пацієнтів з докучливим болем та частим його виникненням відносилась до 41% людей, в яких повна суспільно-професійна діяльність. Це пояснюється тим, що незважаючи на погане самопочуття, погіршення стану здоров'я, пов'язаних з виникненням больових відчуттів в ділянці шиї та верхнього плечового поясу, люди продовжували займатись трудовою діяльністю, не обмежуючи себе від навантажень. Через можливість втрати робочого місця, постійною зайнятістю, небажанням, переконаністю, що біль мине сам, люди своєчасно не звертались до лікаря. Частково про це свідчить те, що у 18% пацієнток інтенсивний характер болю, а за десятибальною шкалою цей біль відповідав 7 балам, такий біль, який не могли витримувати, тому звернулись по допомогу. З іншої сторони інтенсивність болю може бути пов'язана з загостренням захворювання. Досить багато жінок звертались до лікаря вперше, саме тому 44% зазначили, що не приймали протибольові ліки, а решта вже проходили курс лікування.

#### Висновки.

1. Аналіз отриманих нами даних засвідчує, що біль є одним з визначних симптомів дископатії шийного відділу хребта. При цьому у середньому величина больових відчуттів сягає 7 балів за 10-бальною шкалою.
2. Такі характеристики болю як напруження та його частота визначають суспільно-професійну активність людей. За результатами анкетування встановлено, що у 75% пацієнток характер болю докучливий, у 74% біль з'являвся часто, внаслідок чого у 53% з них знижена професійно-суспільна діяльність, що свідчить про актуальність даної проблеми.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем больових відчуттів при дископатії шийного відділу хребта.

#### Література:

1. Корж О.О., Радченко В.О. Остеохондроз хребта (деякі зауваження до проблеми)//Лікування та діагностика. 1998. - №4. - С.33-36.
2. Романенко И.В., Вознесенская Т. Г. Боль в шее: клиника, диагностика и лечение// Врачебная практика. 2003. - №3. - С.76-79.
3. Ярошевский А.А. Неврологические проявления миофасциальной болевой дисфункции шейно-грудного отдела позвоночника//Ортопедия, травматология и протезирование. 2003. - №2. - С.19-22.
4. Bóle kręgosłupa. Poradnik dla ciebie/ pod red. J. Kiwerskiego. Warszawa. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 1997. - 219 s.
5. Nowotny J. Podstawy fizjoterapii: teoria " metodyka "

praktyka: podręcznik dla studentów AWF. – 2000. – S.296-300.

6. Tomik B. Leczenie zespołów bólowych kręgosłupa/Терапия. – 2003: 11 (4) S.39–40.

Надійшла до редакції 12.11.2005р.

## ГУМАНІСТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ПЕДАГОГІЧНІЙ АНТРОПОЛОГІЇ К.Д. УШИНСЬКОГО

Чаплигін В. П.

Інститут педагогіки та психології професійної освіти АПН України, Київ

Анотація. Аналізуються положення педагогічної антропології Ушинського, характеризуються проблеми гармонійності та цілісності виховання особистості. Досліджується взаємозв'язок психофізичного розвитку та здоров'я людини.

Ключові слова: антропологія, виховання, розвиток, гармонія, цілісність.

Аннотация. Чаплыгин В.П. Гуманистические аспекты воспитания и развития личности в педагогической антропологии К.Д. Ушинского. Анализируются положение педагогической антропологии Ушинского, характеризуются проблемы гармоничности и целостности воспитания личности. Исследуется взаимосвязь психофизического развития и здоровья человека.

Ключевые слова: антропология, воспитание, развитие, гармония, целостность.

Annotation. Chaplygin Vasilii. Humanistic aspects of education and development of the person in pedagogical anthropology by K.D.Ushinskiy. The position of pedagogical anthropology of Ushinskiy are analyzed and the problems of harmonicity and integrity of education of the person are characterized. The interrelation of psychophysical development and health of the person is investigated.

Key words: anthropology, education, development, harmony, integrity.

#### Вступ.

Проблеми освіти та виховання привертали увагу найвидатніших мислителів з тих пір, як з'явилися перші філософські вчення, що піднялися до рівня рефлексії над різними галузями людської діяльності, духовної та матеріальної. Починаючи з античності, проблеми освіти та виховання органічно входили в найбільш розгорнуті, всеосяжні філософсько-педагогічні системи – від Платона та Аристотеля до Канта та Гегеля, Г. Сковороди та П. Юркевича, що обґрунтували своє розуміння природи людини, її розвитку, виховання та навчання.

Антропологічне мислення в педагогіці має багату історію.

Вперше системно вивчав людину з позицій та в аспектах освіти засновник наукової педагогіки Ян Амос Коменський.

Людину можна навчити та виховати за її людською природою тому, що в неї є здатність сприймати й розуміти навколишній світ, але тільки за умови активності того, хто вчиться.

Коменський показав, що природо-відповідність освіти не означає однієї тільки адаптації школи до особливостей особистості. За допо-

могою природоузгодженого навчання, його змісту й методів, що постійно спираються на природні здатності й закони розвитку людини, облагороджується й удосконалюється сама її природа.

Теза про активність людського пізнання ставить Коменського поряд з Декартом та Спінозою у перший ряд філософів Нового часу. У педагогічному відношенні визнання активності людської свідомості свідчило про революцію в змісті й методі навчання.

Великий внесок у розвиток ідеї природоузгодженості виховання вніс Жан Жак Руссо. Виховуюча взаємодія зростаючої людини з її середовищем, показав Руссо, відповідає людській природі в набагато більшій мірі, ніж вплив на неї з боку вихователів.

В трактовці Руссо людина постає як носій сутнісних сил, що розгортаються зсередини.

Іммануїл Кант довів і необхідність, і можливість педагогіки, домагатися приросту вищих досконалостей, здатностей і достоїнств культури моральних почуттів і культури мислення.

І. Кант сформулював правило виховання за законом золотой середини: «Одна з найбільших труднощів у справі виховання полягає в тому, щоб сполучити саме підпорядкування необхідності зі здатністю користуватися волею, тому що без внутрішнього самопримуса немає моральності».

Йоганн Генріх Песталоцці показав, що вихідні пункти розвитку здатностей душі суть: властиве нашим здатностям прагнення до їхнього розвитку.

Феноменологія духу - освітня антропологія Георга Вільгельма Фрідріха Гегеля - нерозривно зв'язала виховання роду людського з розвитком і вдосконалюванням окремої особистості. Людське в людині формує дух її народу – історія, втілена в мові, релігії, вдачах, політичному ладі.

З 1860-х рр. на Заході педагогічна антропологія стала розроблятися як самостійна галузь філософського й педагогічного знання (Карл Шмидт та його школа). Одночасно педагогічна антропологія зародилася й у Росії (К. Д. Ушинський та його школа).

Антропологічна течія у педагогіці відрізняється багатофакторним підходом до джерел і процесів розвитку особистості. До педагогічного втручання в їхнє протікання.

Педагоги-антропологісти досліджують взаємодію й біологічних, і соціальних, і духовних факторів у структурі особистості.

Освіта, виховання й навчання людини залежать від розуміння природи людини, від знань про можливості та межі її розвитку. Тому в основі теорії виховання лежить знання про людину як вихованця (того, кого навчають) і вихователя (вчителя).

Ушинський був першим, хто виділив виховання як головний фактор людського розвитку.

Великий вплив на сучасну педагогічну антропологію справив Жан Піаже [1896-1980], засновник женецької школи генетичної психології.

Спираючись на прямі спостереження та безпосередню взаємодію з дітьми, Піаже розвивав теорію стадіального розвитку здібностей в дітях. Він визначив основні етапи навчання в дитинстві та характеризував особливості сприймання дитиною себе та світу на кожній стадії її розумового розвитку.

З 1930-х рр. багато функцій педагогічної антропології взяла на себе педагогічна й вікова психологія. Вчені-психологи Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, П. Я. Гальперин, Д. Б. Ельконін, філософ Е. В. Ільєнков та інші – знайшли педагогічні принципи, засновані на глибоких знаннях про людську природу.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Інституту вищої освіти АПН України.

#### **Формулювання цілей роботи.**

Мета нашої роботи - аналіз педагогічних аспектів антропології К. Д. Ушинського в контексті гуманістичних тенденцій сучасної педагогіки. Виявлення методологічних особливостей у взаємозв'язку між вихованням, навчанням, розвитком та станом здоров'я людини. Ми виходили із уявлень про те, що гуманістична педагогіка є педагогікою особистісно орієнтованою, тобто її головною метою виступає розвиток особистості. В педагогічній антропології Ушинського для нас були цікаві положення, що характеризували проблеми виховання та здоров'я особистості.

#### **Результати досліджень.**

В рамках своєї «Педагогічної антропології» великий російський педагог показав принципово новий, невідомий підхід до людської особистості. Він стверджував принципову можливість пізнання природи людини як істоти діяльної, яка динамічно розвивається під впливом середовища і виховання. Він був близький до наукового розуміння сутності людини, її розвитку.

К.Д. Ушинський заклав основи спеціального вивчення людини як вихованця й вихователя з метою погодити педагогічну теорію практиці із природою людини. Він вів педагогіку до ідеалу антропологічного універсалізму. Все знання про людину повинне служити фундаментом для педагогіки - про душу, про тіло, про людський гуртожиток.

Можна дивуватися силі теоретичного мислення й педагогічного переконання Ушинського, яке зуміло сторіччя назад поставити й обґрунтувати проблему, що сучасна наука вважає фундаментальною проблемою філософії, природознавства й психології. Мова йде про діалектику цілого й частини, структуру й систему, що є найважливішими категоріями цілісності в природі, суспільстві й свідомості людини.

Антропологічний підхід до людини як предмету виховання й пізнання К. Д. Ушинський поширює повністю на характер, напрямок, зміст освіти, її організаційні форми, систему й методи навчання.

Науки про людину (антропологічні), як неодноразово підкреслював Ушинський, відкривають для виховання, тобто суспільного формування інди-

віда, невичерпні можливості, раніше сховані від повсякденного педагогічного досвіду або ще не пізнані наукою внаслідок недосконалості її методів. Відкриття в галузі антропологічних наук мають особливе значення для суспільства саме тому, вважав Ушинський, що означають нові можливості проникнення в людську природу й керування нею в інтересах самої людини [Б. Г. Ананьєв, 1968].

Синтез наукових знань про людину потрібний був Ушинському не тільки для доказу могутньої сили виховання. Такий синтез був особливо необхідний для нового підходу до самого розвитку, взаємозв'язок фізичного, розумового та морального початків якого - рушійні його сили. Підхід до людського розвитку з погляду виховання як головного фактора цього розвитку припускає комплексний, інтегративний підхід. К. Д. Ушинський розглядає людину як предмет виховання у всім різноманітті її співвідношень із собою подібними, соціальним середовищем і природою.

Виховання припускає проникнення в природу людини, збагнення її сутності. Воно зобов'язано виходити з істини людської природи в її реальному історичному бутті. "Якщо педагогіка хоче виховувати людину різнобічно, то вона повинна перше пізнати її різнобічно", - це положення Костянтина Дмитровича Ушинського було й залишається аксіомою для реалістичної науки про виховання.

"Вихователь повинен знати людину в грі, у суспільстві, у різному віці, у радості й горі, у величчї й приниженні, у надмірі сил і у хворобі.

Він повинен знати спонукальні причини самих брудних і найвищих діянь, історію зародження злочинних і великих думок. Тоді тільки він буде спроможний черпати з самої природи людини засоби виховного впливу, - а засоби ці величезні", - справедливо стверджував К. Д. Ушинський.

В "Листах до матері" К. Д. Ушинський розглядає природу й призначення людини в гармонійній єдності з навколишнім світом, визначає цілі виховання: «Що таке виховання? Чи повинне виховання рівномірно застосовуватися до душі й тіла людини, запитуєте ви? Я відповідаю на це: закони, що управляють молочним шляхом, як і ті, по яких гойдається годинний маятник, яким кориться земля й по яких живуть душа й тіло людини, - все те джерело однієї й тієї ж божественної сили й тому вони перебувають у гармонійному зв'язку між собою. Людина єдина та гармонійна, як усе в світі, де все - гармонія».

Якщо ж тіло й дух по своїй природі становлять одне гармонійне ціле, то обоє вони можуть бути здорові тільки в повній гармонії, отже, завдання виховання - гармонічно розвинути це єдине ціле.

Тілесне здоров'я підтримується й зміцнюється гармонійним розвитком духовного життя, здоров'я духу - гармонійним розвитком життя фізичного.

Антропологічний принцип К. Ушинського виражає єдність його філософських поглядів з при-

родознавством і об'єктивно протистоїть богослов'ю. Його філософія, особливо в останній період діяльності, спирається на природу, а не на Бога. Антропологізм К. Ушинського був по суті, матеріалізмом. К. Ушинський матеріалістично вирішував основне питання філософії. Але на його шляху були труднощі, які вчений не міг подолати: питання про походження життя, про відношення фізичного до психічного.

В боротьбі за руйнування старої педагогіки і радикальну перебудову змісту і форми освіти, К. Ушинський близько підійшов до теоретичного обґрунтування і створення науки педагогіки. Він був упевнений, що розробка наукової педагогіки має бути пов'язана з матеріалістичною філософією, що свідомість не є щось первинне, початкове, і що педагогіка повинна базуватись на психології, яка спирається на фізіологію. К. Ушинський визнавав значення відчуттів і досвіду, враховував підхід до пізнання як відображення об'єктивної дійсності. Все це стало основою, на якій К. Ушинський розробив ключові питання педагогіки. Тому його спадщина є цікавою, близькою і важливою для нас з багатьох актуальних питань.

Довівши на прикладах європейських виховних систем негативний вплив від розриву виховання і освіти, К. Ушинський наголошував на значенні саме виховання як основної педагогічної категорії.

Ушинський заклав основи національної освіти.

Центральне місце в педагогічній системі Ушинського займає його вчення про рідну мову як про найголовніше джерело, фактори й засоби виховання досконалої людини. Найглибшою любов'ю до Батьківщини, до рідної мови, найглибшою повагою національних прав всіх народів перейняті всі питання виховання й навчання, поставлені й дозволені Ушинським у його педагогічній системі. По праву можна сказати, що рідна мова представляє душу, серцевину педагогічної системи Ушинського. К. Д. Ушинський, полемізуючи в питанні про ролі древніх мов, вважав, що єдиний вірний шлях для справжнього гуманного виховання лежить не в древніх мовах, а в рідній мові й у вивченні на цій мові реальної дійсності. «Нам здається, що під ім'ям гуманної освіти треба розуміти взагалі розвиток духу людського, а не один формальний розвиток» [1].

Під гуманною освітою Ушинський розумів систему реальних знань на чолі з російською мовою. «Головним предметом в загальному гуманному розвитку сучасної людини повинні стояти зовсім не класичні мови, а рідна мова і рідна література», - писав Ушинський. «За вивченням рідного слова, - вказував він, - ми ставимо вивчення інших предметів, які безпосередньо розкривають людину та природу» [3].

Ушинський посилено підкреслював необхідність поєднання навчання з вихованням перш за все з точки зору виховання в дітях цільного світогляду та переконань. «Не науки повинні схоластично складатися в голові учня, а знання та ідеї, що сполу-

чаються будь-якими науками, повинні органічно будуватися в один світлий, і по можливості, всеосяжний погляд на світ та його життя», писав він після своєї подорожі по Швейцарії [1].

Великого значення К. Ушинський надає філософським основам педагогіки. Без філософії неможливо визначити мету виховання, ідеал людини, прагнення до гармонії, здоров'я, щастя.

Гармонія - це непорушна внутрішня рівновага між собою й з світом зовнішнім душевних і тілесних сил, це здоров'я й добробут. І тільки здоров'я є життя.

Здорова душа в здоровому тілі - от що становить земне щастя людини, відзначає Ушинський. Предметом виховання за К. Ушинським є правильний розвиток людського організму у всій його складності, у його рослинних, тваринних і суто людських процесах. У цьому - визначення предмета педагогіки з виразно антропологічних позицій про розвиток людського організму в цілому, а не лише в дитячому віці. Сполучення різних наук у рамках педагогічної антропології, на думку Ушинського, є своєрідним вираженням ідеї цілісності людини, єдності в ній фізичних, розумових, моральних сил і можливостей.

Звідси випливає необхідність знання антропології, що дає можливість знати закони фізичного й розумового розвитку людини, формування її мислення, освіти й розвитку понять, розумових дій, визначити взаємозв'язок між вихованням, навчанням і розвитком.

Ушинський вважав, що виховання й навчання, як соціальні форми керування розвитком організму, - здійснюють орієнтацію цього процесу на кожному його віковому етапі.

Дитячий розум тоді тільки сприймає істини, коли вони йому представляються у формі думок, які подібні з його власними. Цього вимагає основний закон, на якому ґрунтується все виховання. Привести в належну рівновагу тілесні й щиро-сердечні прагнення, а потім до того розвинути душевні, щоб вони власною своєю силою взяли перевагу над тілесними, - це основне завдання виховання, необхідна умова всякої подальшої його діяльності.

«Тепер уже немає сумніву, - відзначає Б. Г. Ананьев, - що структуру процесів виховання й освіти, взаємодії в них різних засобів, методів і компонентів можна зрозуміти лише відносно структури психофізичного розвитку людини, його цілісної природи» [Б. Г. Ананьев, 1968].

Завдання розвитку почуттів людини, її емоцій, розглядається К. Д. Ушинським як найважливіша складова частина виховання людини. Ми зустрінемо в К. Д. Ушинського твердження, що для розвитку естетичних відчуттів людини істотною роллю грає її «уроджене прагнення до досконалості, до краси».

Розглядаючи естетичні й етичні почуття як «явища вищого порядку», як «великі особливості

людини», постійно підкреслюючи думку про їхню єдність, К. Д. Ушинський затверджував, що естетичне почуття є сприйняттям істини в образній формі, що «прагнення до досконалості є підставою всіх естетичних і моральних відчуттів». До моральності він відносив «все естетичне у відносинах між людьми». Як в основі всього морального лежить прагнення до досконалості, ідея вічного світового прогресу.

Ушинський визначає поняття розвитку відносно людини. Він пише: «Розвитком людини я називаю той процес, яким він ближче й ближче наближається до своєї людської сутності, до свого людського призначення, більше й більше усвідомить його й виражає цю свідомість у своїх діях».

Вказуючи на єдиний розвиток людини й суспільства, Ушинський формулює свої погляди в наступних положеннях: «Громадське життя необхідне для розвитку, і, викликаючи цей розвиток, воно саме будується по ступеням цього розвитку, саме є його вираженням».

Суспільство є необхідна і єдина форма, в якій відбувається історія розвитку людства. Автор «Педагогічної антропології» прагнув підійти до наукового рішення формування людини як цілісної особистості, необхідності всебічного знання людини для її всебічного розвитку.

В історії педагогіки була поставлена фундаментальна проблема вивчення й розуміння природи людини у всіх її складних аспектах.

#### **Висновки.**

К. Д. Ушинський обґрунтував положення про те, що можливості виховних оздоровчих впливів безмежні за своєю міццю та розмаїттям й повинні бути винайдені із самої природи людини, сил її розвитку. Таке положення є основою для педагогічної антропології, що розглядає розвиток та здоров'я людини з позицій виховання та навчання.

Проблема людини для Ушинського стала проблемою перш за все педагогіки, психології, анатомії, фізіології та суспільних наук, тобто педагогічної парадигми знань про людину та її здоров'я.

Подальшу розробку викладеної проблеми доцільно здійснювати у більш глибокому вивченні питань щодо визначення гуманістичних аспектів виховання та розвитку особистості.

Література:

1. Ушинский К. Д.: Педагогические сочинения: в 6ти томах. Т. 6/ сост. С. Ф. Егоров. - М.: Педагогика, - 1990. - 528 с..
2. Ушинский К. Д.: М., Изд. дом Амонишвили, 1998. - 224 с.
3. Ушинский К. Д.: Избранные педагогические сочинения. Вопросы воспитания. М., 1953. - 635 с.
4. Педагогическое учение К. Д. Ушинского. М., 1954. - 367 с.
5. Архив К. Д. Ушинского: т. 3, М., - 1961. - 536 с.
6. Гончаров Н. К.: Педагогическая система К. Д. Ушинского. М., Педагогика, 1974. - 272 с.

Надійшла до редакції 02.12.2005р.

# ВІДХИЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У ТИЖНЕВИХ МІКРОЦИКЛАХ ВІД ЗАГАЛЬНОВИЗНАНИХ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ СПОРТСМЕНАМИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АТЛЕТИЗМОМ

Чернозуб А.А

Миколаївський державний університет

Анотація. У статті висвітлено результати анкетування, які доводять, що спортсмени, які займаються атлетизмом використовують у програмах тренувальних занять різноманітні варіанти показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах, що не завжди відповідають загальноновизнаним. Цей факт свідчить про необхідність враховувати під час побудови програми тренувальних занять індивідуальних темпів зростання м'язової маси спортсменів.

Ключові слова: мікроцикли, показники тренувальної роботи, атлетизм.

Аннотация. Чернозуб А. Отклонение показателей тренировочной работы в недельных микроциклах от общепринятых, что используются спортсменами, которые занимаются атлетизмом. В статье представлены результаты анкетирования, которые доказывают, что спортсмены, которые занимаются атлетизмом, используют в программах тренировочных занятий различные варианты показателей тренировочной работы в недельных микроциклах, которые всегда соответствуют общепринятым. Этот факт доказывает про необходимость учитывать во время построения программы тренировочных занятий индивидуальных темпов прироста мышечной массы

Ключевые слова: микроциклы, показатели тренировочной работы, атлетизм.

Annotation: Chernozub A. The showing deviation of the training work in the weekly microcycle from generally accepted, which are used by the athletes, who are engaged in athletics. The survey results prove that athletes who are engaged in athletics use the programs with the different variants of the training work showing in the weekly microcycle which are always corresponded with generally accepted. This fact proves the necessity taking into consideration while working out the program of the training studies taking into account the individual rates of the muscular weight growing.

Keywords: microcycle, the showing of the training work, athletics.

## Вступ.

Одним із головних факторів, що впливають на ефективність тренувального процесу спортсменів, які займаються атлетизмом, є оптимальне дозування тренувальних навантажень та їх відповідність індивідуальним темпам зростання м'язової маси атлетів. Поєднання вищезазначених показників тренувальної роботи сприятиме не лише збільшенню м'язової маси, а й покращенню роботи серцево судинної, нервової та інших систем організму спортсменів.

Аналіз літератури показує, що в працях фахівців (1 - 5), недостатньо вирішено проблему взаємозв'язку між показниками тренувальної роботи та індивідуальними властивостями м'язової тканини спортсменів. Особливо це стосується питань індивідуального використання показників тренувальної роботи: кількості повторень в окремому сеті, ваги

обтяження та раціональної тривалості роботи у кожному сеті в програмах тренувальних занять спортсменів, які займаються атлетизмом. Були виявлені певні суперечності у використанні зазначених вище показників тренувальної роботи.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Миколаївського державного університету.

## Формулювання цілей роботи.

*Мета роботи* - виявити відхилення показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах від загальноновизнаних, що використовуються спортсменами, які займаються атлетизмом.

*Методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури, експерименти із використанням методу контрольного тестування, математичної статистики.

За допомогою представлених вище методів дослідження нами опрацьовані результати, що отримані у 200 спортсменів, віком 19-21 років, які займаються атлетизмом близько 2-х років.

## Результати досліджень.

Головною метою анкетування було виявлення відхилення показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах від загальноновизнаних, що використовуються спортсменами, які займаються атлетизмом.

Після опрацювання даних анкетування було отримано такі результати.

Шляхом анкетування визначалася кількість вправ, що застосовується для навантаження окремої м'язової групи у тренувальному занятті. Результати дослідження наведено на рис. 1.

Виявлено, що більшість спортсменів використовують у тренувальному занятті під час навантаження окремої м'язової групи від однієї до двох та від двох до чотирьох вправ.

Встановлено, що 17,1% спортсменів навантажує окрему м'язову групу двома або чотирма вправами. Водночас, ще 17,1% атлетів застосовують від однієї до трьох вправ, а 14,3% вважають найефективнішим використання однієї – двох силових вправ. У свою чергу, три вправи для навантаження окремої м'язової групи у тренувальному занятті використовують 12,9% атлетів, 8,6% спортсменів використовують від однієї до чотирьох вправ, ще у 8,6% атлетів цей показник становить від двох до трьох силових вправ.

Крім того, 8,6% спортсменів застосовують від трьох до чотирьох вправ на окрему м'язову групу, а 7,1% атлетів використовують дві силові вправи. 5,7% спортсменів, які брали участь в анкетуванні, застосовують у тренувальному занятті для навантаження окремої м'язової групи одну силову вправу.

Аналіз результатів анкетування свідчить, що тільки 12,9% спортсменів використовують загальноновизнану кількість вправ для навантаження окремої м'язової групи у тренувальному занятті. У свою чергу, можна погодитися з тим, що застосування у тренувальному занятті загальноновизнаної кількості силових вправ повинно позитивно впливати на зро-

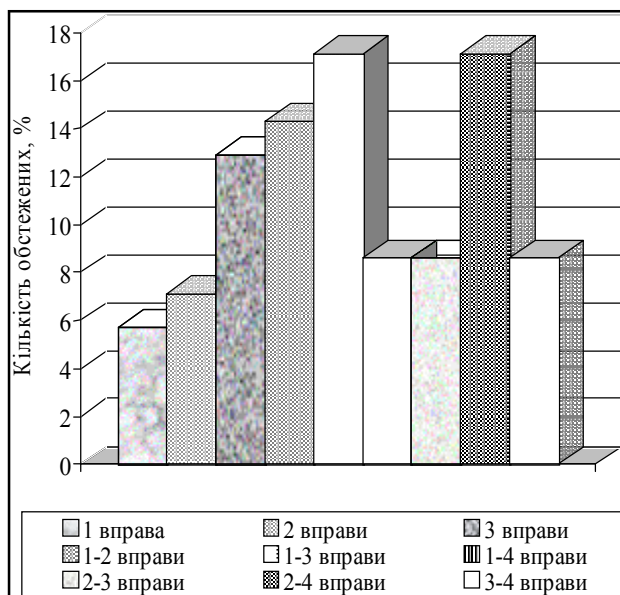


Рис. 1. Кількість вправ, що навантажують окрему м'язову групу в тренувальному занятті (за результатами анкетування).

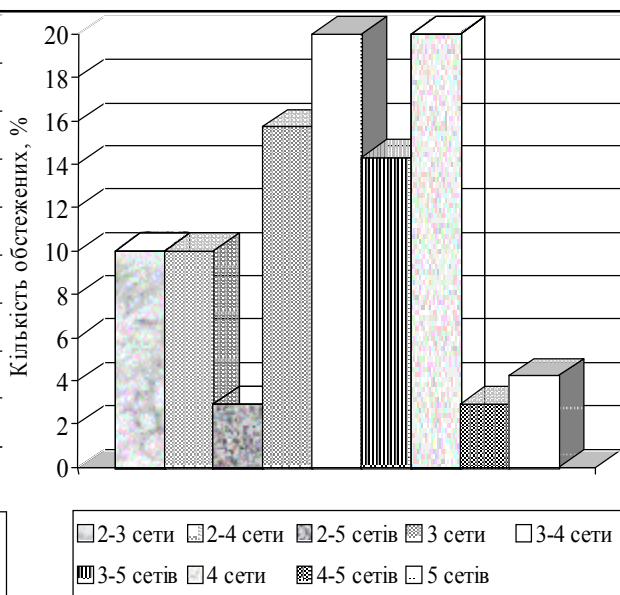


Рис. 2. Кількість сетів в одній вправі, що використовуються спортсменами в одному тренувальному занятті.

стання м'язової маси спортсменів, якщо дані показники є адекватними індивідуальним властивостям їх м'язової тканини. Як свідчать дослідження провідних фахівців [2-3], для спортсменів, які займаються атлетизмом, найбільш оптимальним показником кількості вправ для навантаження окремої м'язової групи буде застосування трьох вправ (однієї базової та двох формуючих). Велика кількість вправ, на думку провідних авторів, потрібна, з одного боку, для поліпшення обміну речовин, що позитивно впливає на зростання сили м'язів, а з іншого – для рівномірного навантаження м'язів.

Таким чином, на підставі аналізу результатів анкетування можна зробити висновок, що лише незначна кількість (12,9%) спортсменів, які займаються атлетизмом, використовує загальнодовизнану кількість силових вправ для навантаження окремої м'язової групи.

За допомогою методу анкетування визначалася також кількість сетів в одній вправі, що використовується спортсменами, які займаються атлетизмом.

Результати дослідження наведено на рис. 2.

Виявлено, що більшість спортсменів, які брали участь в анкетуванні, використовують в окремих вправах від трьох до п'яти сетів. Так, 20% спортсменів застосовують в окремих вправах 3 – 4 сеті, ще 20% виконують чотири сеті, а 15,7% - три сеті. Водночас, 14,3% атлетів вважає, що цей показник повинен становити 3 – 5 сетів у одній вправі, 10% спортсменів застосовує в одній вправі від двох до трьох сетів, а ще у 10% атлетів цей показник становить від двох до чотирьох сетів у одній вправі. Крім того, ще 4,2% спортсменів, які брали участь в анкетуванні, застосовують в одній вправі 5 сетів, 2,9% атлетів – 2 – 5 сетів, а 2,9% спортсменів вважає, що цей показник повинен становити від чотирьох до п'яти сетів в одній вправі.

Аналіз результатів анкетування свідчить про те, що тільки 20% спортсменів, які займаються атлетизмом, використовують загальнодовизнану кількість сетів у одній вправі (3 – 4 сеті).

Однак, важко погодитися з тим, що застосування загальнодовизнаної кількості сетів в одній вправі буде позитивно впливати на зростання м'язової маси всіх спортсменів, які займаються атлетизмом.

Як свідчать дослідження провідних фахівців [1-5], під час використання певної кількості сетів у одній вправі необхідно враховувати індивідуальні темпи зростання м'язової маси спортсменів.

Таким чином, на основі аналізу результатів анкетування можна дійти висновку, що лише невелика кількість спортсменів (20%) використовує загальнодовизнану кількість сетів в одній вправі.

За допомогою методу анкетування визначалася середня кількість повторень в одному сеті, що використовується спортсменами в одному тренувальному занятті.

Результати, що отримано під час дослідження, відображено на рис. 3.

Виявлено, що більшість спортсменів, які брали участь в анкетуванні, використовує в одному сеті від 6 – 10 до 8 – 12 повторень. Так, 14,3% спортсменів використовують 8 – 12 повторень в одному сеті. 14,3% атлетів вважають, що необхідно використовувати в одному сеті 6 – 10 повторень. У свою чергу ще 14,3% спортсменів стверджують, що цей показник повинен становити 6 – 8 повторень в одному сеті. Водночас, 14,3% атлетів використовують 8 – 15 повторень в одному сеті, а 11,4% – 6 – 12 повторень. У 11,4% спортсменів цей показник становить 10 повторень в одному сеті. У свою чергу, 8,6% атлетів вважає, що для прискореного зростання м'язової маси необхідно застосовувати в одному сеті 4 – 8 повторень, 7,1% атлетів вважає за необхі-

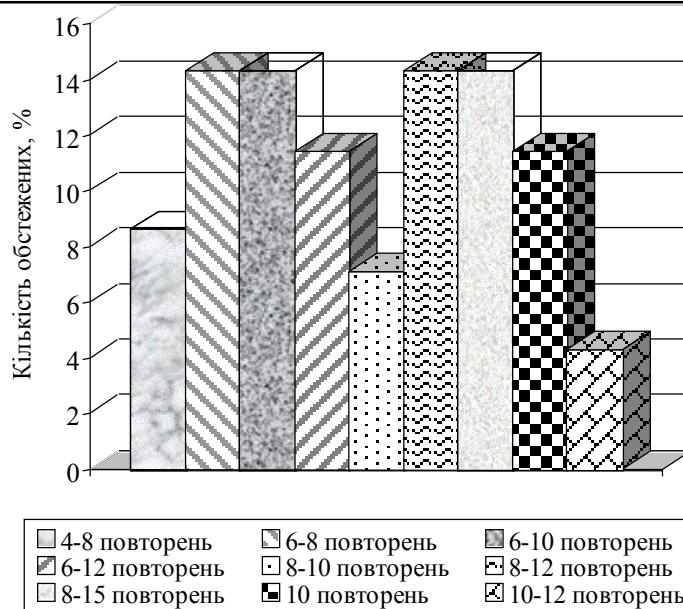


Рис. 3. Кількість повторень в одному сеті, що використовуються спортсменами в тренувальному занятті.

дне в одному сеті використовувати 8 – 10 повторень. Тільки 4,3 % анкетованих спортсменів застосовує в одному сеті 10 повторень.

Аналіз результатів анкетування свідчить про те, що тільки 14,3% спортсменів застосовує загально визнану кількість повторень (8 – 12) в одному сеті, але важко погодитися з тим, що застосування загально визнаної кількості повторень в одному сеті буде позитивно впливати на прискорене зростання м'язової маси всіх спортсменів. На нашу думку, до цього факту необхідно підходити індивідуально.

Як свідчать дослідження провідних фахівців (P.Tesch, 1984; J.Wilmor, D.Costill, 1994, 1997 та ін.), під час використання певної кількості повторень в одному сеті необхідно враховувати індивідуальні властивості м'язової маси спортсменів. Якщо кількість швидкоскорочувальних м'язових волокон, особливо ШСб-волокон перевищує кількість повільноскорочувальних м'язових волокон, то для цієї категорії спортсменів найефективнішою є схема застосування 4 – 8 повторень в одному сеті.

У свою чергу для спортсменів, кількість швидкоскорочувальних та повільноскорочувальних м'язових волокон яких однакова, найефективнішою схемою є виконання 8 – 12 повторень в одному сеті. Водночас, якщо кількість повільноскорочувальних м'язових волокон занадто перевищує кількість швидкоскорочувальних м'язових волокон, то найефективнішою схемою, на наш погляд, буде виконання в одному сеті 15 – 20 повторень.

Таким чином, на підставі аналізу результатів анкетування можна дійти висновку, що незначна кількість спортсменів (14,3%), які займаються атлетизмом, використовує загально визнану кількість повторень в одному сеті (8 – 12).

#### Висновки.

Результати проведеного анкетування дово-

дять, що спортсмени використовують у програмах тренувальних занять різну кількість показників тренувальної роботи. Порівняння результатів анкетування щодо застосування показників тренувальної роботи з загально визнаними показниками дозволяє зробити певні висновки.

На підставі аналізу результатів проведеного анкетування можна зробити висновки, що незначна кількість спортсменів (26,7%), які займаються атлетизмом, застосовує у програмах тренувальних занять загально визнані показники тренувальної роботи. Цей факт, на нашу думку, свідчить про те, що більшість спортсменів (73,3%), які брали участь в анкетуванні, в одному випадку застосовують показники тренувальної роботи, що є адекватними індивідуальним темпам зростання їх м'язової маси, а в іншому випадку – не знайомі з сучасними методиками тренування в атлетизмі, викладеними у роботах вітчизняних та іноземних фахівців [1-5].

Подальшу розробку викладеної проблеми доцільно здійснювати у більш глибокому вивченні питань щодо визначення показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах, які використовуються спортсменами.

#### Література

1. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
2. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 334 с.
3. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олімпійська література, 1997. – 352 с.
4. Hatfield F.C. Bodybuilding a scientific approach. – Chicago: Contemporary book. 1984 – 272 с.
5. Tesch P.A. Training for Bodybuilding // Strength and power in sport. – Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1991. – P. 370 – 381.

Надійшла до редакції 02.12.2005р.

# ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ І СТАНОВЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Шаленко В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розглянуті питання ефективного керування тренувальним процесом, уявлена структура підготовки юних футболістів на різних вікових етапах, де всі елементи спортивного удосконалювання, усі сторони підготовленості футболіста знаходяться в тісній залежності один з одним.

Ключові слова: юні футболісти, етапи навчання, тренувальні заняття, сенсорні системи організму.

Аннотация. Шаленко В.В. Особенности обучения и становления технической подготовленности юных футболистов. В статье рассмотрены вопросы эффективного управления тренировочным процессом, представлена структура подготовки юных футболистов на различных возрастных этапах, где все элементы спортивного совершенствования, все стороны подготовленности футболиста находятся в тесной зависимости друг с другом.

Ключевые слова: юные футболисты, этапы обучения, тренировочные занятия, сенсорные системы организма. Annotation. Shalenko V.V. Peculiarities of training and developing technical preparedness of young footballers. The article deals with the problems of effective training process control, the structure of training young footballers at different age stages where all elements of sports perfection, all sides of fitness of footballers are interconnected.

Keywords: young footballers, training stages, training studies, sensory systems of organism.

## Вступ.

Постановка проблеми. Розглядаючи питання системи підготовки юних футболістів, ми передбачаємо взаємозв'язок усіх форм занять, які формують різні сторони їх підготовленості. Серед низки наукових джерел ми не зустріли таких праць, які б висвітлювали взаємоприєміність і послідовність вирішування завдань щодо системи безперервної футбольної підготовки юних футболістів. У виданнях, що мають саме таку назву [5], розкриваються лише різні сторони підготовки, в той час як цілісну систему її сприйняття не зазначено.

Ідеї, запозичені дитячими тренерами з дорослого футболу, приносять лише тимчасовий успіх. Навчання непослідовне і безсистемне породжує помилки, що у майбутньому виправити дуже складно, а реалізація такого навчання на практиці виявляється досить суперечливою.

Недостатньо міцно засвоєні ігрові прийоми на етапі початкового навчання негативно впливають на подальшу підготовку футболістів. Спроби форсувати період планомірної підготовки найчастіше призводять до того, що особи, які займаються футболом не опановують необхідні навички, і це негативно позначається на рівні їхньої професійної підготовленості [2, 3].

Зв'язок роботи із науковими програмами, планами і темами. Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. за темою: 1.2.18 "Оптимі-

зація навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку і кваліфікації в спортивних іграх" (номер державної реєстрації 0101U006471).

## Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – висвітлити особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів.

## Результати роботи.

Технічна підготовка являє собою логічно побудований багаторічний процес, що містить конкретні цілі, завдання, а також шляхи з цілим комплексом методичних підходів їхнього здійснення. Структура й зміст багаторічного процесу навчання футболістів повинні щорічно змінюватися, відбиваючи об'єктивну логіку спортивного удосконалювання і природні закономірності вікового розвитку. Організація і регулювання процесу тренування повинні знаходитися в суворій відповідності з поставленими завданнями [1].

Для того, щоб відпрацювати той чи інший технічний елемент, необхідно підібрати ту необхідну вправу чи серію вправ, що за своїм характером, структурою, впливом дадуть можливість виробити той стереотип, якого ми намагаємося досягти.

Для того, щоб забезпечити поступальне підвищення підготовки юного футболіста в процесі багаторічного тренування, необхідно правильно визначити етапи конкретних проміжних завдань і цілей, а також знайти засоби і прийнятні методичні прийоми для їхнього здійснення. Процес засвоєння матеріалу повинний виконуватися в суворій послідовності з використанням вправ відповідної складності, що сприяли б планомірному становленню техніки.

Процес навчання футбольній техніці умовно поділяють на два етапи, які визначають майбутню технічну озброєність. Перший етап – це 1-й, 2-й, 3-й роки навчання, коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, прийомів футболу й освоєнню широкого арсеналу рухових навичок. Початкова стадія навчання характеризується застосуванням значної кількості одноцільових вправ, що виконуються в простих умовах, на місці, на малій швидкості, без дефіциту часу, з м'ячем, що котиться, без опорів і т.д., що допоможе сформувати міцні навички в стабільних умовах.

Надалі вивчення елементів чи прийомів відбувається з мінімальним часом на обробку м'яча, додатком сторонніх рухів, зменшенням площі виконання, конкретизацією заданого способу обробки, введенням додаткових елементів чи сполучення декількох.

На цьому етапі закладається основа техніки футболу, що є фундаментом подальшої спеціалізації.

Другий етап – це 4-й, 5-й, 6-й роки, що відрізняється поглибленим навчанням техніки із застосуванням спеціальних засобів, що, з урахуван-

ням специфіки футболу, повинні бути максимально наближені до реальних умов гри. Вправи, застосовувані під час навчання, характеризуються великою кількістю з'єднань, зв'язувань, опорів, швидкою зміною умов і рухів, що передбачають стабілізацію техніки в умовах, близьких до змагальних. Фізична підготовка футболістів на цьому етапі навчання формується з урахуванням спрямованого впливу на необхідні для футболу якості.

Навчати складним руховим діям рекомендують тільки тоді, коли відповідні вправи у достатній мірі відпрацьовані. Інакше кажучи, що вправи, які повинні переходити в розвиваючі. До цього часу тренувальний процес стає більш інтенсивним і гравці повинні діяти не тільки заздалегідь обміркованому плану, але й під час гри, правильно діяти в найнепередбаченіших ситуаціях, на фоні великих фізичних і вольових напруг.

На етапі технічного удосконалювання необхідно досягти високого ступеня надійності щодо застосування технічних прийомів складних ігрових обставин. Для цього вправи наповнюються безліччю факторів, які б стабілізували технічну підготовку, адже будь-яка обрана нами тактика повинна бути забезпечена високим рівнем технічної підготовленості.

Якщо на початковому етапі розучування і навчання завжди проходило на початку основної частини заняття, то на етапі технічного вдосконалювання така послідовність не обов'язкова. Закріплення досліджуваного елемента чи прийому можна дати на фоні стомлення і використовувати навантаження для підвищення стійкості технічних навичок.

Щоб створити цілісний цикл вивчення матеріалу як у тижневому, так і в місячному циклах тренувань, тренеру необхідно забезпечити оптимальний вплив тренувальних занять різної спрямованості, тому необхідно зазначити деякі особливості складання програм. При плануванні тренувань щодня потрібно враховувати: 1) розподіл оптимальної повторюваності моделей; 2) вплив кожного тренувального заняття на наступні, інакше кажучи, вплив кожного наступного заняття в процесі тренувань повинен накопичуватися на сліди від впливу попереднього. Одне тренувальне заняття, проведене на найвищому педагогічному рівні, нічого із себе не представляє, і тренувальний ефект буде мінімальним, якщо немає погодженості і послідовності всього процесу навчання.

Процес удосконалювання технічної підготовки є постійним, він ніколи не завершується, і потрібен постійний пошук більш ефективних засобів для його реалізації. Однак це можливо тільки за умови, що в процесі підготовки будуть застосовуватися сучасні методи навчання і тренування.

Завдання початкової підготовки – навчити тих, хто займається, великому колу рухових дій, тобто створити ґрунтовну базу для засвоєння технічних навичок і прийомів. Завдання етапу спеціалізації – забезпечити розвиток необхідних фізичних якостей футболіста.

ізації – забезпечити розвиток необхідних фізичних якостей футболіста.

Спеціальні підготовчі вправи рекомендовано використовувати з характерними для гри у футбол напругою, координацією тіла, ритму й темпу руху. І для цього найкраще підходять вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри (особливо для дітей шкільного віку), вправи з інших видів спорту та й сама гра у футбол [4].

Систематично проводячи з молодшими школярами в позакласній роботі і на тренуваннях рухливі ігри та естафети з ситуаціями, що раптово змінюються, а також спеціальні вправи (з м'ячем та без м'яча, які чергуються з паузами для відпочинку та розслаблення) сприяють розвитку спритності, гнучкості тіла, швидкості рухів, витривалості, сили, яка розвивається у м'язах шиї, рук, плечового поясу, живота, тулуба, спини, ніг. Недарма спеціалісти стверджують, що з 7-12 років бурхливо розвивається здатність до підвищення темпів спритності, гнучкості, рухливості, сили [4].

Виділяють [4] три кількісні та якісні показники технічної майстерності футболістів:

1) обсяг і різнобічність, тобто загальна кількість технічних прийомів, що їх застосовують у грі, а також їх широке поєднання;

2) ефективність, що характеризується ефективним і безпомилковим застосуванням технічних прийомів забезпечує оптимальне вирішення ігрових завдань;

3) надійність, що визначається постійністю виконання технічних прийомів з високим ступенем ефективності.

Технічна підготовка складається з:

- системного підходу – це процес навчання, який керується визначеною методикою;

- контролю та оцінки – повноцінність тренувального процесу на конкретному році навчання, а також ефективність застосування методів і засобів;

- класифікації – це розподіл технічних прийомів на групи за спільними або подібними специфічними ознаками. У техніці футболу виділяють два великих розділи: техніка польового гравця та техніка воротаря;

- техніки пересування до якої входять такі групи прийомів.

Сукупність способів виконання футболістами різноманітних рухів, застосовуваних у грі складає поняття “техніка”.

С. Голомазов, Б. Чирва [2] говорять про те, що в даний час термін «техніка» не має чіткого визначення. Взагалі техніка розглядається як засіб ведення гри і якоюсь мірою як зовнішня форма рухів гравців з м'ячем. Виділяють техніку швидкісну і на фоні стомлення, європейську і південноамериканську, гарну і погану тощо. Таким чином, поняття “техніка” сприймається суб'єктивно і неоднозначно.

У науково-методичній літературі з футбо-

лу питання методики навчання технічним прийомам розкрито ґрунтовно.

Становлення технічної майстерності проходить в основному в дитячому віці. У зв'язку з тим, що технічні прийоми самі по собі відрізняються за складністю і виконуються в різних за складністю умовах, вони можуть бути успішно освоєні в той час, коли руховий апарат і фізичні якості дітей досягають визначеного рівня розвитку.

Якщо не враховується розвиток організму, то, по-перше, може бути упущений час найбільш сприятливий для навчання, і тоді важко надолужити утрачене, а по-друге, трапляється, що дітей починають навчати передчасно і це може призвести до небажаних результатів.

С. Голомазов, Б. Чирва [2] пропонують при становленні технічної майстерності техніку володіння м'ячем розглядати з трьох позицій: 1) механізми виконання ударних дій; 2) форма рухів; 3) якість виконання рухів.

С. Голомазов, Б. Чирва виділяють три основні етапи в підготовці юних футболістів:

1. З 7-ми до 10-11-ти років – етап загальної рухової підготовки, розвитку усіх видів чутливості, освоєння основних футбольних навичок.

2. З 11 до 14-15-ти років, до початку періоду статевого дозрівання – етап оволодіння «школою» техніки футболу, розвитку швидкісних якостей.

3. По закінченню періоду статевого дозрівання – етап удосконалювання технічної майстерності, підвищення спеціальної фізичної підготовки, розкриття індивідуальних можливостей.

Основні цілі етапів:

1. До 10-11-ти років необхідно дати дітям всебічну рухову підготовку, використовуючи в заняттях елементи гімнастики й аеробіки, баскетболу й гандболу, легкої атлетики і хокею. Тренер повинен запропонувати дітям можливо більш широкий і різноманітний обсяг рухів, але головним залишається гра у футбол. У цьому віці основна мета підготовки полягає в тому, щоб не стільки навчити, скільки запропонувати дітям якнайбільше футбольних рухів, не зосереджуючись на деталях техніки. Чим більше різноманітних рухів буде в арсеналі рухової підготовленості дитини, тим краще. Необхідно надати змогу дітям виконувати прийоми техніки так, як їм подобається, поєднуючи при цьому свої дії з властивими для них природними особливостями (ростом, формою, довжиною ніг, особливостями фігури, координації і т.п.).

У ранньому віці з'являються сприятливі умови для розвитку сенсорних систем організму: зорового сприйняття, рухової чутливості (суглобно-суглобній-м'язово-суглобної), виховання «почуття м'яча».

2. Починаючи з 11-ти років до пубертального періоду діти повинні цілком опанувати «шкільну» техніку футболу і вміти застосувати основні прийоми до гри. Повинні бути засвоєні всі

«маленькі» координаційні рухові «програми», що є «цеглинками фундаменту» майбутньої технічної майстерності футболістів.

На цьому ж етапі необхідно розвивати швидкісні якості і здібності, виявляти швидкість і точність одночасно.

3. У післяпубертатному періоді тренування спрямоване на максимальний розвиток індивідуальності футболіста, удосконалювання його технічної майстерності і підвищення спеціальної сили, витривалості й інших фізичних якостей.

### Висновки.

Визначено, що провідними руховими якостями, які в значній мірі впливають на спортивний результат у футболі, є швидкісно-силові можливості організму. Поряд з цим розвиток цієї фізичної якості за даними багатьох науковців найбільш ефективно проводити у віці 11-14 років, хоча ця якість, особливо її швидкісна складова, є досить консервативною і залежить від індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей організму.

Також дуже важливо під час змагань виконувати технічні дії на фоні великої кількості швидкісної та швидкісно-силової роботи обумовленої постійними одноборствами гравців.

*Подальші дослідження.* У той же час ми не виявили праць, які б розглядали взаємозв'язок різних сторін підготовки між окремими ланками безперервної футбольної підготовки юних спортсменів. Тому вибір напрямку досліджень, який передбачає формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів упродовж безперервної футбольної освіти, особливо у віці 11-14 років, є актуальним.

Література.

1. Голомазов С., Чирва Б. Основы и организация тренировок точности технических приемов: Методические разработки для слушателей ВШТ. – Вып.7. – М.: РГАФК, 1998. – 51 с.
2. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Становление технического мастерства. – М., 1999. – 87 с.
3. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Проблемы адаптации техники. – М., 2000. – 31 с.
4. Шаленко В.В., Перевозник В.І. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання. – Харків: ХДАФК, 2003. – 189 с.
5. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов. – Днепропетровск, 2001. – 104 с.

Надійшла до редакції 06.12.2005р.

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ У ДЕТЕЙ С ГИПОФУНКЦИЕЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Авербух А.И.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье приведены сведения про влияние оригинальной программы физической реабилитации на состояние организма больных с гиподисфункцией щитовидной железы. При помощи клинко-лабораторных, инструментальных исследований состояния функциональной системы дыхания детей, страдающих эндемическим зобом в состоянии субклинического гипотиреоза и гипотиреоза легкой степени тяжести, было выявлено, что применение предложенной программы реабилитации эффективно.

Ключевые слова: дети, гипотиреоз, физическая реабилитация, функциональная система дыхания.

Анотація. Авербух А.І. Фізична реабілітація у дітей з гіпофункцією щитоподібної залози. У статті наведені дані про вплив оригінальної програми фізичної реабілітації на стан організму хворих з гіпофункцією щитоподібної залози. За допомогою клініко-лабораторних, інструментальних досліджень стану функціональної системи дихання дітей, хворих на ендемічний зоб у стадії субклінічного гіпотиреозу та гіпотиреозу легкого ступеню, було виявлено, що застосування запропонованої програми фізичної реабілітації було ефективним. Ключові слова: діти, гіпотиреоз, фізична реабілітація, функціональна система дихання.

Annotation. Averbuch A.I. Physical rehabilitation at the children with hypothyreosis. In clause the items of information on change of thyroid gland function at the children with hypothyreosis after original physical rehabilitation program. Through tool researches of a condition of functional system of breath of the children with hypothyreosis was shown that original physical rehabilitation program has beneficial effect.

Key words: children, hypothyreosis, physical rehabilitation, functional system of breath.

## Введение.

Одной из наиболее часто встречаемых тиреоидных патологий на Украине у детей является эндемический зоб сначала на фоне эутиреоза, а затем и гипотиреоза [1, 2]. Следует отметить, что детский организм наиболее чувствителен к дефициту тиреоидных гормонов, основными признаками заболевания являются замедление роста, отставание костного возраста от хронологического. Дети хуже учатся в школе, чаще болеют, у них часто диагностируют анемию [2].

Физические факторы в лечении болезней эндокринных желез находят пока ограниченное применение. Вместе с тем в специальной литературе имеются сведения о том, что методы аппаратной физиотерапии, лечебная физическая культура, массаж не только повышают эффективность комплексной терапии, но и являются методом выбора, особенно при лечении осложнений и реабилитации больных [1, 9].

В настоящее время общеизвестно конструктивное действие адаптации к гипоксии в терапии многих заболеваний, а также и для повышения работоспособности здоровых лиц [5, 6, 7, 8]. Получены первые обнадеживающие данные о применении

интервальной гипоксической тренировки (ИГТ) в эндокринологии [5, 7].

В литературе остается не выясненным вопрос о возможности применения адаптации к гипоксии в курсе нормобарической интервальной гипоксической тренировки, физических нагрузок в комплексах лечебной и утренней гигиенической гимнастики в реабилитации лиц детского возраста, страдающих наиболее распространенным заболеванием щитовидной железы – эндемическим зобом на фоне субклинического гипотиреоза и гипотиреоза легкой степени тяжести.

Тема работы соответствует Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2001-2005 г.г., направление: «Физическая реабилитация. Реабилитационная и спортивно-массовая работа среди инвалидов». Тема 2.2.2. «Содержательная коррекция преподавания дисциплин «физическая реабилитация» в ВУЗах».

## Формулирование целей работы.

*Цель работы.* Разработать комплексную программу физической реабилитации и выявить эффективность ее применения у лиц детского возраста при эндемическом зобе, протекающем на фоне субклинического гипотиреоза и гипотиреоза легкой степени тяжести.

*Методы и организация исследований.* Обследовано 36 детей, из них: 10 здоровых и 26 детей, страдающих эндемическим зобом в состоянии субклинического гипотиреоза и гипотиреоза легкой степени тяжести.

В работе использовался комплексный подход в оценке гормонального статуса и состояния функциональной системы дыхания (ФСД), обеспечивающей организм необходимым количеством кислорода в покое, при мышечной деятельности, при вдыхании газовых смесей, бедных кислородом. Инструментальные исследования сочетались с математическим моделированием кислородных режимов организма [7].

*Использовались следующие методы:*

1. Физиологические, биологические методы: спирометрия, газовый анализ выдыхаемого и альвеолярного воздуха, регистрация ЧСС, определение минутного объема крови, содержания в ней гемоглобина, лактата, тиреоидных гормонов, тиреотропного гормона, результаты ультразвукового исследования щитовидной железы, титр кроме этого, основные показатели ФСД определялись в условиях вдыхания гипоксических газовых смесей и после выполнения физических нагрузок.
2. Метод математического моделирования состояния функциональной системы дыхания и кислородных режимов организма при нормоксии и в условиях гипоксии нагрузки и гипоксической гипоксии у тематических больных.
3. Методы математической статистики.

Программа физической реабилитации

Таблица 1

## Характеристика контингента обследуемых.

Группы п/п	Диагноз	Возраст, годы	Масса, кг	длина тела, см	Количество
1	ЭЗ (СГ)	9,54±0,78	31,9±0,6	121,8±2,9	12
2	ЭЗ (ГЛС)	9,81±0,67	31,6±0,5	118,4±3,1	14
3	Здоровые	10,5±1,0	43±4	144,0±3,6	10

включала в себя: курс ИГТ и разработанные нами комплексы утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и (ЛГ), направленные на профилактику контрактур суставов и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям (в конце комплекса УГГ применялись процедуры закаливания). Комплексы УГГ и ЛГ разрабатывались самостоятельно Авербухом А.И. Длительность применения программы - 24 дня.

**Курс ИГТ** состоял из 15 сеансов ИГТ. Каждый сеанс ИГТ содержал в себе 4 серии пятиминутного вдыхания ГГС с 14 % O<sub>2</sub>, чередующиеся с пятиминутными нормоксическими интервалами. Сеансы гипокситерапии проводились ежедневно, после завтрака в промежутках между приемом традиционной терапии.

**Комплекс УГГ** состоял из специально подобранных физических упражнений, способствующих переводу организма ребенка из состояния сна к активному режиму дня, построенных с учетом выраженности дисфункции щитовидной железы.

**Комплекс ЛГ** состоял из физических упражнений, направленных на профилактику тугоподвижности в суставах, повышение тонуса организма, на повышение общей физической работоспособности тематических больных.

**Результаты исследований.**

Для оценки эффективности использования нормобарической ИГТ и физических нагрузок в комплексах УГГ и ЛГ в комплексной реабилитации детей с эндемическим зобом (ЭЗ) в состоянии субклинического гипотиреоза (СГ) и гипотиреоза легкой степени тяжести (ГЛС) нами проводилось лабораторное определение содержания тиреоидных и тиреотропного гормонов, УЗИ, регистрация показателей состояния функциональной системы дыхания и кислородных режимов организма.

Данные ультразвукового обследования щитовидной железы у лиц препубертатного возраста, страдающих эндемическим зобом в состоянии суб-

клинического гипотиреоза, показали, что объем ЩЖ у тематических больных снизился на 38,2±2,8% (p<0,05), на 23,3±2,5% уменьшилось содержание ТТГ в крови (p<0,05) (табл. 2). Данные ультразвукового исследования щитовидной железы лиц препубертатного возраста, страдающих ЭЗ в состоянии гипотиреоза легкой степени тяжести свидетельствовали о том, что объем щитовидной железы у тематических больных достоверно снизился на 32,2±2,8% (p<0,05), хотя и не достиг нормальных величин и, все же превышал величину такового у здоровых сверстниц (см. табл. 2). Содержание тиреоидных гормонов в крови достоверно возросло (p<0,05), а ТТГ – снизилось (p<0,05), что свидетельствовало переходе состояния тематических больных из состояния гипотиреоза легкой степени тяжести в состояние субклинического гипотиреоза.

В результате проведения 15 сеансов применения разработанной нами программы физической реабилитации общее состояние тематических больных улучшилось: исчезла слабость, быстрая утомляемость, сонливость, головные боли, боли в сердце, улучшилось настроение.

Анализ модельных характеристик функциональной системы дыхания тематических больных до и после прохождения курса комплексного лечения (рис. 1) показал, что функция органов внешнего дыхания, кровообращения, дыхательной функции крови, тканевых механизмов утилизации кислорода улучшилась на фоне нормализации гормонального статуса и уменьшения размеров щитовидной железы, что позволяет считать предложенный метод комплексного лечения эффективным.

Улучшение состояния функциональной системы дыхания и кислородных режимов организма вследствие адаптации к гипоксии, ликвидация гипоксического состояния, с одной стороны, повышение содержания тиреоидных гормонов, нормализация размеров щитовидной железы у лиц, страдающих эндемическим зобом, вследствие дей-

Таблица 2.

Данные клиничко-лабораторных исследований до и после применения программы физической реабилитации в комплексном лечении детей с ЭЗ в состоянии субклинического гипотиреоза и гипотиреоза легкой степени тяжести

Показатели	Субклинический гипотиреоз		Гипотиреоз легкой степени тяжести		Норма
	до	после	до	после	
V щж, мл	14,50±0,4	9,5±0,3	16,80±1,20	10,5±1,3	0,58-7,29
T4, мкг/дл	14,3±0,2	14,5±0,2	7,02±1,29	13,5±2,5	9 – 20
T3, нг/мл	1,9±0,1	2,0±0,1	1,70±0,12	1,98±0,23	0,75 – 2,1
ТТГ, мкМЕ/мл	4,30±0,2	3,6±0,3	5,90±0,20	3,8±0,2	0,4 – 3,5

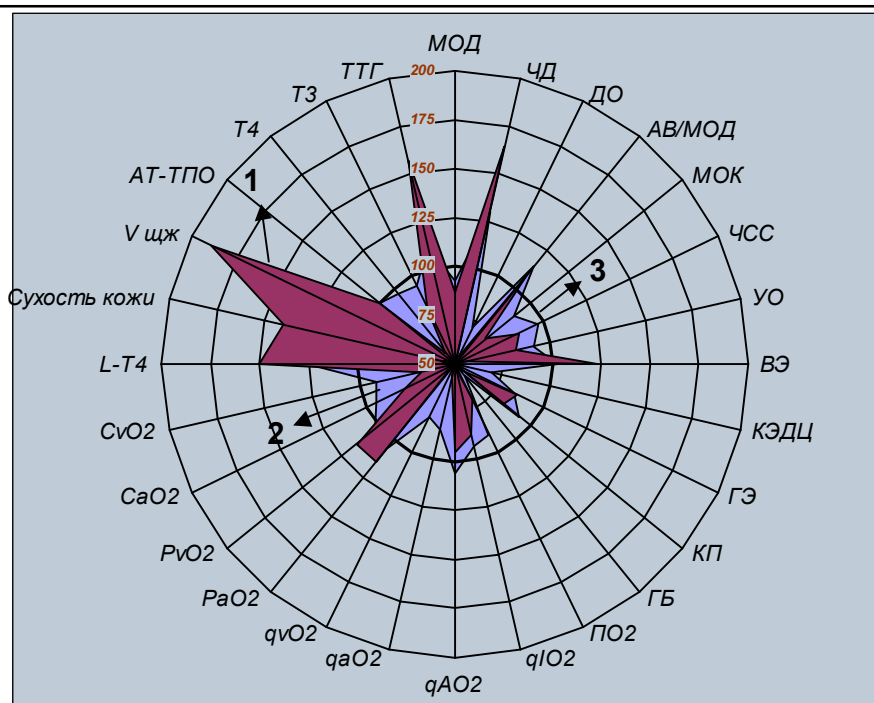


Рис. 1. Модельные характеристики состояния функциональной системы дыхания и кислородных режимов организма до (1) и после (2) применения программы физической реабилитации в комплексном лечении лиц детского возраста с ЭЗ в состоянии гипотиреоза легкой степени тяжести; за 100 % приняты величины возрастной нормы (3).

ствия умеренного снижения парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе (гипоксическая гипоксия) и физических нагрузок малой интенсивности (гипоксия нагрузки), с другой стороны, улучшает процесс массопереноса кислорода в организме, положительно отражаясь на функции системы гипоталамус-гипофиз-щитовидная железа.

#### Обсуждение результатов исследований.

Результаты проведенных нами исследований свидетельствуют о том существенной влиянии, которое состояние процесса массопереноса респираторных газов и обеспечение организма кислородом оказывает на функцию центра управления, в частности на функцию щитовидной железы.

Недостаточное образование тиреоидных гормонов при эндемическом зобе в состоянии субклинического гипотиреозе и гипотиреозе легкой степени тяжести у лиц детского возраста приводит к снижению скорости и интенсивности потребления кислорода в условиях нормоксии, снижению минутного сердечного выброса, оно может сопровождаться нормохромной анемией легкой степени тяжести [5, 10].

Подытоживая все вышеизложенное, необходимо указать, что стимулирующее действие субкомпенсированной гипоксии на функцию щитовидной железы проявляется не только в увеличении содержания тех или иных гормонов при гипоксии, а и само улучшение функции ФСД влияет на эндокринную систему, которая одновременно является частью регуляторного звена функциональной системы дыхания. Компенсация гипоксического состояния вследствие адаптации к гипоксии, наблюдаемая

нами, имеет место в результате улучшения снабжения организма кислородом. Оптимизация снабжения организма кислородом вследствие улучшения функции рабочих органов ФСД приводит к повышению скорости потребления кислорода организмом и может свидетельствовать о повышении потребления организма кислородом эндокринными железами (в частности щитовидной), которое, безусловно, вызывает интенсификацию их секреторной деятельности.

Известно, что в механизме повышения сопротивляемости организма, в том числе и с нарушенной функцией щитовидной железы, при адаптации к динамическим мышечным нагрузкам большое значение имеет повышение резистентности на тканевом и клеточном уровне [3, 10]. Установлено, что статические мышечные нагрузки, как и динамические, повышают тканевую резистентность у животных с тиреотоксикозом и гипотиреозом. Это проявлялось в повышении осмотической резистентности лейкоцитов и эритроцитов, уменьшении в периферической крови патологических форм лейкоцитов. Показано наличие корреляции между различными показателями тканевой резистентности и сопротивляемости целостного организма при адаптации здоровых животных к мышечным нагрузкам и гипоксии. Обнаружена тесная взаимосвязь между некоторыми показателями сопротивляемости целостного организма и резистентности на клеточном уровне [4, 9].

#### Выводы.

Таким образом, нормализующее действие физических нагрузок на организм при различных

формах дисфункции щитовидной железы, можно объяснить мобилизацией в процессе тренировки ряда общебиологических механизмов. Особенно важную роль в этом играют кора головного мозга, ретикулярная формация ствола мозга, а также изменение резистентности на клеточном уровне. Исходя из работ Г. Селье, немаловажную роль должна играть и гипоталамо-гипофиз-адреналовая система [10].

Дальнейшие исследования необходимо направить на изучение других проблем физической реабилитации детей с гиподисфункцией щитовидной железы.

#### Литература

1. Балаболкин М.И. Эндокринология: Уч. пособие, М.: Медицина, 1999. -585 с.
2. Боднар П.М. Эндокринология: Уч. пособие, К.: Вища школа, 2002. -585 с.
3. Болезни щитовидной железы / Под ред. Е.М. Бравермана. – М.: Медицина, 2000. – 417 с.
4. Ефимов А.С. Санаторно-курортное лечение эндокринно-обменных заболеваний.- Киев: Здоровье, 1992.- 229 с.
5. Закусило М.П. Взаимовлияние гормонального статуса и состояния функциональной системы дыхания у женщин. – Автореф. на соискание ученой степени докт.биол.наук. – Киев, 2003. – 48 с.
6. Интервальная гипоксическая тренировка. Эффективность. Механизмы действия // Под ред. А.З.Колчинской. - К., 1992.- 159 с.
7. Колчинская А.З., Цыганова Т.Н., Остапенко А.Е. Интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте. – Москва: Медицина, 2002. – 278 с.
8. Стрелков Р.Б. Нормобарическая гипокситерапия: Метод. рек.- М.: Минздрав России, 1994.- 13с.
9. Холодова Е.А. Справочник по клинической эндокринологии. Минск, Беларусь, 1996. - 511 с.
10. Эндокринология. Пер. с англ. / Под ред. Н.Лавина. – Москва: Практика, 1999. - 1128 с.

Поступила в редакцию 13.11.2005г.

## МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Бондарев Д.В.

Севастопольский национальный  
технический университет

Аннотация. В статье обосновываются модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом, на основе алгоритмов кластерного анализа.

Ключевые слова: студенты, футбол, кластерный анализ, модельные характеристики.

Анотація. Бондарев Д.В. Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості студентів, що займаються футболом. В статті обґрунтовуються модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості студентів, котрі займаються футболом, на базі алгоритмів кластерного аналізу.

Ключові слова: студенти, футбол, кластерний аналіз, модельні характеристики.

Annotation. Bondarev D.V. Model parameters of special physical fitness of student's footballers. In paper model parameters of special physical fitness are substantiated for students footballers. Algorithms of cluster analysis were used to determine it.

Key words: students, soccer, cluster analysis, model parameters.

## Введение.

Занятия, организованные по принципу спортивной специализации, проводятся во многих вузах Украины. Одной из таких специализаций является футбол. Эффективное управление учебным процессом студентов, занимающихся футболом, базируется на использовании моделей физической и специальной подготовленности. В качестве моделей физической подготовленности используются нормативы государственных тестов [14]. С их помощью можно количественно задавать цели физической подготовки студентов. Модели специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом, в литературе не освещены должным образом. Известно, что управление подготовкой студентов возможно только на основе объективной количественной и качественной информации об особенностях их двигательной деятельности. Изучение этих особенностей позволяет наметить пути управления качественными сторонами двигательной деятельности, обеспечить и обосновать ее рациональность. Таким образом, оценку специальной подготовленности студентов, занимающихся футболом необходимо рассматривать как содержательную цель комплексного контроля. Материал, накопленный на кафедре физического воспитания СевНТУ, позволяет разработать модельные характеристики специальной подготовленности студентов, занимающихся футболом. Главная цель последующего использования контрольной информации – определить потенциальные возможности и их соответствие требованиям целевой подготовки.

Для определения модельных характеристик различных тестовых заданий в литературных источниках предлагаются системы оценок, основанные на различных математических методах, отличающиеся способом разбиения данных на группы. Традиционно используется метод сигмальных отклонений, в котором среднеарифметические величины результатов выполнения тестов рассматриваются в качестве эталонов, а выбираемые исследователем граничные значения сигмы служат мерой отклонения от эталона [2, 4, 6]. Однако вычисление средней как обобщающей характеристики целесообразно только для однородных совокупностей, распределенных по нормальному закону [2].

В последнее время для построения систем оценок физической подготовленности различных контингентов широко применяется метод перцентилей [5, 7, 13, 15]. Однако при анализе данного метода становятся очевидными некоторые его недостатки. Отсутствие четкого количественного критерия приводит к тому, что единственным основанием для установления числа и границ интервалов группирования количественных величин служат субъективные соображения и интуиция исследователя [2, 10].

Указанные выше недостатки диктуют необходимость использования математических методов, свободных от априорных предположений о характере распределения данных, учитывающих характер

взаимосвязей признаков и опирающихся на содержательно обоснованные количественные критерии при определении оптимальной классификационной схемы.

Одним из методов математической обработки данных, полезным для определения модельных характеристик специальной подготовленности студентов, занимающихся футболом, является кластерный анализ. Кластерный анализ позволяет разбить множество объектов в признаковом пространстве на классы близких между собой объектов. Обнаруженные этим методом “сгустки объектов”, называемые кластерами (классами, таксонами), позволяют сформулировать, в конечном счете, гипотезы о структуре совокупности.

В частности, этим методом можно выполнить разбиение множества студентов на подмножества с учетом уровня физической подготовленности или других признаков. Метод позволяет изучать структуру различных совокупностей, представимых прямоугольными таблицами вида “объект-признак”. Алгоритмы кластерного анализа находят применение в биологии и медицине [11, 16]. Существует опыт применения методов кластерного анализа при классификации студенческой молодежи по уровню физической подготовленности [2, 9].

Анализ специальной литературы показывает, что для оценки технической подготовленности в футболе используются различные тесты, применение которых научно обосновано для тренировок различных контингентов. В основном разработаны количественные градации показателей специальной подготовленности взрослых футболистов [7, 8, 12, 13], либо юных спортсменов, занимающихся по программам ДЮСШ [8]. Применение этих же градаций для оценки специальной подготовленности студентов, занимающихся футболом, требует дополнительного анализа. Так как эти оценки справедливы лишь по отношению к тем исследуемым и условиям, для которых они разработаны.

В известных нам исследованиях вопрос о количественной оценке тестов специальной подготовленности студентов освещен недостаточно.

Работа выполнена по плану НИР Севастопольского национального технического университета.

#### **Формулирование целей работы.**

*Целью работы* является разработка должных критериев оценки состояния специальной подготовленности студентов, занимающихся по программе специализации футбол.

*Методы и организация исследования.* В целях выбора тестов было проведено предварительное исследование [3], в котором футбольные тесты оценивались на надежность (воспроизводимость результатов при повторном тестировании) применительно к студенческому контингенту. В данном исследовании рассчитывались следующие характеристики воспроизводимости: коэффициент корреляции между последовательными попытками и соот-

ношение внутри и межиндивидуальной изменчивости, выражаемой как изменение средней  $\pm$  сумма квадратов отклонений между попытками. При этом использовались 95 % доверительные интервалы для этих характеристик. По результатам исследования были отобраны те тесты, которые дают наиболее устойчивые результаты в практике работы со студентами. На втором этапе исследований были обобщены показатели в специальных тестах студентов, и на основе этой информации была произведена классификация по уровням подготовленности.

Для градации результатов специальной подготовленности студентов, занимающихся футболом, был применен кластерный анализ. Использовался алгоритм  $k$ -средних и анализ дендрограмм. Для построения дендрограмм использовались следующие методы: наиболее удаленных соседей, ближайшего соседа, центроидный, медианный. Качество кластеризации оценивалось с помощью следующих критериев: тесноты связи между объектами внутри групп, дальности объектов разных групп, однородности распределения объектов внутри групп, устойчивости относительно выбора алгоритмов кластерного анализа. Для обработки экспериментальных данных применялись пакеты статистических программ SPSS for Windows 12.0 и Manugistic StatGraphics plus 5.1

#### **Результаты исследования.**

Чтобы избежать субъективизма в определении числа классов, необходимо предварительно провести иерархический кластерный анализ. Если классы реальные, естественные, существуют на самом деле и четко отделены друг от друга, то любой алгоритм кластер-анализа их выделит [10, 11]. Поэтому, в качестве критерия естественности классификации следует рассматривать устойчивость по отношению к выбору алгоритма кластер-анализа [10]. С этой целью целесообразно использовать несколько алгоритмов кластерного анализа и строить выводы на основе комплексной оценки работы этих алгоритмов.

Учитывая вышеизложенное, для определения обоснованности результатов кластерного анализа использовался анализ графиков. Наглядным способом представления результатов кластеризации является дендрограмма, которая графически изображает иерархическую структуру, порожденную матрицей сходства и правилом объединения объектов (наблюдений) в кластеры. Это позволяет проследить процесс выделения классов, образующихся на разных шагах применяемого алгоритма, и иллюстрирует их соподчиненность. В целях определения наилучшего разбиения применялись различные алгоритмы кластерного анализа. На основе их применения строились дендрограммы.

Для построения дендрограмм использовался модуль Cluster analysis пакета StatGraphics. На рисунках 1-4 представлены дендрограммы объединения результатов тестирования (объектов) в кластеры. В качестве примера приведены показатели в тесте “бег на 30 метров с ведением мяча”. По оси

ординат отложено расстояние между объектами, по оси абсцисс – зафиксированные результаты студентов. Рисунки объясняют процесс группирования объектов в классы.

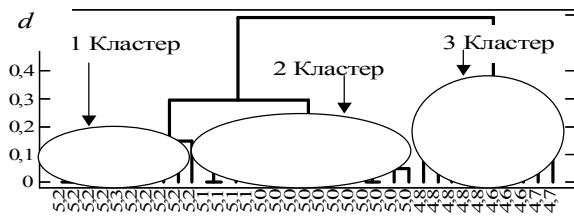


Рис.1 Дендрограмма объединения объектов в классы алгоритмом, основанном на методе ближайшего соседа

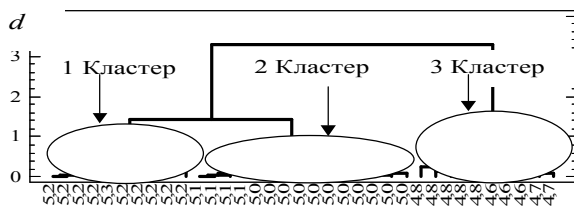


Рис.2 Дендрограмма объединения объектов в классы алгоритмом, основанном на методе наиболее удаленных соседей

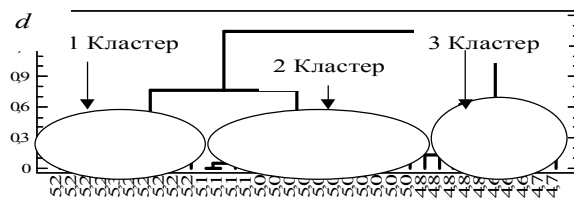


Рис.3 Дендрограмма объединения объектов в классы алгоритмом, основанном на центроидном методе

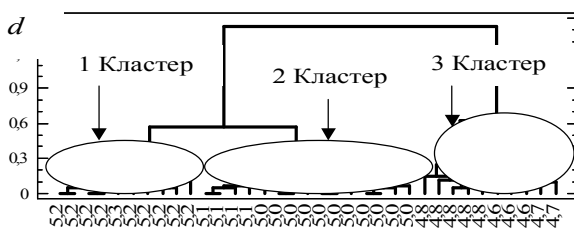


Рис.4 Дендрограмма объединения объектов в классы алгоритмом, основанном на медианном методе

Как видно из рисунков наиболее оптимальным является разбиение на 3 класса. Таким образом, в результате применения кластерного анализа классификационная схема возникла не как разбиение ранжированного ряда значений отдельных признаков на заранее намеченные подмножества, а вследствие выявления объективно существующих разнородных групп, характеризующихся достоверно различающимися количественными значениями соответствующих показателей. Такое же разбиение результатов тестирования (на 3 класса) было получено при обработке результатов других тестов.

Для получения количественных кластер-

ных центров и дальнейшего расчета модельных характеристик применялся алгоритм  $k$ -средних в модуле Cluster analyses пакета SPSS. Алгоритм  $k$ -средних предназначен для разбиения множества объектов на заданное число классов ( $k$ ). Расстояние между классами вычислялось по формуле евклидова расстояния [1].

Алгоритм начинает свою работу с того, что случайным образом в пространстве признаков назначаются центры будущих кластеров. В ходе его выполнения минимизируется сумма квадратов отклонений входных значений  $x_i$  от центров кластеров  $\bar{x}_j$ :

$$W_j = \sum_{x_i \in D_j} d^2(x_i, \bar{x}_j),$$

где  $\bar{x}_j = \frac{1}{n} \sum_{x_i \in D_j} x_i$  - центр тяжести  $j$  группы;  $n$  -

число объектов в группе  $D_j$ ;

$d^2(x_i, \bar{x}_j)$  – квадрат расстояния от объекта  $x_i$  до центра тяжести группы.

Затем вычисляется расстояние между центрами кластеров и каждым объектом, и объект приписывается к тому кластеру, к которому он ближе всего.

Завершив приписывание, алгоритм вычисляет средние значения для каждого кластера. Каждое среднее соответствует центру кластера. Алгоритм вновь вычисляет расстояние от каждого объекта до центров кластеров и приписывает объекты к ближайшему кластеру. Вновь вычисляются центры тяжести кластеров, и этот процесс повторяется до тех пор, пока центры тяжести не перестанут “мигрировать” в пространстве. В итоге получаем координаты центров тяжести кластеров. Вычислив соответствующие расстояния, можно узнать к какому кластеру ближе всего оказался каждый из объектов [1, 10].

Качество классификации можно оценить с помощью критерия

$$F = \frac{A}{W},$$

где  $A = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^k d^2(\bar{x}_i, \bar{x}_j)$  - характеризует межгрупповой разброс;

$W = \sum_{j=1}^k W_j$  - суммарный внутригрупповой разброс;

$n_i$  – число объектов в группе  $D_i$ ,  $k$  – число групп;

$$W_j = \sum_{x_i \in D_j} d^2(x_i, \bar{x}_j).$$

В ходе кластеризации методом  $k$ -средних с помощью пакета SPSS объекты перемещаются из одних групп (кластеров) в другие для того, чтобы получить наиболее значимый результат при проведении дисперсионного анализа (ANOVA).

Значения  $F$ -статистики, полученные для

каждого измерения, являются индикатором того, насколько хорошо соответствующее измерение описывает кластеры.

Так как предварительно с помощью иерархического анализа, было установлено, что наиболее естественное разбиение соответствует трем классам, то количество классов задавалось равное трем. Это соответствует качественной градации уровней физической подготовленности: “высокий”, “средний”, “низкий”.

Рассчитанные градации уровней подготовленности с помощью алгоритма *k*-средних представлены в таблице 1.

Таблица 1					
<i>Модельные характеристики специальной физической подготовленности</i>					
Тесты	Уровни подготовленности			F	P
	Высокий	Средний	Низкий		
Бег на 30 м с ведением мяча, с	4,8	5,0	5,3	172,5	9E-20
Челночный бег 7x50м., с	64,6	68,6	72,9	114	7E-17
Ведение мяча 20 метров, обводка трех стоек (стойки стоят на расстоянии 2 метров) и удар по воротам, с	7,8	8,3	8,9	47,9	2E-10
Жонглирование мячом ногами, раз	28	18	12	75,9	6E-20
Удар мяча на дальность (сумма ударов двумя ногами), м	84	80	70	156	1E-23
Вбрасывание мяча из-за головы, м	24	21	18	115	1E-17

*F* – отношение (в таблице 1) показывает отношение межгрупповой и внутригрупповой дисперсии. Чем больше различия между кластерами и чем выше однородность объектов внутри кластеров, тем больше *F*-отношение. Величина *P* (достигнутый уровень значимости) позволяет судить о значимости различий между кластерами. В данном случае  $P < 0,05$ . Это, означает, что вероятность совпадения классов весьма мала.

#### **Выводы.**

Разработанные модельные характеристики специальной физической подготовленности по трем градациям (таблица 1) отражают оптимальный уровень развития специальной подготовленности студентов, и могут использоваться при оценивании уровня освоения основных элементов футбольной техники, в условиях проведения учебных занятий по физическому воспитанию в техническом вузе. Это позволит повысить качество управления учебным процессом в группах спортивной специализации студентов, занимающихся футболом. Результаты применения алгоритмов кластерного анализа свидетельствуют об их перспективности для классифицирования различных объектов в области физического воспитания и спорта.

Дальнейшие исследования предполагается направить на оптимизацию программы физической подготовки студентов, занимающихся футболом. В качестве количественных целей в программе будут выступать модельные характеристики специальной подготовленности, обоснованные в данной работе.

Литература

1. Факторный, дискриминантный и кластерный анализ / Ким

Дж.-О., Мьюллер Ч.У., Клекка У.Р., Олдендерфер М.С., Блэтфилд Р.К.: Под ред. И.С. Енюкова. - М.: Финансы и статистика, 1989. – 217с.

- Бондаревский Е.Я., Розенфельд Ю.П. Опыт применения теории распознавания образов для построения системы оценки физической подготовленности студенческой молодежи // Теория и практика физ. культуры. – 1988. - №5. – С.5.
- Бондарев Д.В., Гальчинский В.А. Оценка надежности тестов технической подготовленности студентов, занимающихся футболом // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. - №7. – с. 76 – 85.
- Дьячков В.М. Целевые параметры управления технико-

физическим совершенствованием спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. - М., 1984. - С. - 85-109.

- Еднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / Укр. держ. університет фіз. виховання і спорту. – К., 1997. – 19 с.
- Лабскір В.М. Направлення удосконалення державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості // Фізична культура, спорт та здоров'я: Збірник наукових робіт. - Харків, 1997. - с. 33-35.
- Люкшинов Н.М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов мира и первенства СССР: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04.- Л., 1989.- 22 с.
- Максименко И.Г. Исследование показателей структуры физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации на протяжении годового цикла тренировки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. під ред Єрмакова С.С.- Харків: ХХПИ, 2002.- №10.- с.54-59.
- Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: дис. ... канд. наук. з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 19 с.
- Орлов А.И. Прикладная статистика. Учебник. / А.И. Орлов.- М.: Издательство «Экзамен», 2004. - 656 с.
- Орлов А.И. О сравнении алгоритмов классификации по результатам обработки реальных данных. – В сб.: Доклады Московского Общества испытателей природы 1985 г. Общая биология: Новые данные исследований структуры и функций биологических систем. - М.: Наука, 1987. С.79-82.
- Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта (диагностика, механизмы адаптации,

- средства коррекции // Сб. науч. тр. ЦНИИ спорта / Под ред. Ф.А. Иорданской. – М.: Сов. спорт, 1993.- 293 с.
13. Пшибыльски В., Лисенчук Г., Стула А. Количественные и качественные критерии оценки работоспособности футболистов в эргометрических тестах. Фізичне виховання, спорт і культурв здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наукових праць.- Луцьк, 1999.- С. 1024-1029.
  14. Раевський Р.Т., Ажицький К.Ю., Александров В.Ф. и др. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. - К.: Держ. ком. України з фізичної культури і спорту, 1997.
  15. Решетников Н.В. Как же оценивать физическую подготовленность? // Теория и практика физ. культуры. – 1990. - №5. – с.41-43.
  16. Sturm A, Quackenbush J, Trajanoski Z Genesis: cluster analysis of microarray data // Bioinformatics.2002 Jan;18(1):207-8.
- Поступила в редакцию 15.11.2005г.

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С МНОЖЕСТВЕННЫМИ ТРАВМАМИ ДИАФИЗОВ БЕДРА И ГОЛЕНИ

Никаноров А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

*Аннотация.* В данной статье автором рассматривается вопрос о применении нетрадиционных средств и методов физической реабилитации для восстановления больных с множественными травмами диафизов бедра и голени.

*Ключевые слова:* нетрадиционные методы восстановления, множественные травмы, физические упражнения.  
*Анотація.* Никаноров А. Фізична реабілітація хворих із множинними травмами діафізів стегна та голілки. У даній статті автором розглядається питання про застосування нетрадиційних засобів і методів фізичної реабілітації для відновлення хворих із множинними травмами діафізів стегна і голілки.

*Ключові слова:* нетрадиційні методи відновлення, множинні травми, фізичні вправи.

*Annotation.* Nikanorov A. Physical rehabilitation of patients with plural diaphysial injury of femoral and shin. The issue of utilization of non-traditional means and methods of physical rehabilitation for recovery of patients with plural injury femoral and shin is considered.

*Key words:* non-traditional means of rehabilitation, plural injury, physical exercises.

### Ведение.

Больные трудоспособного возраста с последствиями травм занимают второе-третье место в общей структуре временной и стойкой утраты трудоспособности, причем имеется тенденция к росту первичной инвалидности [5]. В этой связи особенно остро стоит проблема разработки комплексной программы физической реабилитации больных с множественными переломами диафизов бедра и голени.

Большинство травматологов среди методов оперативного лечения отдают предпочтение стабильно-функциональному остеосинтезу с чем связывают улучшение результатов лечения больных с переломами костей конечностей [6]. Однако, несмотря на ряд его несомненных достоинств, частота осложнений, как органического, так и функционального характера, при этом способе остается достаточно высокой и составляет 8,2-21,7% [2]. Поэтому многие специалисты среди основных на-

правлений повышения эффективности лечения и профилактики осложнений при переломах называют полноценное и своевременно проведенное восстановительное лечение [7]. Как показал анализ специальной литературы [1,2,4,5,6,7] продолжительность лечения данной категории больных исчисляется месяцами. Становится очевидным, что разработка программ физической реабилитации тематических пациентов после оперативного лечения переломов является актуальной проблемой современной травматологической науки и медицинской реабилитации.

Настоящая работа выполнена согласно сводному плану НИР по физическому воспитанию и спорту на 2001-2005 годы, по направлению 2.2.8 «Физическая реабилитация при заболевании внутренних органов, травмах опорно-двигательного аппарата и снижении работоспособности» (№ государственной регистрации 0104U003840, УДК: 616.1/4-085).

### Формулирование целей работы.

*Цели работы.* Разработать и обосновать комплексную программу физической реабилитации с включением в нее методов нетрадиционной медицины для больных с множественными диафизарными переломами костей бедра и голени.

*Методы и организация исследования:* Метод анализа литературных источников, миотонометрия, реовазография. Исследования проводились на базе Городской клинической больницы № 7 г. Киева.

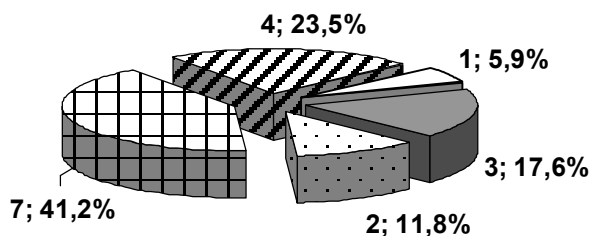
### Результаты исследований.

17 больных, с множественными диафизарными переломами костей бедра и голени, были обследованы методами реовазографии, миотонометрии, на этапе предварительных исследований. Из них 12 больных с травмами двух голеней и 5 больных с множественными диафизарными переломами костей бедра и голени одной конечности. Механизм травмы в большинстве случаев автомобильная авария, автомобильный наезд и падение с высоты. Возрастная категория 30-39 лет превалировала при бытовой травме (58,3% случаев), 20-29 и 40-49 лет при транспортной травме (63,6%). Более равномерная картина наблюдалась при производственной травме. Преобладающая возрастная категория от 40 до 49 лет была представлена 37,6% больных.

Нами проводились исследования изменения твердости длинного разгибателя позвоночного столба, четырехглавой и икроножной мышц у больных с множественными переломами диафизов нижних конечностей.

При анализе данных представленных в таблице 1 нами выявлено как значительное понижение тонуса четырехглавой и икроножной мышц, так и уменьшение сократительной способности мышц пораженных конечностей на 30 день после оперативного вмешательства, что объясняется сложностью процесса реабилитации, резким болевым синдромом. При исследовании длинных разгибателей позвоночника нами было установлено резкое повы-

шение тонуса и понижение коэффициента дополнительного расслабления мышц, что свидетельствует о появлении ярко выраженных триггерных зон и подтверждается наличием болезненности в местах уплотненных тканей.



- Перелом бедренной и б/б кости одной конечности
- ▣ Перелом бедренной и двух костей голени одной конечности
- ▤ Перелом 2-х б/б с интактными м/б
- ▥ Перелом 2-х б/б и 1-й м/б кости
- ▧ Перелом 2-х б/б и 2-х м/б костей

Рис. 1. Распределение больных с множественными переломами в зависимости от характера травмы.

С целью объективизации степени нарушения кровоснабжения и для определения активности восстановительных процессов в области перелома проводилась реовазография нижних конечностей. Как видно из результатов, представленных в таблице 2 средние данные всех изучаемых показателей у больных с множественными переломами значительно отличались от аналогичных параметров, наблюдаемых у здоровых людей [7]. Выявленные измене-

ния свидетельствуют о нарушениях тонуса сосудов и венозного оттока.

Качественная характеристика реограмм у тематических больных также указывает на характерные для этой категории больных изменения формы реографических кривых. Реограммы сосудов травмированных нижних конечностей отличались более сглаженными вершинами и нередким отсутствием дикротического зубца. Наблюдались случаи появления дополнительных волн на реограммах, что также может свидетельствовать о выраженных нарушениях сосудистого тонуса нижних конечностей.

На основании полученных данных, для проведения восстановительного лечения разработана комплексная программа физической реабилитации с проведением занятий дифференцированно в зависимости от травмированного сегмента и периода после операции включающая: лечебную гимнастику, дыхание по системе Йога, классический и нетрадиционный восточный массаж.

Улучшение трофики больной конечности имеет особое значение для благоприятного исхода, как операции, так и послеоперационного комплексного восстановительного лечения. Известно, что в месте перелома вследствие травмирующего влияния костных отломков происходят нарушения кровообращения и венозный стаз, приводящие к гипоксии мышц и тканей сустава, а затем к контрактурам, гипотрофии или атрофии мышц. Учитывая вышеизложенное, патогенетические механизмы действия средств ЛГ, массажа и дыхания по системе Йога

Таблица 1

Показатели миотометрии у больных с множественными переломами нижних конечностей на этапе предварительных исследований

(X ± m)	A	B	C	K1 (B-A)	K2 (C/A)	K3 (C/B)
Правое бедро	45,3±1,7	53,6±1,2	43,8±2,4	8	0,96	0,81
Левое бедро	43,7±1,4	52,6±1,8	41,3±2,6	9	0,95	0,79
Правая голень	60,1±2,6	68,5±4,6	59,4±2,7	8	0,98	0,87
Левая голень	69,8±3,1	72,7±4,2	67,2±3,9	5	0,97	0,93
Длинный разг. позвон. столба	81,9±3,2	94,5±7,6	81,7±5,4	13	0,99	0,86

\*Где А, показатель твердости мышцы в покое, В - показатель твердости мышцы в состоянии изотонического напряжения С - показатель твердости мышцы в состоянии максимального расслабления.

Таблица 2

Показатели реовазографии у больных с множественными переломами нижних конечностей на этапе предварительных исследований

	ПОКАЗАТЕЛЬ (X ± m)				
	ВПП, с,	AP, 0м,	PI,	ВПСТ	ВО, %
Правое бедро	0,478±0,0329	0,014±	0,16±	1,55	9,5±1,2
Левое бедро	0,414±0,0216	0,022±0,0073	0,11±	1,46	8,3±0,6
Правая голень	0,493±0,0579	0,034±	0,25±	1,69	10,2±0,8
Левая голень	0,485±0,0386	0,031±	0,31±0,046	1,95	7,4±0,4

Условные обозначения: ВПП — время подъема реограммы; AP — амплитуда реограммы; PI — реографический индекс; ВПСТ — временной показатель сосудистого тонуса; ВО — венозный отток.

были направлены на уменьшение гипоксии тканей за счет активации общего и местного кровообращения, уменьшения венозного стаза и отека, улучшения микроциркуляции, улучшения регуляции водно-солевого обмена и нормализации метаболизма за счет укрепления мышечной системы.

Одной из основных задач при составлении программы **индивидуальной лечебной гимнастики** у больных с переломами диафизов нижних конечностей является сохранение объема движений в суставах смежных с местом травмы и функциональной способности всех мышц. Кроме того, мы считаем, формирование стереотипа правильной походки конечной целью реабилитационного процесса данной категории больных. В большинстве случаев патология нижних конечностей способствует формированию **патологической ортостатической синергии мышц туловища**. Выявление подобной синергии возможно по локальным участкам напряженных мышц и наличию ярко выраженных триггерных зон мышц туловища и конечностей. В данной работе, обращается особое внимание на включение упражнений изометрического характера способствующих формированию стереотипа правильной походки и ортостатической синергии с первых дней после операционного вмешательства.

#### **Вывод:**

Использование комплексной программы физической реабилитации с включением методов нетрадиционной медицины позволит, наиболее экономично и рационально подойти к решению проблемы реабилитации больных, с множественными диафизарными переломами костей бедра и голени.

Дальнейшее направление исследования. Планируется дальнейшая индивидуализация программ в зависимости от различных видов переломов диафизов бедра и голени.

Литература.

1. Анкин Л.Н., Левицкий В.Т. Принципы стабильно-функционального остеосинтеза, 1991г.
2. Майко В.М., Фіщенко В.О., Кисіль І.Ю., Слепов Ю.В., Дзекан Д.К., Сорока А.С. Наш досвід використання стабільно-функціонального методу лікування травматологічних і ортопедичних хворих / Мат. XII з'їзду травматологів-ортопедів України. - К., 1996. С.58-59.
3. Нагреева М.Б., Соломин Л.Н. Биомеханическая оценка опороспособности нижних конечностей у больных с переломами костей голени при лечении методом чрескостного остеосинтеза. // Вестник травматологии и ортопедии им. И.Н.Пирогова. – М., 2000. – № 2. – С. 68-72.
4. Пилашевич А.А., Гусев П. Е., Анкина В.В. Реабилитация больных после стабильно-функционального остеосинтеза при переломах длинных трубчатых костей. Методические рекомендации К. Олимпийская литература, 1998 г.
5. Шапиро К. И., Савельев Л. Н., Эпштейн Г. Г., Ненашев Д. В., Каземирский В. Б., Москалев В. П., Миронченко Э. В. Основные причины первичной инвалидности от травм опорно-двигательной системы у лиц молодого возраста / Ортопед. травматол. - 1993. - №4. - С.87-89.
6. Duwelius PJ, Rangitsch MR, Colville MR, Woll TS. Treatment of tibial plateau fractures by limited internal fixation/. Clinical Orthopaedics & Related Research. -1997.- Vol. 339.- P.47-57.
7. Goldstein V, Hammond M. Physical medicine and rehabilitation/JAMA. - 1997.-N. 277(23).- P 1891-1892.

Поступила в редакцию 10.11.2005г.

## **СТАНОВЛЕНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ЛИТЕРАТУРНОГО ФОНДА ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В XIX – НАЧ. XX ВВ.**

Приходько А.И.

Национальная юридическая академия Украины  
имени Ярослава Мудрого

Аннотация. В статье рассматриваются различные аспекты проблемы становления отечественного литературного фонда по вопросам физического воспитания в XIX – нач. XX вв.

Ключевые слова: литература, физическое воспитание. Анотація. Приходько Г.І. Становлення вітчизняного літературного фонду з питань фізичного виховання в XIX – на поч. XX ст. У статті розглядається різні аспекти проблеми становлення вітчизняного літературного фонду з питань фізичного виховання в XIX – на поч. XX ст. .

Ключові слова: література, фізичне виховання. Annotation. Prikhodko A.I. The formation of native literary reserves in problems of physical education in XIX – at the beginning of XX century. In the article the different aspects of the problem of the formation of native literary reserve in problem of physical education in XIX – at the beginning of XX century are considered.

Key words: literature, physical education.

#### **Введение.**

Важным средством формирования физической культуры личности была и остается литература. Она выступает показателем уровня развития культуры народа, страны, системы образования, является одним из условий эффективной реализации задач обучения и воспитания, источником распространения среди населения научно-практических знаний и опыта. Еще в нач. XX в. редактор журнала «Сокол». Д.П.Кузьменко писал, что литература является «рычагом,двигающим дело физического воспитания, посредством которого каждый заинтересованный человек может ознакомиться со взглядами и советами специалистов» [4].

На сегодня источниками специальной печатной информации по вопросам физической культуры являются книги, газеты, журналы, специализированные научные сборники, материалы конференций и др. В них содержатся результаты научной и публицистической деятельности их авторов, и с помощью библиотек, торговой сети и других посредников литература попадает к потребителю [10].

Следует отметить, что отечественный литературный фонд по вопросам физической культуры формировался на протяжении последних двух веков на фоне ярких и зачастую трагических социальных и военно-политических событий: разнообразных государственных реформ, развития общественных движений, науки и культуры, многочисленных войн, революций, смены государственного строя, разединенностью, а затем объединением западно- и восточно-украинских земель, приобретением собственной независимости и государственности и пр. Однако фактически до настоящего времени эта про-

блема остается малоизученной. Отметим лишь фундаментальную работу О.Вацебы, М.Герцика, Б.Якимовича и др. „Український спорт: Показчик книжкових видань з фізичного виховання та спорту в Україні (1922-1941)” (2002) в которой представлен глубокий систематизированный анализ книжных изданий по физическому воспитанию и спорту, изданных в Украине за означенный период. [11]

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Харьковского национального педагогического университета им. Г.С.Сковороды.

#### **Формулирование целей работы.**

*Цель данного исследования* – проанализировать процесс создания литературного фонда по вопросам физического воспитания в период XIX – нач. XX вв. на центральных и восточно-украинских землях. Учитывая, что данный регион в исследуемый период входил в состав Российской Империи, будем исходить из того, что национальным достоянием Украины являются наработки всех специалистов, занимавшихся разработкой проблемы физического воспитания в стране, а не только изданные на исследуемой территории.

*Методы исследования* – анализ литературных источников (монографий, прессы, справочных изданий и пр.), общенаучные методы.

#### **Результаты исследования.**

Изучение отечественного литературного наследия, ряда библиографических изданий, а также работ современных исследователей показало, что первые печатные издания, посвященные проблеме физического воспитания, стали появляться в стране в 30-е гг. XIX в. Это были переводные работы иностранных специалистов: «Гимнастика для юношества или основные правила различных упражнений, служащих к укреплению тела, к поддержанию здоровья и к образованию доброго темперамента» (перевод с франц., с 32 ил., авторство не указано) (1834 г.); Г.М.де-Паули «Краткий обзор некоторых частей гимнастики и калистении для девиц» (1834 г.); Г.М.де-Паули «Рассуждения об употреблении средств врачебной гимнастики, приспособленных к лечению известного рода болезней» (1838 г.).

С целью создания представления о первых изданиях по физическому воспитанию была проанализирована работа «Гимнастика для юношества или основные правила различных упражнений, служащих к укреплению тела, к поддержанию здоровья и к образованию доброго темперамента» (перевод с франц., с 32 ил.) (1834 г.). Эта книга «карманного формата» включала два раздела. В первом разделе речь шла о влиянии физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека, «о болезнях, кои можно победить или вылечить посредством упражнений», принципах и организации занятий физическими упражнениями, а также рассказывалось о таких видах «гимнастических упражнений», как ходьба, бег, танцы, фехтование, игры, охота. Во втором разделе было дано описание и техника выполнения ходьбы (в том числе и на ходулях), бега, раз-

личных видов прыжков (с помощью «прыгаля», с шестом, через коня и пр.), упражнений на параллельных брусьях и коне, лазания (по мачте, канату, шесту, лестнице, доске), «исполинских шагов», плавания, а также подробно охарактеризовывались оборудование и инвентарь, необходимые для выполнения данных упражнений. Все упражнения второго раздела сопровождалась иллюстрациями высокого качества [1].

Однако, в целом, вплоть до 60-х гг. XIX в. печатные книги по физическому воспитанию издавались очень редко, как правило это были переводы с немецкого и французского языка иностранных изданий Г.М.Шребера, М.Клосса, А.Г.Берглинда, а также работы иностранцев, приехавших на работу в Россию (например, книги Г.М.де-Паули).

Активизация литературной и издательской деятельности по вопросам физической культуры началась в 60-70 гг. XIX в. По этому поводу С.И.-Миропольский в 1873 г. писал: «С введением гимнастики в школы началась и ее литературная обработка. Заграничная литература в настоящее время достигла значительных размеров, а у нас она гораздо скуднее и большей частью переводная» [6].

В 60-80-е гг. в педагогической среде пользовались авторитетом научно-популярные издания отечественных и зарубежных специалистов по методике гимнастики А.Г.Берглинда, Бибергайля, Ф.Клевезаля, В.Г.Ухова, А.Хребтова, Ф.Шестрема, К.А.Шмидта, Г.М.Шребера и др. В них рассматривались вопросы: о значении физических упражнений в процессе воспитания человека, об использовании физических упражнений в процессе лечения заболеваний, о «домашней гимнастике» для людей различного возраста и пола, о гимнастике для женщин, о физической подготовке в войсках и др.

Начиная с 80-х гг. XIX в. предметом специального научного изучения отечественных специалистов стали разнообразные игры народов России, которые занимали важное место в самобытных народных системах воспитания. В эти же годы появились и первые труды отечественных ученых, посвященные проблеме использования подвижных игр в практике физического воспитания. Среди монографий, выпущенных в этот период, наиболее фундаментальный труд – Е.А.Покровского «Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей этнографией, педагогией и гигиеной)» (1887), а также сборники и учебные пособия по играм Е.Н.Водозовой, Ю.В.Игнатовича, В.Висковатова, Н.С.Филитиса и др. Они рекомендовались учителям, воспитателям детских садов, родителям.

Представление об изданиях того периода, посвященных играм, дает «Сборник игр для всех возрастов». В нем содержится историческая справка, подробное описание правил игр (национальных и зарубежных), методические рекомендации по организации и проведению, разъяснительные иллюстрации [9].

В целом, по оценке известного педагога и

методиста С.И.Миропольского, научно-методическая литература по физическому воспитанию этого периода имела главный и характерный недостаток: в ней основное внимание уделялось исключительно методике выполнения физических упражнений, практически не раскрывалось их оздоровительно-воспитательное значение и не обосновывался физиологический механизм воздействия на организм человека [6].

Следует отметить, что качественно обогатили литературу по проблеме физического воспитания вышедшие в 80-е гг. XIX в. работы Е.М.Дементьева, П.Ф.Лесгафта, Е.А.Покровского, Н.С.Фелитиса и других специалистов, в которых давалось медико-биологическое и психологическое обоснование педагогическим вопросам.

Принципиально новый этап в процессе формирования литературного фонда по вопросам физического воспитания наступил в 90-е гг. XIX в. Новый виток подъема общественно-педагогического движения в эти годы с небывалой остротой поставил вопрос физического воспитания личности. Передовые педагоги подчеркивали тесную взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания, они требовали введения различных организационных форм физического воспитания в школьную практику. Это требование подкрепилось углубленной исследовательской разработкой проблем содержания, методики и организации физического воспитания в различных типах учебных заведений и для различных контингентов учащихся.

В 90-е гг. XIX в. наметилось резкое увеличение количества работ по различным аспектам физического воспитания – монографий и пособий. По данным исследований Н.А.Карпушко, если до 90-х гг. отечественными авторами было подготовлено только 58 работ, то в период 1890-1917 гг. было издано более 300 монографий, причем большинство из них относилось к 1911-1916 гг.[3] Это обстоятельство сотрудник журнала «Сокол» Н.В.Манохин объяснял повышенным вниманием различных слоев общества начала XX в. к вопросу физического воспитания и как следствие этого – «естественная отзывчивость книжного рынка на появившийся спрос» [5].

Несмотря на это, по критической оценке специалистов того времени, отечественная литература по сравнению с зарубежной продолжала оставаться «очень бедной и незначительной». С.А.Острогорский характеризовал состояние «учебно-литературного вопроса» по исследуемой проблеме следующим образом: «В учебниках по педагогике вопрос физического воспитания трактуется так поверхностно, что результаты оказываются незаметными» [7]. В печати подвергалась резкой критике и так называемая «солдатская библиотека» по «военной» гимнастике, которой, по свидетельству современников, были заставлены все полки школьных библиотек. В 1912 г. Н.В.Манохин по этому поводу отмечал, что в стране в последние годы под

влиянием немецкой специальной литературы развивается «особый способ сочинительства», заключающийся в «перелистывании двух десятков книг», выписке из них цитат, их соединении «отсебятенным цементом», добавлении ряда авторитетных имен, статистических данных, рисунков, таблиц, написании «ученого» введения и «громкого» послесловия. После этого, считал он, оставалось только «почтить на лаврах» [5].

На фоне всего этого разнообразия, появившиеся в нач. XX в. работы по различным аспектам физического воспитания авторитетных ученых А.К.Анохина, С.К.Архангельского, А.Д.Бутовского, А.С.Верениуса, И.Я.Герда, В.В.Гориневского, А.Ф.Гриневского, Е.М.Дементьева, Н.В.Зака, В.Е.Игнатьева, П.Ф.Лесгафта и др. внесли значительный вклад в развитие педагогики. Значительную долю литературы, изданной в эти годы, составляли переводные издания известных и авторитетных ученых и специалистов Европы Ж.Демени, Ф.Лагранжа, А.Моссо, И.Мюллера, Г.Спенсера и др.

В тоже время, появление в начале XX в. разнообразной литературы по физическому воспитанию, зачастую не отвечавшей образовательно-воспитательным требованиям школьной практики, послужило причиной для принятия официальными властями конкретных мер. В 1911 г. комиссия по разработке программы по физическому воспитанию, образованная при Министерстве торговли и промышленности, приняла решение об объявлении конкурса на составление руководства в соответствии с учебной программой и последующим поощрением автора [12].

Исследование показало, что в качестве прогрессивного, популярного, широко распространенного и доступного для учителей и широких слоев общественности источника научно-методической информации следует рассматривать педагогическую журналистику XIX – нач. XX вв. До революции в стране издавалось более 300 педагогических журналов, во многих из которых нашли отражение вопросы физического воспитания.

Следует отметить, что на страницах педагогической журналистики помещалась наиболее полная информация об издаваемых в стране во вт. пол. XIX – нач. XX в. учебных руководствах, пособиях, монографиях, сборниках отечественных и зарубежных специалистов. Эти сведения располагались разделах официальной хроники, библиографии, обозрениях печати, объявлениях, библиографических перечнях, приложениях. По помещенным в журналах библиографическим материалам можно судить о динамике, тематике и характере изданий, об авторском составе, стоимости, а вследствие этого, и доступности многих журналов для читателей.

Среди педагогических журналов, на страницах которых публиковалось значительное количество статей, посвященных проблеме физического воспитания следует выделить «Вестник воспитания» (М., 1890-1917), «Педагогический сборник» (СПб.,

1864-1918), «Русская школа» (СПб., 1890-1917), «Образование» (СПб., 1892-1909) и др., а также специальные педагогические журналы «Физическое образование и спорт» (СПб., 1910), «Сокол» (М., 1910-1914). На их страницах были отражены актуальные общественные проблемы, вопросы теории и практики физического воспитания в стране и за рубежом.

В целом, журналистика тех лет развивалась в неразрывном единстве с общим педагогическим процессом. Она была основным двигателем развития науки, зеркалом общественного мнения, связующим звеном между прогрессивной теорией и ее внедрением в практику, источником распространения передового опыта во все уголки страны. Для редакций журналов того времени был характерен широкий диапазон решаемых задач и быстрое реагирование на запросы школы [3,8].

Целостный анализ всего литературного фонда по исследуемой проблеме показал, что в XIX – нач. XX вв. издавались следующие по своим типологическим характеристикам издания: книги по общетеоретическим и методическим вопросам физического воспитания, справочники, периодические издания, официальные документы (уставы и отчеты), беллетристика.

Тематика издаваемой в тот период литературы отличалась разнообразием освещаемых вопросов: история физической культуры; цель и задачи физического воспитания; значение физического воспитания в жизни и для здоровья человека; медицинские, педагогические, философские, эстетические аспекты физического воспитания; теоретические основы физических упражнений; физическое воспитание детей различного возраста; физическое воспитание женщин; физическое воспитание в школе; физическое воспитание в военно-учебных заведениях; физическое воспитание детей в школьных «военных батальонах», «потешных полках», отрядах «юных разведчиков»; развитие физических качеств человека; методика гимнастических систем; взаимосвязь умственного, нравственного и физического воспитания; гигиена физических упражнений; использование физических упражнений при различных заболеваниях; методика массажа; наставления по физической подготовке; практические руководства по методике занятий физическими упражнениями; условия обеспечения физического воспитания; реформы физического воспитания; вопросы физического воспитания на различных международных съездах и конгрессах; уставы организаций, решающих задачи физического воспитания, и отчеты о их деятельности; отчеты о различных физкультурных мероприятиях; доклады авторитетных специалистов; беллетристика и пр.

Наиболее издаваемыми в исследуемый период были труды таких отечественных ученых, как А.К.Анохин, А.Д.Бутовский, А.Ф.Гриневский, П.Ф.Лесгафт, К.А.Шмидт. Среди переводных зарубежных изданий можно выделить работы Ж.Деме-

ни, Ф.Лагранжа, А.Моссо, И.П.Мюллера, Г.Спенсера, Д.Г.Шребера.

Крупнейшими центрами издательской деятельности в исследуемый период были Санкт-Петербург, Москва, Киев, Одесса, Екатеринослав, Казань, Кишинев, Тифлис. Как видим, три из семи названных городов находились на украинских землях. В типографиях этих городов печатались такие видные деятели физического воспитания тех лет, как П.Ф.Лесгафт, А.Ф.Гриневский, А.К.Анохин, В.К.Крамаренко и др.

Издательством, которое выпустило наибольшее количество наименований печатной продукции по вопросам физического воспитания, была типография В.А.Березовского в Санкт-Петербурге [2].

### **Выводы.**

Проведенное исследование позволяет сделать следующий *вывод*: в XIX в. начинает формироваться отечественный литературный фонд по вопросам физического воспитания; анализ динамики издательской деятельности показал, что значительный рост количества печатных изданий приходился на нач. XX в.; типология и тематика издаваемой литературы отличалась большим разнообразием; педагогическая периодика исследуемого периода являлась богатейшим и прогрессивным источником научно-практических знаний, основным двигателем развития теории и практики физического воспитания.

Дальнейшее проведение исследований планируется в направлении выявления роли спортивной и медицинской периодики XIX – нач. XX в. в разработке проблем физического воспитания.

### **Литература**

1. Гимнастика для юношества или основные правила различных упражнений, служащих к укреплению тела, к поддержанию здоровья и к образованию доброго темперамента. – Санкт-Петербург: Типография Штаба Отдельного Корпуса Внутренней Стражи, 1834. – 126 с., с 32 рис.
2. Дюперрон Г.А. Библиография спорта и физического развития: Систематическая роспись всех книг, брошюр, вышедших в России по 1913 год включительно. – Петроград: Книгопечатня Шмидт, 1915. – 263 с.
3. Карпушко Н.А. Проблемы физического воспитания в русской педагогической прессе 90-900 гг. //Народное образование и педагогическая мысль России кануна и начала империализма. – М.: Изд. АПН СССР, 1980. – С.74-88.
4. Кузьменко Д.П. От редакции //Сокол.-1910/1911.-№1.-С.1.
5. Манохин Н.В. Новые взгляды на гимнастическую литературу //Сокол.-1912/1913.-№.-С.56-58.
6. Миропольский С.И. Курс гимнастики для деревенских и сельских школ с необходимыми советами и указаниями для преподавателей: Рецензия на сочинение К.А.Шмидта. // Народная школа.-1873.-№12.-С.27-33.
7. Острогорский С.А. Важный пробел в женском воспитании //Образование.-1894.-№3.-С.258-264.
8. Приходько А.И. Проблема физического воспитания личности в педагогической журналистике (вторая половина XIX – начало XX века): Дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Харьковский государственный педагогический университет им. Г.С.Сковороды. – Харьков, 1998. – 225 с.
9. Сборник игр для всех возрастов //Народная школа. – 1873. – №1. – С.1-6.
10. Свістельник І.Р. З історії джерел інформаційного забезпечення спортивної освіти та науки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – №24. – С.3-8.

11. Український спорт: показчик книжкових видань з фізичного виховання та спорту в Україні (1922-1941) / Уклад. та авт. Передм. О.Вацеба; Наук. ред. Б.Якимович; Редкол.: Б.Якимович, О.Вацеба, М.Герцик та ін. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І.Франка, 2002. – 120 с.
12. Школьные известия //Сокол.-1910/1911.-№10.-С.260-268. Надійшла до редакції 29.11.2005р.

## **ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

Садовская Ю.Я.<sup>1</sup>, Голубова Т.Н.<sup>1</sup>, Тарабрина Н.Ю.<sup>2</sup>  
 1 - Крымский государственный  
 медицинский университет им. С.И. Георгиевского  
 2 - Крымский факультет национальной  
 юридической академии им. Я. Мудрого

Аннотация. Исследована динамика психофизиологических функций у студентов разных специальностей: будущих юристов (31 человек) и будущих отечественных врачей (60 человек) и студентов-иностранцев (25 человек). Результаты выполненных исследований показали, что нерационально организованный режим дня и рабочей недели (особенно отсутствие должного уровня двигательной активности) при длительной умственной деятельности студентов разных специальностей негативно влияет на основные психофизиологические функции, которые обеспечивают успешность обучения студентов.

Ключевые слова: психофизиологические функции, студенты, режим дня, умственная работоспособность  
 Анотація. Садовська Ю.Я., Голубова Т.Н., Тарабрина Н.Ю. Динаміка психофізіологічних функцій у студентів у процесі навчання. Досліджувана динаміка психофізіологічних функцій у студентів різних спеціальностей: майбутніх юристів (31 людина) і майбутніх вітчизняних лікарів (60 чоловік) і студентів - іноземців (25 чоловік). Результати виконаних досліджень показали, що нерационально організований режим дня і робочого тижня (особливо відсутність належного рівня рухової активності) при тривалій розумовій діяльності студентів різних спеціальностей негативно впливає на основні психофізіологічні функції, що забезпечують успішність навчання студентів.

Ключові слова: психофізіологічні функції, студенти, режим дня, розумова працездатність  
 Annotation. Sadovskaya Y.Y., Golubova T.N., Tarabrina N.Y. Dynamics psycho-physiological of functions at students during training. Investigated dynamics of psycho-physiological parameters functions at the students of different specializations: the future lawyers (31 men) and future domestic doctors (60 men) and students of the foreigners (25 men). The results of the executed researches have shown, that the irrationally organized mode of day and working week at long intellectual activity of the students of different specializations negatively influences on basic psycho-physiological parameters, which provide successful teaching of the students.

Key words: psycho-physiological functions, students, mode of day, intellectual serviceability

### **Введение.**

Новые социально-экономические условия соответственно подняли требования качества подготовки специалистов всех сфер деятельности. И студенчеству в этом принадлежит основная роль. Студенческий труд в своей основе - умственный вид деятельности. Он связан с приемом и переработкой информации, и возможен лишь при постоянном напряжении памяти, концентрации и устойчивости

внимания, восприятия и глубококом осознании новых знаний и умений в системе частых стрессовых ситуаций многоуровневого (от текущего, сессионного, ректорского, министерского и вплоть до государственного (ГЭК) контроля. Реально студенты работают по 12 часов ежедневно. До 30% студентов вынуждены затрачивать на учебный процесс и ночное время. До трети студентов недосыпают, постоянно испытывают дефицит свободного времени, мало бывают на свежем воздухе. Около 83% суточного времени находятся в состоянии относительной гипокинезии. Процент студентов, регулярно занимающихся спортом, не превышает 23% [1,2, 3,4,5,6,7].

Результативность студенческого труда (кроме многого прочего: одаренности, профессиональной ориентации, коммуникабельности, материальных и бытовых условий, состояния здоровья и пр.) в существенной мере определяется динамикой индивидуального психофизиологического состояния студента в течение учебного дня, недели, месяца, семестра и т.д. Однако целевых исследований влияния физической активности в этом аспекте мало [4,5,6,7].

Работа выполнена по плану НИР Крымского государственного медицинского университета им. С.И. Георгиевского.

### **Формулирование целей работы.**

*Цель настоящей работы* заключалась в экспериментальной количественной оценке (в условиях обучения студентов) объема внимания, памяти, динамики работоспособности и эмоционального состояния.

### *Методика и методы.*

Было сформировано три группы девушек-студенток возраста 17-22 лет.

Первая группа - студенты юридической академии (31 человек), регулярно (3 раза в неделю: 2 обязательных посещения, одно занятие - факультативно) занимались оздоровительными видами женской гимнастики (аэробика, шейпинг);

Вторая группа - студентки медицинского университета (60 человек), занимались 1 раз в неделю физическими упражнениями по программе ОФП;

Третья группа – студентки-иностранки (из Малайзии) медицинского университета (25 человек), занимались 1 раз в неделю физическими упражнениями по программе ОФП.

Использовались методы: таблицы Шульте, метод краевого эффекта Эбингауза, метод САН, наблюдения, статистические методы.

### **Результаты исследования.**

Выполненные исследования и их количественная оценка свидетельствуют о том, что в начале рабочего дня исходные показатели объема внимания и динамики работоспособности, объема кратковременной памяти, эмоционального состояния испытуемых трех групп находились в пределах нормы. В режиме рабочего дня (умственного труда) выявлены закономерности, которые представлены в таблице 1 и графически интерпретированные на

Таблица 1.

Динамика объема внимания и работоспособности студентов в режиме рабочего дня ( $X \pm Mx$ )

	1 серия	2 серия	3 серия	4 серия	5 серия
1 группа	$\frac{38+5,7}{38,2 \pm 5,8}$	$\frac{41+7,8}{41 \pm 7,8}$	$\frac{40+6,7}{41,5 \pm 7,2}$	$\frac{40,5+6,8}{42 \pm 7,3}$	$\frac{38+5,7^*}{42 \pm 7,3}$
2 группа	$\frac{37,2+4,7}{40,4 \pm 5,6}$	$\frac{38,7+6,9^*}{41,5 \pm 7,8}$	$\frac{39,8+7,5}{42 \pm 6,4}$	$\frac{39,7+6,9^*}{44,5 \pm 7,3}$	$\frac{39,2+7,08^*}{45,7 \pm 4,3}$
3 группа	$\frac{40+6,6^*}{43,7 \pm 6,4}$	$\frac{42+6,2}{44,8 \pm 6,02}$	$\frac{40+4,3^*}{45,4 \pm 8,3}$	$\frac{41+7,2^*}{47 \pm 5,7}$	$\frac{37+5,7^*}{47 \pm 6,3}$

Примечание: в числителе – до начала рабочего дня, в знаменателе – в конце рабочего дня.

\* -  $P < 0,05$  наличие достоверности различий между показателями до начала рабочего дня и в конце рабочего дня.

рисунках 1,2,3 (сплошной линией представлены результаты, полученные до начала рабочего дня, а пунктиром - после рабочего дня).

Итак, очевидно, что в первой группе (табл. 1, рис.1) обследуемых студентов-юристов время, затрачиваемое на отыскивание чисел в таблицах Шульте на 5 серии до начала рабочего дня заметно снижается до исходного значения, что свидетельствует о медленном «вработывании» организма студентов. К концу их рабочего дня этот же показатель, начиная, от первой серии ко второй повышается на 0,5%, затем снижается на 5% ( $p > 0,05$ ) и, начиная от второй серии к пятой, непрерывно повышается; 3%; 3%; 10% соответственно, при общем увеличении на 3,3%, недостоверно. Динамика объема кратковременной памяти свидетельствует о снижении на 9% к концу рабочего дня, эмоциональное состояние снижается на 28% (табл.2). Таким образом, у студентов – будущих юристов, учитывая, что данная группа испытуемых регулярно 3 раза в неделю занималась оздоровительными видами женской гимнастики (аэробика, шейпинг), что, как известно, благоприятно влияет на организм человека в целом: ускоряют процесс вработывания, отдаляют наступление утомления, снижают глубину утомления, повышают эффективность процессов восстановления [2] в конце рабочего дня отмечается легкое, мало выраженное утомление, сопровождающееся небольшим снижением психофизиологических функций мозга.

Во второй группе (табл. 1, рис.2) обследуемых отечественных студентов - будущих врачей время, затрачиваемое на отыскивание чисел в таблицах Шульте на последних сериях теста до начала рабочего дня сохраняется примерно одинаковым, что отражает пределы нормы. К концу их рабочего дня, начиная от первой серии к пятой, время отыскивания непрерывно повышается на 8%; 7,2%; 5%; 12%; 16% соответственно, при общем увеличении на 9,6%, достоверно, что свидетельствует о присутствии в организме процессов, приводящих к утомлению, которое сопровождается, как правило, чувством неуверенности, расстройством внимания, при котором человек легко отвлекается, становится вя-

лым, малоподвижным или, наоборот, у него появляется хаотическая подвижность, неустойчивость.

Показатель общего эмоционального состояния в этой группе, в течение эксперимента также характеризуется вскрытыми выше закономерностями: существенном ухудшении за первые 4 часа на 40 %, и к концу рабочего дня со слабopосматриваемой тенденцией к уменьшению еще на 6%. Показатель объема кратковременной памяти тоже снизился на 8% (табл.2).

Таблица 2

## Динамика изменения объема кратковременной памяти (R) и эмоционального состояния (ЭС) студентов в режиме рабочего дня

Группы	R	ЭС
1 группа	$42,0 \pm 0,9 / 38,2 \pm 0,7$	$20,1 \pm 0,3 / 14,4 \pm 0,2$
2 группа	$44,2 \pm 0,9 / 40,6 \pm 0,7$	$22,7 \pm 0,3 / 12,25 \pm 0,2$
3 группа	$41 \pm 0,9 / 36,2 \pm 0,7$	$21,4 \pm 0,3 / 11,77 \pm 0,2$

Примечание: в числителе – до начала рабочего дня, в знаменателе – в конце рабочего дня.

В третьей группе (табл. 1, рис.3) обследуемых иностранных студентов - будущих врачей время, затрачиваемое на отыскивание чисел в таблицах Шульте, так же как и у студентов – будущих юристов к концу пятой серии заметно снижается на фоне ранее примерно одинакового, что также отражает медленную «вработываемость» организма студентов. К концу их рабочего дня, начиная от первой серии к пятой, время отыскивания чисел существенно, по сравнению с другими группами испытуемых непрерывно повышается на 9,2%; 6,6%; 13,5%; 14,6% и 27% соответственно, при общем увеличении на 14,18%. Следует также отметить, что именно в этой группе студенты при выполнении теста чаще ошибались, их эмоциональный фон также существенно снизился на 45%, а объем кратковременной памяти на 11,4% к концу рабочего дня (табл.2).

Визуально наблюдались изменения и в моторной сфере этих студентов: происходило замедление их движений, ослабление точности и координированности движений, сами студенты жаловались на плохую память к концу рабочего дня, появление

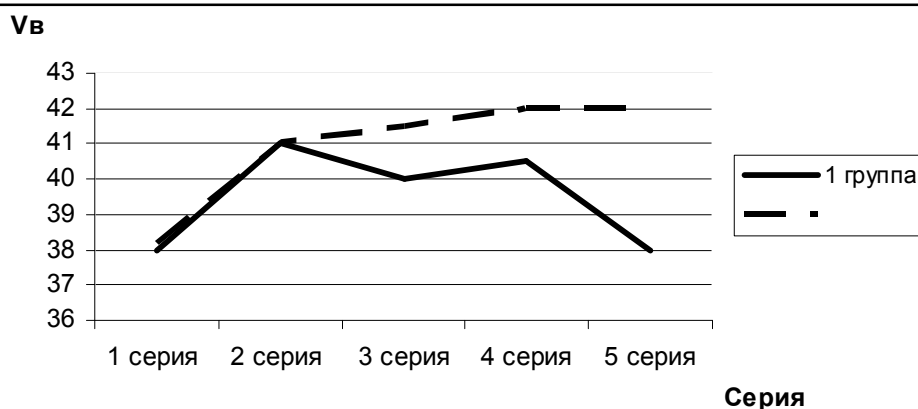


Рис. 1. Динамика объема внимания и работоспособности студентов-юристов в режиме рабочего дня

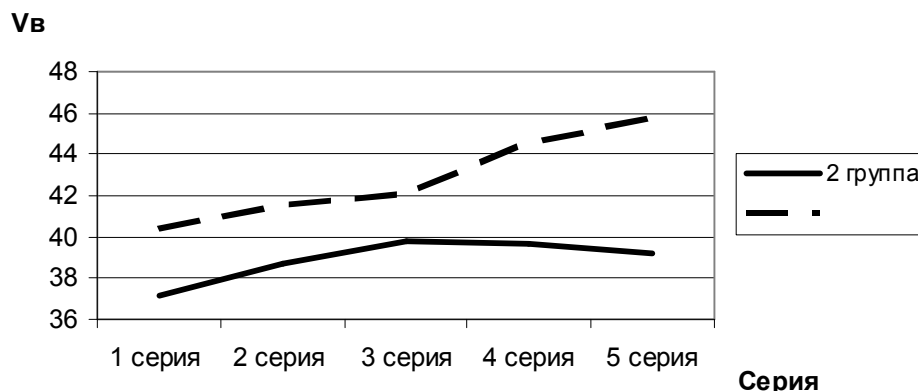


Рис. 2. Динамика объема внимания и работоспособности студентов-врачей в режиме рабочего дня

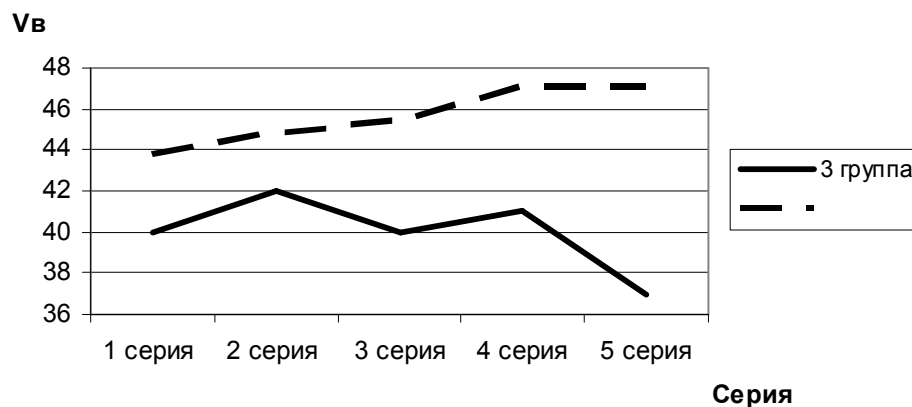


Рис. 3. Динамика объема внимания и работоспособности студентов-врачей (иностранцев) в режиме рабочего дня

сонливости.

Для студентов 2 и 3 экспериментальных групп характерно достаточно выраженное переутомление к концу рабочего дня (длительность учебных занятий составляет 6 - 8 часов в учебный день, затем, зачастую, еще часы работы в библиотеке), особенно для студенток-иностранок, отмечающееся снижением трудоспособности, которая очень часто компенсируется волевыми усилиями; сопровождающееся раздражительностью, сонливостью днем.

#### Выводы.

1. В режиме рабочего дня умственной деятельности у студентов - будущих юристов отмечается легкое, незначительное переутомление к концу рабочего дня, характеризующееся незначительным снижением психических функций: объема па-

мяти и внимания.

2. В режиме рабочего дня умственной деятельности у студентов - будущих врачей отмечается выраженное, переутомление к концу рабочего дня, характеризующееся значительным снижением психических функций: объема памяти и внимания, а также значительным снижением показателей эмоционально-волевой сферы.
3. Режим дня и рабочей недели, будущих врачей организован нерационально, по сравнению с режимом дня и рабочей недели, будущих юристов, отсутствие достаточного количества аэробных нагрузок, организованных под музыку, которые эффективно повышают работоспособность, адаптационные возможности организма к любым на-

грузкам, приводить к снижению работоспособности из-за развития утомления.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем психофизиологических функций у студентов в процессе обучения.

#### Литература

1. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студентов.- Киев.: Высшая школа.- 1989.-55с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда.- М.: Знание. – 1987. – 96 с.
3. Новожилов С.С. Физиология и психология труда — научная основа дальнейшего совершенствования его организации. - М.: Экономика. - 1971. - 366с.
4. Овчинникова Н. А. Техніка базових елементів, терміноло-

гія і мова фахового спілкування в аеробіці. Учбово-методичний посібник. - К.: УГУФВС, 1998. - 33 с.

5. Ростовцева Н.Ю. Підвищення фізичної працездатності жінок молодого віку засобами ритмічної гімнастики: Автореф. дис.канд. пед. наук/ МГИФК.- Малаховка,1998.- 32 с.
6. Сайкина Е.Г. Застосування танцювально-ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури у старшокласниць: Автореф. дис.канд.пед.наук./ Рос.гос.пед. у-т ім. А.И. Герцена.- М.,1997. - 18 с.
7. Садовская Ю.Я. Физиологическое обоснование оздоровительной эффективности влиятельных движений в форме ритмической гимнастики: Автореф. дис... канд. биол. наук: 03.00.13 / Киев. национальный университет им. Т. Шевченка. - Киев., 2000. - 18 с.

Поступила в редакцию 16.11.2005г.

## 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.
- текст анотацій;
- ключові слова.

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

### Вступ.

Розділ повинен містити:

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

### Формулювання цілей роботи.

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

### Результати 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».

### Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1

### “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” (бюл. ВАК №1, 2003р.)

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

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

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

## FACTORS DETERMINING GUARDS' PROFESSIONAL COMPETENCE

Assoc. Prof. Dr. Stanislav Dadelo  
Vilnius Gediminas Technical University, Vilnius,  
Lithuania

**Annotation.** It is becoming urgent to research the factors influencing guards' professional competence. The study subject: 118 guards employed at a private security service company and their 4 direct superiors. The study object: psychobiological and professional factors influencing guards' professional competence. The study goal: to research the professional competence of guards, and the level of informativeness provided by superiors' assessment and psychobiological indicators. The research into security guards and the assessment of quantitative criteria by objective research methods (internal assessment) and quantitative subjective methods (superiors' assessment, observation, survey) with the application of factor analysis technique revealed that the guards' professional competence assessment given by the greater part of superiors was not informative and reliable. Only the assessment of guards' motor and fighting skills by superiors come closer to the objective criteria of internal assessment. In carrying out such assessment the application of extensive quantitative investigations reflecting theoretical and practical training, professional activity, mental qualities, age and physical training, motor and fighting skills would be helpful.

**Key words:** protection, trade, qualities, private service.

**Анотация.** Дадело Станіслав. Фактори, які визначають компетенцію професійних охоронців. Ціль роботи - провести аналіз факторів, що впливають на професійну підготовленість працівників приватної служби охорони й перевірити інформативність оцінки прямих начальників працівників приватної служби своїх підлеглих. Суб'єкт дослідження - 118 працівників приватної служби охорони й 4 їхніх прямих начальника. Об'єкт дослідження - фактори, що впливають на психобіологічні й професійні компетенції працівників приватної служби охорони. Дослідження працівників приватної служби об'єктивними кількісними методами дослідження (внутрішня оцінка) і суб'єктивними якісними методами дослідження (зовнішня оцінка) застосовуючи методи факторного аналізу з'ясувалося, що оцінка працівників приватної служби охорони прямими начальниками в більшості випадків є необ'єктивною й недостовірною. Оцінка начальників наближається до об'єктивних показників тільки фізичної підготовки й боєздатності. Для оцінки професійних якостей працівників приватної служби охорони доцільно використати широку гаму кількісних факторів відображаючих теоретичну й практичну підготовленість, професійну активність, психічні якості, вік і фізичний розвиток, фізичний підготовку, а також боєздатність.

**Ключові слова:** охорона, професія, якості, приватна служба.

**Аннотация.** Дадело Станислав. Факторы, которые определяют компетенцию профессиональных охранников. Цель работы – провести анализ факторов влияющих на профессиональную подготовленность работников частной службы охраны и проверить информативность оценки прямих начальников работников частной службы своих подчинённых. Субъект исследования – 118 работников частной службы охраны и 4 их прямих начальника. Объект исследования – факторы, влияющие на психобиологические и профессиональные компетенции работников частной службы охраны. Исследования работников частной службы объективными количественными методами исследования (внутренняя оценка) и субъективными качественными методами исследования (внешняя оценка) применяя методы факторного

анализа выяснилось, что оценка работников частной службы охраны прямыми начальниками в большинстве случаев является необъективной и недостоверной. Оценка начальников приближается к объективным показателям только физической подготовки и боеспособности. Для оценки профессиональных качеств работников частной службы охраны целесообразно использовать широкую гамму количественных факторов отображающих теоретическую и практическую подготовленность, профессиональную активность, психические качества, возраст и физическое развитие, физическую подготовку, а также боеспособность.  
**Ключевые слова:** охрана, профессия, качества, частная служба.

### Introduction

In the rapidly developing modern society with its rising cultural, scientific and technological level, the dominant positive phenomena and the activities of criminal world are being elaborated side by side. To secure the positive development of society, people's safety, and the inviolability of property, security service companies are created and developed. They include private ones purposing basically to protect clients' life and property (Nowicki, 1999). The effectiveness of a security service company depends on the professional competence of its personnel. According to Dessler (2001), the human factor determines the quality of work done by enterprises, including private security structures. A human is a complex self-regulating system whose behaviour is determined by a variety of factors, and this process does not respond to control easily (Giddens, 2000; Skurvydas, 2001). Researched as a complex psychobiological being, a human baffles precise description, and it is a complex task to predict his actions (Skurvydas, Mamkus, 1999). Each phenomenon is determined by a number of laws and factors; to research them one needs to make observations from every point of view by means of an entire complex of research techniques (Sagan, 1997; Kauffman, 2000). The professional competence of a guard is determined by personal qualities based on a number of factors (theoretical and practical training, professional activity, mental qualities, age and physical development, physical training, and fighting skills) (Dadelo, 2004). It is becoming urgent to research the factors influencing guards' professional competence. In order to solve this particular problem it is necessary to carry out a research work with the application of factor analysis techniques.

Following the analysis of factors influencing guards' personality and professional competence, and of the contribution made by separate characteristics into factor weight of grouped qualities, it will be possible to substantiate guards' professional competence, to provide a better assessment of candidates for the job of a professional, to distribute responsibilities among employed guards more accurately, and to create an elite group for the solution of especially important tasks.

**The study subject:** 118 guards employed at a private security service company and their 4 direct superiors.

**The study object:** psychobiological and professional factors influencing guards' professional competence.

**The study goal:** to research the professional competence

of guards, and the level of informativeness provided by superiors' assessment and psychobiological indicators.

### Setting and methods

In 2003, 118 workers from a private security service and their four direct superiors were tested. Upon analysing the guard's professional competence, as well as their psychic, biological, fighting and physical preparedness parameters, a scheme of grouping the indices influencing the guard's professional competence into separate factors was elaborated (Fig. 1)

(Drozowski, 1988; Skernevicius at al., 2004).

The physical preparedness factor was calculated according to the development of separate physical qualities (Skernevicius at al, 2004).

The fighting ability factor consists of test indices according to sumo wrestling rules (Syska, 2005).

The superior's appraisal of their subordinates was assessed using the method proposed by Sakalas (1998).

The data were processed by methods of mathematical statistics (Stupnicki, 2000). The

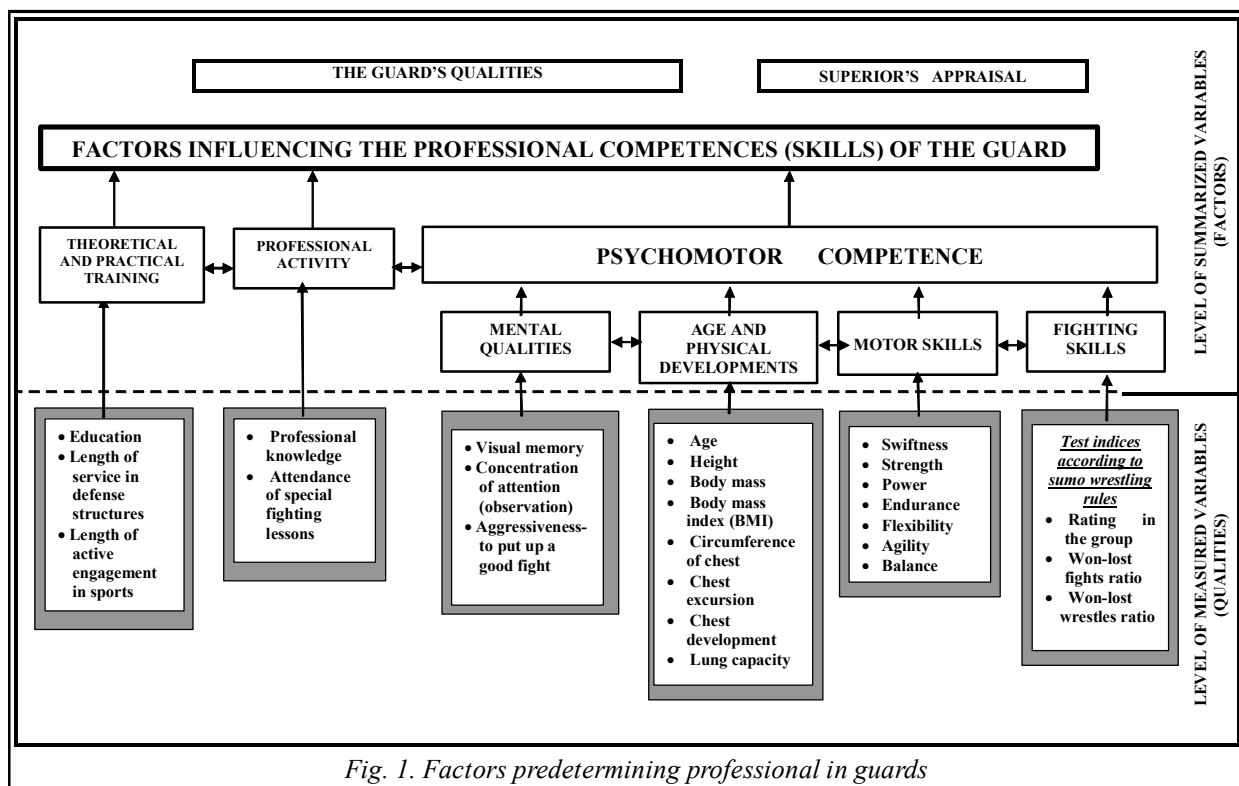


Fig. 1. Factors predetermining professional in guards

The scheme served as the basis for studying six basic parameters influencing the guard's professional competence.

The factor of theoretical preparedness consists of three parameters: education, evaluated in points (1 – secondary, 2 – special secondary, 3 – college, 4 – unfinished higher, 5 – higher); working the period of experience in security structures, evaluated in months; active going in for sports, assessed in years.

The factor of professional activity consists of two parameters: professional knowledge (assessed by a special test, evaluated according to wrong answers) and special fight training attendance (assessed as the number of attended lessons).

The factor of psychic qualities consist of two parameters: visual memory according to Sizanov's test of memory for numbers (2000); attention concentration was tested by Sizanov's test of number layout (2000); Kalina's KS-M picture test (1997) was used to assess fighting aggressiveness.

The factor of age and physical development consist of age (assessed in years) and the main measured and calculated indices of physical development

contribution of separate factor was assessed using Roman Stupnicki's EKOR. 2002 software (calculation of multiple correlations with the contribution of qualities).

### Research material and analysis

For this purpose of this research, the factor of theoretical and practical training is composed of three indicators (Fig. 2). Yet only 19% of objective (internal) assessment account for the external assessment (made by superiors) of this factor. If each indicator of this factor is considered separately, it may be seen that education accounts for 33% factor weight in the internal assessment while in the external assessment - only for 3%. Guards' education produces a very small influence on the assessment made by superiors. The length of engagement in sports represents 37% factor weight in the internal assessment yet in the external assessment it is represented only by 10%. In percentage terms, sports experience covers the largest shares of both internal and external assessment. Length of service in defence structures accounts for 30% factor weight in the internal and only 6% in the external assessment. Within the factor

of guard's theoretical and practical training, the indicator of length of active engagement in sports represents the greatest value. Indicators applied for the evaluation of guards' theoretical and practical training by superiors influenced their judgement in a small degree - only about one fifth of the factor's value.

The factor professional activity covered two indicators, namely the attendance of special fighting lessons and the guard's professional test results. This factor made small influence on superiors' assessment - just 19% internal assessment (Fig. 3). In the internal

in the internal assessment represents only 9% factor weight in superiors' assessment. Concentration of attention makes the biggest contribution to the internal assessment accounting for 39% factor weight while in the external assessment this factor represents 12% factor weight. Aggressiveness - to put up a good fight picture test indicators accounted for 27% total factor weight in the internal assessment however the date of this test were absolutely worthless for the assessment made by superiors. Out of the investigated mental qualities, it is the observation and the visual memory that have the

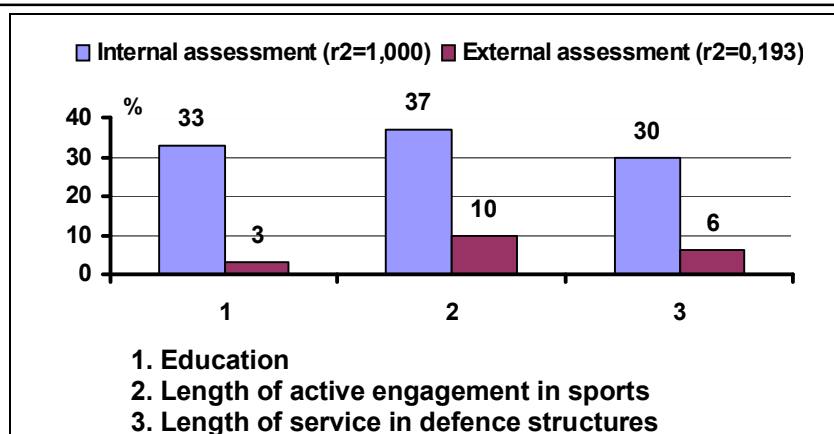


Fig. 2. Influence produced by the factor of guards' theoretical and practical training on the external and the internal assessment

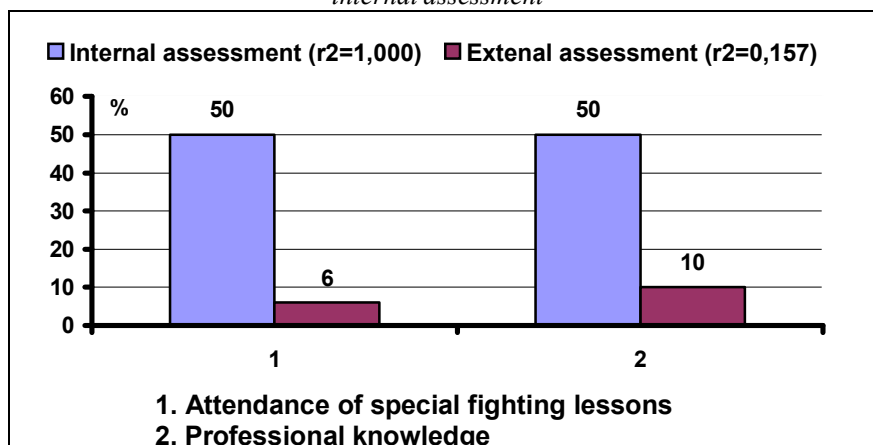


Fig. 3. Influence produced by the factor of guards' professional activity on the external and the internal assessment

assessment, both indicators showed equal value (50% each). In the external assessment, attendance of special fighting lessons accounted for only 6% internal assessment scope. The indicator of professional knowledge covers a larger share in the external assessment, that is 10% internal assessment. Such data indicate that the researched indicators of professional activity factor do not produce a big direct influence on the evaluation of guards' performance by their superiors. For the objective internal assessment, the attendance of special fighting lessons and the professional knowledge have equal value.

To research mental qualities three tests were used. The tests constituted one factor. The analysis of influence made by separate indicators of the factor (Fig. 4) shows that visual memory accounting for 34% weight

greatest influence on the professional competence of a guard. Aggressiveness - to put up a good fight is the quality hard to diagnose its representations are influenced by a number of factors. As it is not revealed in everyday life, superiors are not able to appreciate it.

The factor analysis of age and physical development was performed with the help of six measuring indicators (Fig. 5). The indicator of age does not influence assessment. This may be explained by the circumstance that all guards involved in the research were fully mature ones who have not yet reached the verge of biological ageing. In the internal assessment, the indicator of age accounts for 13% factor weight. Guards' height also makes a small influence on assessment given by superiors representing only 2% internal factor weight. In the internal assessment, height

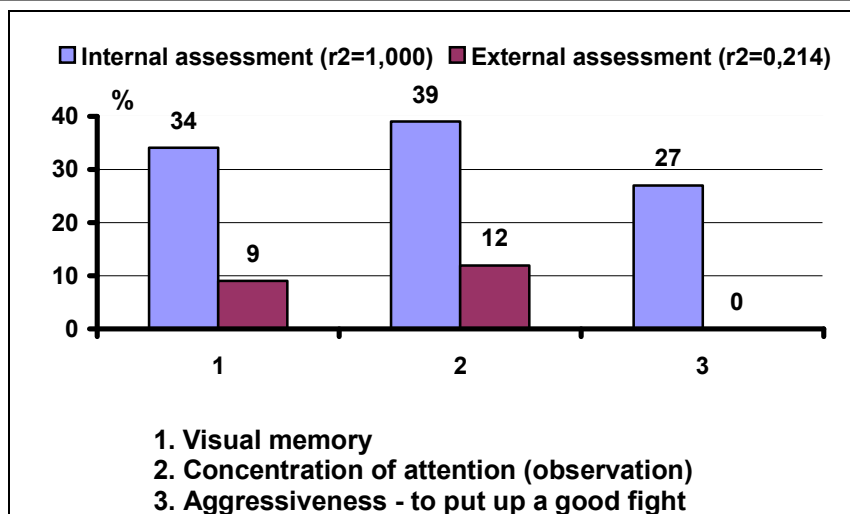


Fig. 4. Influence produced by the factor of guards' mental qualities on the external and the internal assessment

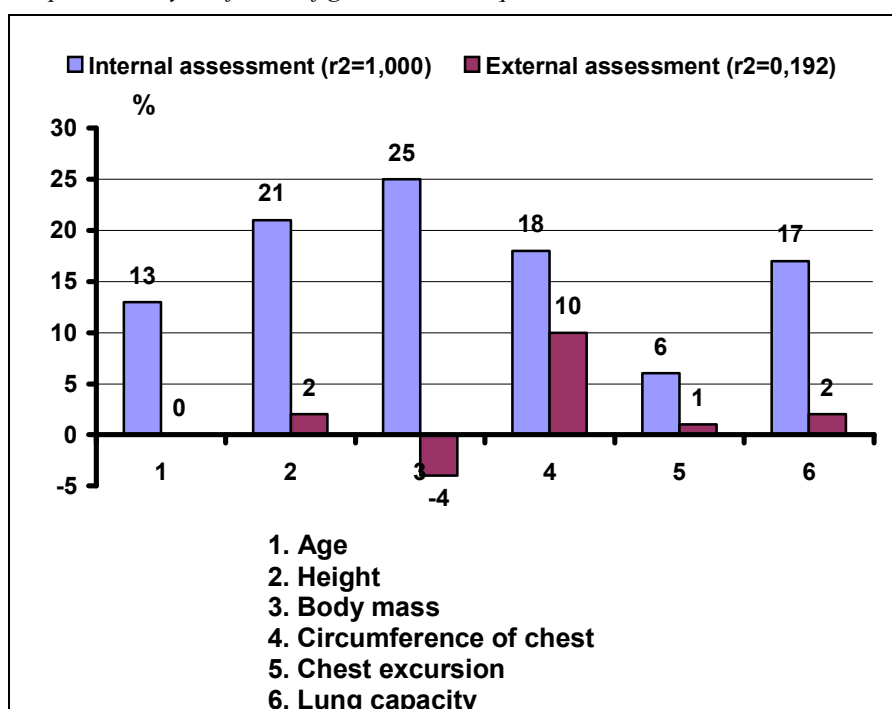


Fig. 5. Influence produced by the factor of guards' biological development on the external and the internal assessment

represents 21% factor weight while the indicator of body mass accounts for the greatest share of weight (25% factor weight). Very high indicators of body mass produced a negative influence on assessments given by superiors (-4%). Chest circumference reflecting the development of the upper part of a human had the greatest influence for the external assessment (10%), compared to other investigated indicators of biological development. This indicator is more powerful (18%) for the internal assessment. Chest excursion indicators account only for 6% of the total biological development factor weight in the internal assessment while on the assessment by superiors this indicator had a smaller effect of 1%. Lung capacity makes a powerful contribution to internal assessment (17% total factor weight) however in the external assessment this indicator represented only 2% internal assessment. The greatest

difference between the internal and the external assessment is reflected in the chest circumference indicator. The following tendency is coming into view: the greatest difference between the objective internal and the subjective external assessment is found in the indicators that are hard to assess in visual way.

The factor of motor skills is composed of a vast scope of research data. It covers a wide range of tests and measurements. In the research analysis motor skills' indicators were grouped into smaller groups (minor factors) reflecting separate physical qualities (Fig. 6). The difference between the external and the internal assessment differed slightly, the contribution of this factor to the internal assessment of motor skills represented 22%, and 17% - to the external assessment. The assessment of endurance differed greatly; it accounted for 22% factor weight in the internal

assessment, and only for 8% internal assessment factor weight in the external assessment. The greatest contribution to the internal and the external assessment was made by the physical quality of strength: 31% and 24% factor weight respectively. The indicators of muscle strength and muscle contraction speed determine the physical quality of power. This quality is given a very unappreciative assessment: 8% factor weight in the internal, and only 1% in the external assessment. Such difference between the assessments may be accounted for by a very rare representation of this quality in everyday life, so superiors cannot notice its representations. The physical quality of agility is very important in human life and activities; it is also very important in guards' profession. However the research showed that agility has a low value in factor analysis. This may be explained by the circumstance that the professional operation of a common guard is monotonous requiring abilities to carry out a relatively non-intensive work over a longer period of time retaining one's observation on a high level. The qualities of flexibility and balance make even a smaller contribution

to the internal and the external assessment.

Research shows that there were three basic physical qualities making a huge influence on the internal and the external assessment of guard's professional competence: the swiftness, the endurance, and the strength. Other physical qualities make a small influence on the assessment of a guard. In order to select guards for a more risky work where the probability of fighting actions demanding other physical qualities is high, problems related to the execution of dangerous tasks and increased risk may arise if a complex assessment of all physical qualities is not made. This may result in great material and even human losses.

Fighting skills were assessed on the grounds of sumo wrestling rules test indices (Fig. 7) In the internal assessment, all test indices had equal factor weight - 33% each. These fighting skills indices had unequal significance in the external (subjective) assessment by superiors. Research showed that the number of won-lost fights ratio had the greatest value (23%) in the external assessment. In the external assessment, the value of rating in the group is a little lower (15%). The ration

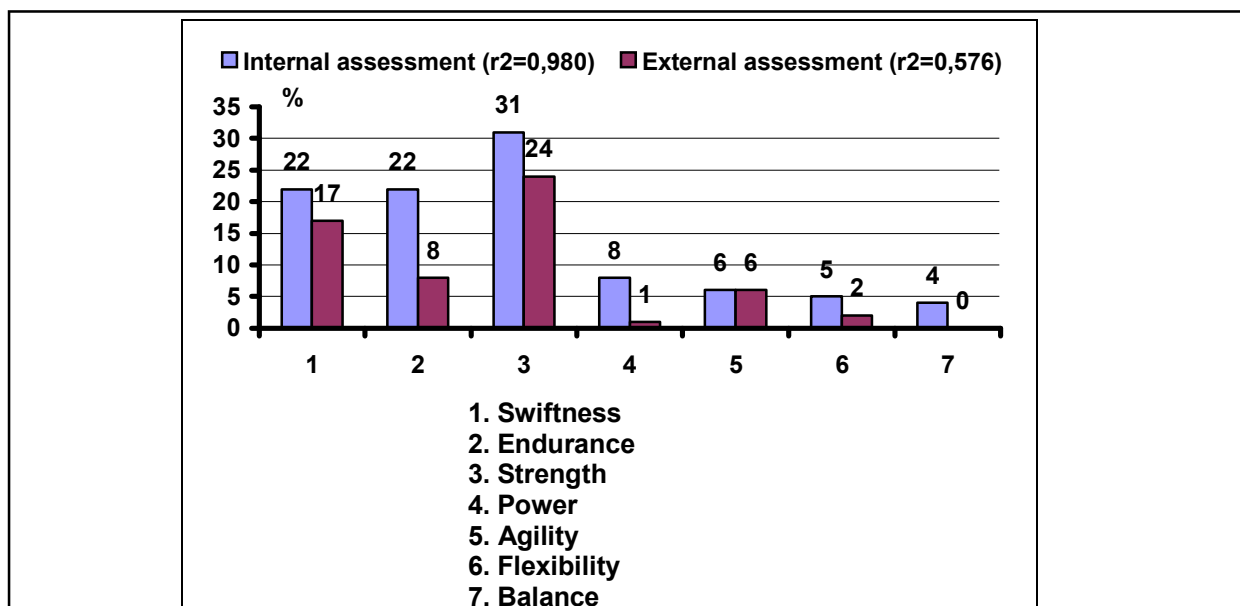


Fig. 6. Influence produced by the factor of guards' motor skills on the external and the internal assessment

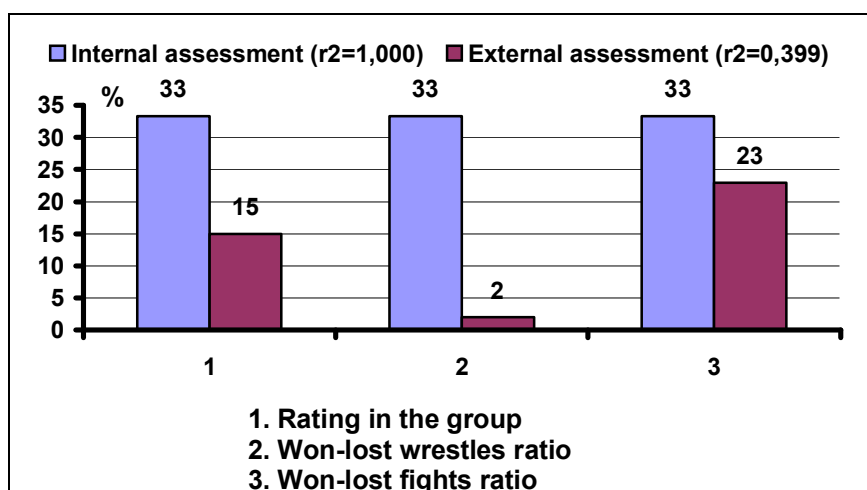


Fig. 7. Influence produced by the factor of guards' fighting skills on the external and the internal assessment

of won-lost fights did not have a great influence on external assessment accounting for only 2% factor weight. A general tendency of the factor analysis of fighting skills was revealed: indicators having the greatest influence on the results of this test produce the greatest influence on assessments given by superiors.

### The summing up

Following the analysis of generalised factors having a direct and important effect on the professional competence of guards, the determination of their factor weight, and the performance of a comparative analysis involving separate factor values in superiors' assessment, a great difference between the internal and the external assessment was revealed. The collected material covering test, measurement and questionnaire survey data enabled to investigate into the internal (tests, measurements and questionnaire surveys) and the external (personnel assessment given by superiors) assessments of the constituent parts of macrofactors. As the indicators of internal assessment make up 100 per cent (Stupnicki, 2000), the ratio of the internal assessment to the external one was calculated. The value of constituent parts (qualities making up the investigated factor) of examined factors, in percentage terms, was distributed differently from the point of view of their significance. In the internal and the external assessment, different contributions by the constituent parts of factors are observed. This may be explained by a sufficiently high subjectiveness of external assessment when superiors are guided only by the visual assessment criteria and by the information obtained in the course of interaction.

The comparative analysis of the internal and the external assessment of guards' competence factors showed differences among the values of examined factors. The summing up of the internal and the external factor weight values revealed general factor value tendencies. The present study indicated that the combination of objective and subjective assessments provides a more precise evaluation of guards' professional competence.

Assessment given by superiors is influenced more strongly by the factors that may be assessed through the observation of a person in his everyday life. However superiors fail to assess the qualities that either do not find their representation in everyday professional activities or are represented not too often. As superiors do not attribute much value to such qualities, it is necessary to carry out an extensive analysis of quantitative investigations - an absolutely necessary condition for the assessment of guards' professional competence.

### Conclusion

The research into security guards and the assessment of quantitative criteria by objective research methods (internal assessment) and quantitative subjective methods (superiors' assessment, observation, survey) with the application of factor analysis technique

revealed that the guards' professional competence assessment given by the greater part of superiors was not informative and reliable. Only the assessment of guards' motor and fighting skills by superiors come closer to the objective criteria of internal assessment. In carrying out such assessment the application of extensive quantitative investigations reflecting theoretical and practical training, professional activity, mental qualities, age and physical training, motor and fighting skills would be helpful.

### References:

1. Dadelo S. The Professional competence aspects in guards// Direction of development of scientific research in sports training. -Częstochowa, 2004. S. 41 -46.
2. Dessler G. Personalno valdymo pagrindai. (original English language title: Essentials of human resource management, first edition by Gary Dessler, 1999).- Vilnius: 2001. - 344 p.
3. Drozdowski Z. Antropometria w wychowaniu fizycznym (wydanie IV). -Poznan. 1998. 205 s.
4. Giddens A. Modernybe ir asmens tapatumas. Asmuo ir visuomene velyvosios modernybes amziuje. Vilnius, 2000.
5. Gonestas E., Strielciunas R.-R. Taikomoji statistika. -Kaunas: LKKA, 2003. -304 p.
6. Kalina R. M. Sporty walki i trening samoobronny w edukacji obronnej młodzieży. -Warszawa: 1997. - 150 p.
7. Kauffman S. A. Investigations. Oxford University Press. 2000.
8. Nowicki Z.-T. Ochrona osób i mienia. -Toruń: 1999. 330 S.
9. Sagan C. The Damon - Haunted: Science as a Candle in Dark. Headline Book Publishing. 1997.
10. Sakalas A. Personalno vadyba. -Kaunas: 1998. - 278 p.
11. Skernevicius J., Raslanas A., Dadeliene R. Sporto mokslu tyrimu metodologija. -Vilnius, 2004. 220 p.
12. Skurvydas A. Naujoji mokslo paradigma//Sporto mokslas. 2001, 4(26). P. 2-6.
13. Skurvydas A., Mamkus G. Kodėl negalima tiksliai prognozuoti biologiniu sistemu elgsenos//Tarptautines mokslines konferencijos "Biologine inžinerija" medžiaga. -Kaunas, 1999. P. 11-15.
14. Stupnicki R. Biometrika. -Warszawa: 2000. S 114.
15. Syska J. R. Psychomotoryczne efekty uprawiania przez kobiety nowoczesnych form gimnastyki -tęczych z elementami samoobrony. Dys. AWF, Warszawa. 2005.
16. Сизанов А. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет. -Минск, 2000. 576 с.

Came to edition 16.12.2005.

## SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA MŁODZIEŻY A STATUS SPOŁECZNY W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ

Tadeusz Jasiński<sup>1,2</sup>, Jacek Edward Gzel<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Polish Air Force Institute of Aviation Medicine in  
Warsaw

<sup>2</sup> Paweł Włodkowicz High School in Płock

Adnotacja. Tadeusz Jasiński, Jacek Edward Gzel. Sprawność fizyczna młodzieży a status społeczny w grupie rówieśniczej. Badanie dotyczy oceny związku sprawności fizycznej młodzieży z zajmowaną przez nich pozycją społeczną w grupie rówieśniczej. W badaniu brało udział 65 uczniów klas trzecich gimnazjum (34 chłopców i 31 dziewcząt). Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę - test socjometryczny oraz Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchowy. Analiza zebranych danych wykazała, że sprawność fizyczna młodzieży, nie jest jedyną i najważniejszą cechą wpływającą na ich status społeczny w grupie rówieśniczej, (choć może go znacząco podnieść). Ponadto zaobserwowano silniejszy związek statusu

społecznego z poziomem sprawności fizycznej w grupie chłopców niż dziewcząt.

Słowa kluczowe: młodzież, sprawność fizyczna, status społeczny.

Анотация. Тадеуш Ясиньскі, Ясек Єдвард Гжель. Фізична підготовленість молоді і громадський статус у групі однолітків. Дослідження торкається оцінки взаємозв'язку фізичної підготовленості молоді із займаним ними громадським положенням у групі однолітків. В дослідженні брали участь 65 учнів 3-го класу гімназії (34 юнаків і 31 дівчини). Були використані метод діагностичного анкетування, техніка – соціометричний тест і індекс фізичної підготовленості К. Зухори. Аналіз отриманих даних показав, що фізична підготовленість молоді не є єдиною і важливішою для впливу на їх громадський статус у групі молоді.

Ключові слова: молодь, фізична підготовленість, громадський статус.

Аннотация. Тадеуш Ясиньскі, Ясек Эдвард Гжель. Физическая подготовленность молодежи и общественный статус в группе ровесников. Исследование касается оценки взаимосвязи физической подготовленности молодежи с занимаемым ими общественным положением в группе ровесников. В исследовании принимали участие 65 учеников 3-го класса гимназии (34 юноши и 31 девушка). Применялся метод диагностического анкетирования, техника – социометрический тест и индекс физической подготовленности К. Зухоры. Анализ полученных данных показал, что физическая подготовленность молодежи не является единственной и важнейшей при воздействии на их общественный статус в группе молодежи.

Ключевые слова: молодежь, физическая подготовленность, общественное положение.

Annotation: Jasinski T., Gzel J.E. Relationship between teenagers' physical fitness and position in the peer group. A relationship between teenagers physical fitness and position in the peer group has been investigated. The study involved 65 students of the third class of grammar school (34 boys and 31 girls). A diagnostic sounding technique was used - sociometric test and Physical Fitness Index by K. Zuchowy. An analysis of the collected data has shown that physical fitness of teenagers is not a sole and most important factor determining their position in a peer group (however, it may significantly rise it). Moreover, a stronger link of social position with physical fitness level in the group of boys compared with girls has been observed.

Key words: teenagers, physical fitness, social position.

## Wprowadzenie

**Sprawność fizyczna.** Podstawą sprawności, według I. Malareckiego (1981) jest posiadanie wszechstronnych umiejętności ruchowych lub sumy nawyków ruchowych. Termin „sprawność ruchowa” oznacza umiejętność wszechstronnego władania swym ciałem, dzięki opanowaniu podstawowych nawyków ruchowych. Jest to zespół nabytych umiejętności i efekt osobistych doświadczeń. Sprawność tę zdobywa się poprzez ćwiczenia: świadome i spontaniczne. Ruchy osobnika sprawnego określane są jako precyzyjne, celowe, ekonomiczne, a więc zręczne, zwinne, szybkie i rytmiczne. Ćwiczenia spontaniczne uwarunkowane są właściwością psychofizyczną, zwaną ruchliwością.

Sprawność motoryczna człowieka określa natomiast wypadkową oddziaływania ćwiczeń na podłoże genetyczne, warunkujące uzdolnienia ruchowe (Demel 1974). Zdaniem Denysiuka „...to poziom rozwoju cech motorycznych będący efektem

zamierzonego i niezamierzonego wyćwiczenia”. Uważa on, że sprawność fizyczna z kolei to „aktualne możliwości wykonania czynności ruchowych wymagających znacznego zaangażowania siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości, zwinności i wszystkich innych cech motorycznych” (Denisiuk 1969 s. 63). Rozwój wymienionych cech motorycznych człowieka przesądza o poziomie sprawności fizycznej. Zatem powinny być one brane pod uwagę przy obserwacji i kierowaniu procesem rozwoju sprawności fizycznej. Nie są to jedyne cechy, aczkolwiek powszechnie wymienia się je w literaturze przedmiotu jako istotne, odgrywające podstawową rolę w fizycznej działalności człowieka. Poszczególne cechy motoryczne pozostają w jakimś związku w obrębie pewnych grup czynności ruchowej. Grupy te korelują wzajemnie dodatnio lub ujemnie albo też nie wykazują znaczącej współzależności. Zjawisko to zezwala na konstruowanie baterii testów z najbardziej reprezentatywnych czynności ruchowych dla tych grup.

Sprawność fizyczna rozumiana jako motoryczny obraz organizmu, zależna jest od szeregu czynników. Podobnie jak rozwój organizmu ludzkiego, uwarunkowana jest ona czynnikami dziedzicznymi (endogennymi) i środowiskowymi (egzogennymi), (Szopa i wsp. 1996). Inne czynniki warunkujące sprawność fizyczną człowieka to m.in. płeć i wiek. Istnieją kolosalne różnice w usprawnieniu dzieci, młodzieży, dorosłych i ludzi w podeszłym wieku. Na podstawie licznych badań przekrojowych ustalono, że wyniki wyrażające poziom sprawności fizycznej młodego człowieka wzrastają z wiekiem do około 14-15 roku życia u dziewcząt i 16-17 roku u chłopców, po czym następuje zmniejszenie tempa jego wzrostu, a nawet jego obniżenie (Ulatowski 1981). Dotyczy to osób nieuprawiających sportu, bowiem u tych, którzy ćwiczą systematycznie, stwierdzono stały wzrost poziomu sportowego, nawet po przekroczeniu krytycznego wieku.

Sprawność fizyczna zależna jest również w znacznym stopniu od płci. Różnice międzypłciowe w sprawności fizycznej tkwią w zróżnicowanej budowie anatomicznej, wydolności organów wewnętrznych oraz w sferze psychicznej, np. dotyczące odmiennych zainteresowań dziewcząt i chłopców. Na ogólny poziom sprawności fizycznej duży wpływ wywiera budowa ciała a zwłaszcza jego wysokość i masa. Teren oraz środowisko wyciskają również niezatarte piętno w motoryce ludzkiej. Powszechnie wiadomo, że mieszkańcy wsi odznaczają się większą siłą, natomiast ludność miejska osiąga znacznie lepsze wyniki w próbach szybkościowych i zręcznościowo - zwinnościowych. Ponadto w usprawnieniu znaczną rolę odgrywa stan zdrowia, nastawienie psychiczne, temperatura otoczenia, pogoda, pora dnia, praca zawodowa, rodzaj uprawianego sportu itp., (Szopa i wsp. 1996).

Sprawność fizyczną traktuje się także jako pozytywny miernik zdrowia. Wyraża ona gotowość organizmu do podejmowania wysiłków fizycznych i wykonywania czynności ruchowych. Stanowi pożądaną

dla człowieka wartość biologiczną, mówiącą o kondycji a pośrednio o zdrowiu. Jednocześnie osobnicza sprawność fizyczna decyduje o zaradności człowieka w różnych zmieniających się sytuacjach życiowych. Stanowi ona pożądaną wartość społeczną. Jej wysoki poziom i wszechstronny charakter może ułatwić człowiekowi pracę, wzbogacić jego wypoczynek o atrakcyjne formy aktywności ruchowej, rozszerzać kontakty międzyludzkie, tworzyć nowoczesny styl bycia. Traktowanie sprawności fizycznej w kategoriach wartości skłania do troski o nią w systemie wychowania dzieci i młodzieży (Przewęda 1991, Sankowski 1994).

**Grupy rówieśnicze** to swoiste zbiorowości społeczne (ludzi), posiadające jakąś cechę wspólną, wyróżnioną przez zewnętrznego obserwatora, bez względu na to, czy tworzący ją ludzie uświadamiają sobie posiadanie danej cechy, czy też nie. W przypadku grup rówieśniczych mamy do czynienia ze zbiorowościami społecznymi, które obejmują osoby należące do tej samej kategorii wieku. Charakteryzują się one określoną więzią społeczną. O więzi społecznej można mówić wtedy, gdy ludzi łączą stosunki społeczne określonego typu, a kontakty między osobami powtarzają się i przebiegają zgodnie z pewnym wzorem postępowania stanowiącym dla nich określoną wartość (Szmataka 1989).

Najczęściej wyróżnia się grupy rówieśnicze o charakterze formalnym i nieformalnym. W pierwszym przypadku są to grupy, w których zasady organizacji wiadome są członkom z góry, a niestworzone dopiero na podstawie interakcji w aktualnej jej działalności. Poszczególni jej członkowie zapoznawani są z werbalnie (pisemnie lub ustnie) sformułowanymi normami czy zasadami dotyczącymi działalności grupy, sposobów postępowania, praw i obowiązków członków, ról, funkcji, stanowisk, pozycji społecznych. Tak się dzieje np. w klubie sportowym, drużynie harcerskiej, stowarzyszeniu młodzieży akademickiej itd. Klasa szkolna składająca się z samych rówieśników jest grupą ewidentnie formalną, "zewnętrznie" zorganizowaną przez władze szkoły, a role w klasie szkolnej to np. rola ucznia, dyżurnego, przewodniczącego, działacza uczniowskiego samorządu klasy itp.

"Na bazie" klasy szkolnej powstają grupy nieformalne, czyli grupy zbudowane w dominującym stopniu na więzi osobistej, opartej na stosunku do konkretnych osób (nie zaś na więziach formalnie ustanowionych, czyli opartych na stosunku uczestników grupy do konkretnie wyznaczonych ról). Nieformalna grupa rówieśnicza jest wytworem szczególnej selekcji, dokonywanej samorzutnie przez młodocianych, bez wpływu dorosłych. Liczy ona zwykle po kilku (rzadko ponad 10 i tylko w przypadku luźnych band do kilkudziesięciu) członków. Grupy takie mają charakter spontaniczny, co przesadza o ich krótkotrwałości, odznaczają się one niskim stopniem organizacji, dochodzi w nich do identyfikacji jej członka z grupą, a zróżnicowanie ról i pozycji społecznych jest w nich zazwyczaj niewielkie (Niżankowska - Półtorak 1984).

Grupa nieformalna, zwłaszcza składająca się z

członków nie - uformowanych i niesamodzielnych, sama ustanawia wewnętrzny system wartości, którymi kieruje się w swoim postępowaniu i dość bezwzględnie wymusza podporządkowanie się członków temu systemowi. Grupa nieformalna z sympatycznej paczki czy kręgu towarzyskiego może łatwo przekształcić się w "bandę", o nieakceptowanych społecznie wartościach i postawach. System podejmowania decyzji w takiej grupie (władza) nierzadko ewaluuje w kierunku autokratycznym, typu mafijnego, opartego na sile fizycznej czy szantażu ze strony "szefa". Przykładem mogą tu być różne grupy przestępcze, sekty czy inne "organizacje". Ich działanie dopiero wtedy dociera do świadomości społecznej, gdy grupa wchodzi w kolizję z prawem. Rozróżnia się trzy główne kategorie nieformalnych grup rówieśniczych: dziecięce grupy zabawy, młodzieżowe, tzw. paczki oraz grupy dewiacyjne, np. gangi, bandy (Turowski 1993).

Grupy rówieśnicze pojawiają się w procesie rozwoju dziecka i wywierają istotny wpływ na jego rozwój i wychowanie. Występują we wszystkich podstawowych fazach uspołecznienia dzieci i młodzieży, poczynając od wieku przedszkolnego poprzez wiek szkoły podstawowej i średniej aż do fazy starszej adolescencji u młodzieży studiującej. Wszystkie one, podobnie jak grupy nieformalne dorosłych, powstają w wyniku niezaspokojenia w warunkach życia sformalizowanego pewnych potrzeb czy zainteresowań. W odróżnieniu od nieformalnych grup osób dorosłych (tworzących się w zakładach pracy) nieformalne grupy rówieśników kształtują się na swoistym podłożu niezaspokojenia potrzeb młodych ludzi przechodzących proces uspołecznienia w warunkach ograniczeń i kontroli ze strony środowiska wychowawczego, w szczególności podstawowych instytucji wychowawczych (rodziny, szkoły). Powstanie grupy rówieśniczej jest efektem dążenia dzieci lub młodzieży w zbliżonym wieku i o podobnych potrzebach do stworzenia własnej społeczności, mającej służyć zaspokajaniu potrzeb nieuwzględnianych lub nie uznawanych w środowisku wychowawczym, poza nadzorem dorosłych lub przy akceptacji z ich strony. Dziecięce grupy rówieśnicze rodzą się spontanicznie, o ich powstaniu decyduje najczęściej bliskość zamieszkania, wspólny teren spędzania wolnego czasu, podobne sytuacje rodzinne, wspólne zainteresowania itp. Powstając spontanicznie, żyją nadal w kręgu spontanicznego rozwoju. Ich cel bycia razem to przyjemne spędzanie czasu, to próba zdobycia poczucia przewagi nad innymi często przez siłę, zręczność a nawet przemoc wobec słabszych i bardziej uległych (Mateczak 1995).

Grupy rówieśnicze wywierają bardzo ważny wpływ na kształtowanie się postaw i wartości dzieci poza rodziną. Przyczyniają się one do zaspokajania takich potrzeb psychicznych dziecka jak: potrzeba uznania, dodatkowa samoocena, uczestnictwo i identyfikacja z grupą. „...Kręgi grup rówieśników stają się pierwszą konkurencją dla rodziny i mogą stać się dla dziecka ważniejszą grupą, której wzory i wartości może

przeciwstawić rodzinie...” (Turowski 1993, Matczak 1995). Grupy te przeciwstawiają się pokoleniu dorosłych, jednak dążąc do samodzielności, materiał dla swoich doświadczeń czerpią z ich kultury (z życia rodziny, sąsiedztwa, społeczności lokalnej) - tyle tylko, że selekcionują go i organizują odpowiednio do swoich potrzeb. Atrakcyjność grup nieformalnych leży w poczuciu wolności i w ucieczce spod nadzoru i kontroli instytucji i osób formalnych, szkół, wychowawców i rodziców. Po drugie atrakcyjny jest określony rytuał, obyczaj, zachowania specyficzne dla danej grupy, pewien kod porozumienia, odrębny od innych zbiorowości. Po trzecie jest to więź społeczna, która spaja grupę. I wreszcie jest to możliwość robienia swoistej “kariery”, bycia kimś w grupie, zdobycia pożądanej pozycji na podstawie zasług i kryteriów innych niż w szkole czy innej organizacji formalnej. Dotyczy to szczególnie osób, które w szkole czy innych organizacjach nie odnoszą sukcesów i nie mają powodzenia.

Szczególnie w okresie dojrzewania grupa rówieśnicza nabiera coraz większego znaczenia i bycie w niej jest jednym z najważniejszych celów młodego człowieka, stanowi oparcie, pomaga czuć się rozumianym i obdarza poczuciem przynależności. Dzięki niej nastolatek może odpowiedzieć sobie na pytania, „ kim jestem, jakiego rodzaju osobą”, „na co mnie stać”, „co mogą robić dzieci w moim wieku” itd. Świadomość, że nie jest sam, ukierunkowuje, pomaga zweryfikować widzenie świata, w grupie może być sobą, może spróbować nowych sposobów ubierania się, czesania, wewnątrz grupy może wypróbować nową rolę. Grupy rówieśnicze pomagają nastolatkowi w trudnym przejściu do świata dorosłych. Jednak życie w takiej grupie nie jest łatwe. Życiem nastolatków w grupach rządzą twarde i bezlitosne reguły. Nastolatek musi przestrzegać norm grupy. Nie wolno się różnić od innych. Młodzież pije piwo, bo wszyscy to robią. Jeżeli chcą mieć przyjaciół, muszą robić to, co pozostali. W każdej “paczce” istnieje określona struktura władzy, w której jedni cieszą się posłuchem i przewodzą innym, podczas gdy pozostali muszą sobie na ten szacunek dopiero zasłużyć. Pomiędzy uczestnikami grupy dochodzi do ciągłej rywalizacji. Swojej pozycji trzeba bronić lub trzeba ją sobie wywalczyć. Przynależność do grupy jest okupiona lękiem, że zostanie się wykluczonym, wyśmianym lub straci się dotychczasową pozycję. Jednocześnie potrzeba bycia w grupie jest tak silna, że nastolatek nie może sobie wyobrazić życia bez grupy. Często znosi prześladowania i poniżenia, do których nie przyznaje się przed dorosłymi. Nie chce, aby nazwano go maminsynkiem czy donosicielem.

Strukturą (budową) grupy nazywa się układ elementów jej składowych i zasady ich wzajemnego podporządkowania (Szmak 1989, Turowski 1993). W takim przypadku wszystkie elementy składowe grup ułożone są w sposób zapewniający jej funkcjonowanie. Struktura grupy może być jej nadana przez większą organizację, której elementem jest mała grupa. Dzieje się tak np. w wojsku, zakładzie pracy, czy w szkole. O

takich strukturach grupowych, które są wyznaczone przez jakieś dokumenty (regulaminy, karty stanowisk, zarządzenia itd.) mówi się, że są to struktury formalne. Oprócz struktur formalnych istnieją w grupie struktury nieformalne, których najlepszym przykładem jest struktura socjometryczna (Mika 1984).

**Status społeczny** to z kolei pojęcie socjologiczne często utożsamiane z pozycją społeczną. Pozycja społeczna to, najprościej ujmując, miejsce jednostki w strukturze grupy społecznej. Z pozycją społeczną związane są prawa i obowiązki oraz zespół określonych ról społecznych, jakie jednostka może pełnić w grupie. Pozycję społeczną wyznaczają czynniki obiektywne, np. wykształcenie, zajmowane stanowisko oraz wysokość dochodów, a także subiektywne, wynikające z prestiżu społecznego (tj. autorytetu, uznania, poważania danej osoby przez innych), jaki ma jednostka w grupie (Smolski 1999). Tak, więc status społeczny określa i opisuje pewną społeczną wartość, która jest przypisana do danej pozycji społecznej lub konkretnej osoby i która wyznacza wielkość prestiżu należnego danej jednostce lub pozycji zajmowanej przez jednostkę. Status społeczny jest jednym z podstawowych czynników społecznego umiejscawiania jednostki w hierarchii struktury społecznej.

Status formalny w sposób sformalizowany określa całościowy zbiór wszelkich praw, obowiązków i powinności przypisanych do danej pozycji społecznej. Społeczna wartość osiągniętego statusu jest przypisana danej jednostce ze względu na jej osobiste zasługi i osiągnięcia. Cechy statusu przypisanego są przyporządkowane określonej jednostce, niezależnie od jej wysiłków czy osiągnięć, dotyczy on wartościowania nawet takich cech, jak na przykład pochodzenie rasowe i etniczne.

Proces pojawiania się i krystalizowania relacji władzy jest już widoczny i najlepiej został zbadany w małych grupach. Zauważono, że w nowo tworzących się grupach bardzo szybko pojawia się nierówność wpływów, jakie na innych wywierają poszczególne członkowie, a w grupach zorganizowanych także nierówność uprawnień władczych związanych z różnymi pozycjami (statusami). W szczególności typowe jest wyłanianie się przywódców i konstytuowanie się pozycji przywódczych. Wynika to z konieczności funkcjonalnych, które występują w większości grup:

- z potrzeby koordynacji działań zmierzających do realizacji celów grupowych.
- z potrzeby zapewnienia wewnętrznej integracji czy spójności grupy.
- z potrzeby afirmowania ważnych dla grupy ideałów czy wartości przez dostarczanie wzorów osobowych, a w razie potrzeby egzekwowanie właściwych sposobów postępowania.

Na takie zapotrzebowanie odpowiada przywódca lub przywódcy grupy. Niekiedy może to być jedna osoba, która jest zdolna równocześnie narzucić członkom grupy efektywne i wzajemnie zgrane sposoby działania, wytworzyć między nimi silne więzi i stanowić dla nich wzorec postępowania. Czasami pojawiają się

w jednej grupie przywódcy wyspecjalizowani: ktoś, kto ma najlepszą wiedzę i umiejętności, aby prowadzić grupę do skutecznej realizacji celów (“władza eksperta”), ktoś inny, kto ma talenty towarzyskie, animatorskie i zdolny jest stworzyć w grupie atmosferę solidarności, lojalności, wzajemnego zaufania, zapewnić ciekawe czy przyjemne spędzanie czasu (“władza wodzireja”), wreszcie ktoś trzeci, kto w doskonały sposób wciela wartości, idee grupowe i stanowi żywy wzorzec do naśladowania (“władza moralizatora”).

W badaniach nad bostońskimi gangami młodzieżowymi przeprowadzonych w okresie międzywojennym przez Williama F. Whyte’a zastanawiano się nad kryteriami, według których grupa dobiera przywódców. Rozróznilo kryteria: zewnętrzne - związane ze statusem danej jednostki w szerszym społeczeństwie, poza badaną grupą oraz wewnętrzne - związane z działaniami w grupie. Wchodząc do grupy, jednostka wnosi niczym w posagu swój wcześniej zdobyty status społeczny. Może na przykład posiadać zasoby materialne, wysoki prestiż czy sławę, znaczne wpływy, bogatą wiedzę, zdrowie i sprawność fizyczną. To wszystko ułatwia zdobycie pozycji przywódczej, przy czym znaczenie tych czynników zewnętrznych jest różne w zależności od charakteru grupy. Na przykład w grupie biznesmenów liczy się majątek i wpływy, w grupie uczonych - wiedza i dorobek naukowy, w grupie artystów - prestiż zawodowy czy sława, w gangu przestępczym - pieniądze i wpływy, ale także legenda wcześniejszych udanych napadów czy spektakularnych ucieczek przed policją. Najważniejsze są jednak walory przejawiane w toku działań wewnątrz grupy. Należą do nich:

- wysoki stopień pewności siebie, asertywności i dominujący charakter zachowania,
- zdolności towarzyskie, łatwość obcowania z innymi, obycie z sytuacjami zbiorowymi,
- ujawniana i dostrzegana szczególna kompetencja w dziedzinach przez grupę cenionych (np. w bostońskich gangach młodzieżowych były to: siła fizyczna, umiejętność podrywania dziewczyn i mistrzostwo w grze w kregle),
- wzorowe stosowanie się do uznanych w grupie norm i wartości (np. w gangach młodzieżowych są to brutalność, “męski” sposób zachowania, szczególnie moda w ubieraniu się, strzyżeniu itp.).

Raz uzyskana pozycja przywódcza otwiera możliwości utrwalenia i poszerzenia władzy. Przywódca ma szczególne możliwości manipulacji przez rozdzielanie nagród i kar, pozyskiwanie grona popleczników, a zarazem izolowanie przeciwników. Może skuteczniej dokonywać selekcji informacji na swój temat; ukrywając błędy czy potknięcia, a szczególnie reklamując sukcesy. Może wreszcie przynajmniej przez pewien czas wykorzystywać kredyt zaufania, jakim obdarza go grupa. Zwiększona przez kredyt zaufania niekontrolowana swoboda działania przywódcy pozwala mu na oryginalne i ryzykowne przedsięwzięcia innowacyjne, które, jeśli się powiodą, potwierdzają i wzmacniają jego wyjątkową pozycję w

grupie. Objęcie pozycji przywódcy uruchamia w ten sposób samowzmacniający się mechanizm utrwalania i poszerzania jego władzy. Działania nieskuteczne są jednak w stanie dość szybko podważyć zaufanie do przywódcy i podać w wątpliwość jego władzę.

Grupą, której wpływem z racji długotrwałego i systematycznego kontaktu ulega dziecko, jest klasa szkolna, rozumiana jako zespół uczniów. Jest ona grupą wtórną, utworzoną w sposób formalny, dla celów głównie dydaktycznych. Mimo iż utworzona w sposób formalny, w krótkim czasie staje się grupą nieformalną, w której uczeń zajmuje określoną, względnie stałą pozycję. Klasa szkolna jest dla dzieci w wieku szkolnym podstawową grupą społeczną, dlatego też poznanie struktury nieformalnej klasy ma duże znaczenie w pracy wychowawczej, pozwala bowiem na jej właściwą organizację (grupy nieformalne stanowią pewną odmianę grup pierwotnych). W szkole dziecko nawiązuje kontakty społeczne zarówno z kolegami, jak też z osobami dorosłymi, które wpływają w dużym stopniu na przebieg socjalizacji. Kształtowanie postaw społecznych sprzyjających prawidłowemu współżyciu w grupie jest jednym z podstawowych kierunków oddziaływania wychowawczego tej instytucji. W procesie takiego wychowania dużą rolę odgrywa działalność zespołowa, która sprzyja nie tylko kształtowaniu się umiejętności współpracy i współdziałania, ale także umożliwia podjęcie zabiegów zmierzających do wytworzenia prawidłowych stosunków międzyludzkich w grupie. W kontaktach koleżeńskich mogą występować także czynniki wywierające niekorzystny wpływ. Powodują one: narastanie konfliktów, wytworzenie się postawy wzajemnej podejrzliwości, niechęci i wrogości, występowania zachowań agresywnych. Wpływa to destrukcyjnie na przebieg socjalizacji dzieci oraz kształtowanie się stosunków społecznych w grupie. Poznanie zespołu, jakim jest klasa szkolna, jest jednym z najważniejszych elementów potrzebnych w pracy nauczyciela - wychowawcy

Człowiek dla swego prawidłowego rozwoju wymaga zaspokajania potrzeb biologicznych oraz społecznych. W psychologii społecznej jako jedną z najważniejszych potrzeb jednostki wymienia się potrzebę kontaktu emocjonalnego z otoczeniem. Szczególnie ma to duże znaczenie u dzieci i młodzieży (Mika 1984, Matczak 1995). Nie potrafią one odrzucić w swej świadomości opinii grupy o sobie, są one całkowicie w swym rozwoju społecznym od niej zależne, gdyż są jej członkami. W wieku szkolnym przebywanie w grupie rówieśników umożliwia realizację tej potrzeby poprzez znalezienie odpowiedniej pozycji w grupie. Albowiem zachodzi w niej według Obuchowskiego „stosunek dwustronny, polegający na tym, że osobnik czuje się przedmiotem zainteresowania i sympatii oraz „współdzielny” z innymi, przeżywając ich przykrości i radości”. Nie zaspokojenie kontaktu emocjonalnego, prowadzi do zaburzeń rozwojowych często określonych jako socjopatyczne cechy osobowości. W kontaktach koleżeńskich kształtuje się popularność dziecka w

grupie. W razie niemożliwości zaspokajania potrzeby kontaktu emocjonalnego wśród rówieśników dziecko przeżywa poczucie izolacji, osamotnienia i odrzucenia.

Reasumując można stwierdzić, że na pozycję społeczną ucznia w grupie rówieśniczej ma wpływ wiele czynników środowiskowych, psychologicznych, fizycznych. Z potocznych obserwacji i badań wynika, że pozycję społeczną ucznia w zespole warunkują następujące czynniki: poziom umysłowy, poziom rozwoju fizycznego jednostki, płeć wiek, czynniki środowiska rodzinnego, aktywność własna jednostki, poziom osiągnięć oraz stosunek do norm i zasad postępowania. Wśród wymienionych czynników dominującym wydaje się być sprawność fizyczna. Potwierdzeniem tego założenia są wyniki badań np. Jankowskiego i Stachyry (1984) - na zadane pytanie „co trzeba robić lub kim być, aby móc się w Twojej klasie wybić” odpowiedziało - być dobrym sportowcem, 30% dziewcząt i 50% chłopców. Interesującym wydawało się poznanie zależności między sprawnością fizyczną a statusem społecznym w grupie rówieśniczej.

#### **Cel pracy**

Celem pracy było poznanie zależności między poziomem sprawności fizycznej młodzieży a statusem społecznym w grupie rówieśniczej. Cel ten starano się zrealizować poprzez uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania:

- 1) Czy sprawność fizyczna ma związek z osiąganym statusem społecznym w grupie rówieśniczej?
- 2) Jaki jest status społeczny członków grupy rówieśniczej zróżnicowanych ze względu na płeć?

#### **Metody i organizacja badań**

W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę - test socjometryczny oraz Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchowy.

**Test socjometryczny**, zastosowany w niniejszej pracy składał się z trzech następujących pytań (przy każdym dozwolony był jeden wybór):

- 1) Kogo wybrałbyś z grupy, aby reprezentował was na szkolnym balu sportowców?
- 2) Masz dwa bilety na mecz, komu z grupy zaproponowałbyś, aby wybrał się z tobą?
- 3) Grupie sponsor ufundował wyjazd na mecz. Niestety biletów jest mniej o jeden niż uczniów. Gdyby decyzja zależała od Ciebie to, kogo nie zabrałbyś na mecz?

W wyniku uzyskanych odpowiedzi na powyższe pytania obliczono dla każdego ucznia liczbę otrzymanych wyborów i odrzuceń socjometrycznych. Uzyskane wyniki pozwoliły na określenie statusu badanych poprzez zakwalifikowanie ich do jednej z trzech grup:

- **Akceptacja**, gdzie wskaźnikiem popularności jednostki w grupie była duża liczba osób, które wybrały jednostkę (liczba wyborów) przy jednoczesnej niskiej liczbie odrzuceń. Jest to z punktu widzenia zajmowanej pozycji w grupie kategoria najkorzystniejsza.
- **Izolacja**, gdzie jednostka nie wzbudza sympatii ani antypatii - jest to swojego rodzaju obojętność grupy

wobec swego członka, dominują postawy neutralne.

- **Odrzucenie**, gdzie wyraźnie dominuje przewaga odrzuceń, przez co wyraża się negatywny stosunek wobec jednostki.

Należy zaznaczyć, że wybitna akceptacja (same wybory), jak i wybitne odrzucenie, jest bardzo silną statystycznie kategorią, prawdopodobieństwo otrzymania tego statusu waha się w granicach od 0,0004 do 0,001 (Dutkiewicz 2000).

Sytuację szkolną badanej młodzieży rozpatrywano w aspekcie kontaktów nieformalnych na szczeblu grupy (klasy szkolnej), która wspólnie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego. Odrębnie rozpatrywano grupę chłopców i dziewcząt ze względu na podział grup w szkole (oddzielnie ćwiczyły dziewczęta i chłopcy). Podział ten wydawał się słuszny również ze względu na różnice psychiczne i fizyczne występujące w okresie dojrzewania chłopców i dziewcząt.

Do oceny sprawności badanej młodzieży użyto **Indeksu Sprawności Fizycznej wg dr Krzysztofa Zuchowy**. Wyodrębnione w „Indeksie” próby: szybkości, skoczności, siły ramion, gibkości, wytrzymałości i siły brzucha, są proste do wykonania i nie wymagają specjalnego sprzętu, a uzyskane rezultaty są łatwe do oceny. Każda próba oceniana jest w 6-punktowej skali: minimalna - 1 pkt, dostateczna - 2 pkt, dobra - 3 pkt, bardzo dobra - 4 pkt, wysoka - 5 pkt, wybitna - 6 pkt. Suma punktów wszystkich wykonanych ćwiczeń daje obraz przeciętnej sprawności fizycznej dla odpowiedniej kategorii wieku. Taka propozycja oceny sprawności fizycznej, w odróżnieniu od innych tego typu sprawdzianów, charakteryzuje się prostotą ćwiczeń i łatwością odczytywania ocen (Sieniak 2001 s. 84). Uzyskany ogólny przeciętny wynik - oceniony za pomocą „Indeksu” - jest obiektywnie porównywalny z wynikami uzyskanymi w różnych okresach życia oraz z wynikami innych osób. Test składa się z 6 prób:

- **Szybkość** (bieg sprinterski w miejscu w ciągu 10 sekund, wysokie unoszenie kolan z jednoczesnym klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczy się suma klaśnięć),
- **Skoczność** (skok w dal obunóż z miejsca-rezultat każdy mierzy własnymi stopami. Gdy pomiar wyniesie np. 5 i pół stopy, należy zaokrąglić do 6 stóp),
- **Siła ramion** (zwis na drążku lub na gałęzi na czas),
- **Gibkość** (z pozycji na baczność ciągły powolny skłon tułowia w przód, nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie),
- **Wytrzymałość** (bieg ciągły w miejscu lub na dystansie w tempie około 120 kroków na minutę. O wyniku decyduje czas trwania biegu),
- **Siła mięśni brzucha** (leżąc na plecach, wykonać nożyce poprzeczne, nogi proste uniesione nad podłogę. O wyniku decyduje czas trwania próby).

Dla potrzeb badań skalę sprawności fizycznej zawężono do trzech poziomów:

- niskiego (minimalny - 1 pkt, dostateczny - 2 pkt)
- przeciętnego (dobry - 3 pkt, bardzo dobry - 4 pkt )

- wysokiego (wysoki - 5 pkt, wybitny - 6 pkt)

### Charakterystyka badanych

W badaniu brało udział 65 uczniów klas trzecich gimnazjum (34 chłopców i 31 dziewcząt). Grupy te stworzono z dwóch klas, które łączyły się na lekcjach wychowania fizycznego wg płci. Uczniowie tych grupy od pierwszej klasy gimnazjum uczęszczały na zajęcia wychowania fizycznego z niewielkimi zmianami osobowymi. Młodzież ta współdziałała również na innych płaszczyznach (wycieczki, akademie, konkursy, zajęcia pozalekcyjne). Fakt ten powodował, iż młodzież ta była zżyta ze sobą oraz tworzyła grupę o podwójnej strukturze: formalnej i nieformalnej. Przeważająca część badanych (82%) rekrutowała się z rodzin robotniczych, 13,4% pochodziło z rodzin chłopskich i rzemieślniczych i tylko 4,6% z inteligenckich. Wiek osób badanych zawierał się w przedziale 15-16 lat. W grupie nie było uczniów uprawiających wyczynowo sport.

Badania wykonano w Zespole Szkół w Leoncinie przy ulicy I. Singera 3. Leoncin należy do powiatu Nowy Dwór Mazowiecki, województwo mazowieckie. Obejmuje obszar zwany otuliną, położony między Wisłą a Puszcza Kampinoską.

### Wyniki i omówienie

Uzyskane wyniki ocen poziomu sprawności fizycznej wykazały wyższy jej poziom u chłopców niż u dziewcząt (tab. 1 i 2). Tylko w dwóch próbach dziewczęta wypadły lepiej (szybkość i gibkość). Ponadto w grupach dziewcząt i chłopców można było wyróżnić liderów, którzy osiągnęli zdecydowanie lepsze wyniki we wszystkich próbach Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchowy.

Tabela 1.

*Oceny poziomu sprawności fizycznej badanej młodzieży wg Indeksu K. Zuchowy*

Badani	Wynik badanej zdolności %		
	Niski	Przeciętny	Wysoki
Szybkość			
Chłopcy	14,7	61,7	23,5
Dziewczęta	6,4	22,5	70,9
Skoczność			
Chłopcy	2,9	64,7	32,3
Dziewczęta	22,5	77,4	-
Siła ramion			
Chłopcy	2,9	76,4	20,5
Dziewczęta	45,1	35,4	19,3
Gibkość			
Chłopcy	2,9	58,8	38,2
Dziewczęta	9,6	41,9	48,3
Wytrzymałość			
Chłopcy	29,4	32,3	38,2
Dziewczęta	25,8	67,7	6,4
Siła mięśni brzucha			
Chłopcy	44,1	47,0	8,8
Dziewczęta	54,8	41,9	3,2

Analiza zebranych danych wykazała, że sprawność fizyczna u chłopców w nieco większym stopniu niż u dziewcząt była zawiązana ze z osiąganym

przez nich statusem społecznym. Na uwagę zasługuje fakt, że wśród chłopców o niskiej sprawności fizycznej ich licznosc w grupach socjometrycznych była jednakowa (tab. 3). Natomiast wśród chłopców z wysoką sprawnością fizyczną nie występowały - odrzucenia. Wydaje się, że w tym przypadku niska sprawność fizyczna nie wpływała na status społeczny, niemniej mogła go znacząco podnieść. Odwrotną zależność zaobserwowano u dziewcząt, u których w grupie o niskiej sprawności fizycznej nie występowały - odrzucenia, a w grupie o wysokiej sprawności fizycznej ich licznosc w grupach socjometrycznych była jednakowa. Niewykluczone, że niska sprawność fizyczna wśród dziewcząt nie była przyczyną obniżenia ich statusu społecznego, również wysoka sprawność fizyczna nie miała znaczącego wpływu na jego poziom. Przy zastosowaniu metod statystycznych obliczono współczynnik siły związku pomiędzy poziomem sprawności fizycznej a statusem społecznym. Współczynnik ten wyniósł 0,1693, co oznacza słabą zależność badanego związku.

Tabela 2.

*Ogólna ocena poziomu sprawności fizycznej badanych grup osób.*

Badani	Ogólna ocena sprawności fizycznej %		
	Niski	Przeciętny	Wysoki
Chłopcy	8,8	61,7	29,4
Dziewczęta	16,1	74,1	9,6

Tabela 3

*Status społeczny badanych osób w poszczególnych kategoriach socjometrycznych*

Badane osoby	Kategorie socjometryczne %		
	Akceptacja	Izolacja	Odrzucenie
Chłopcy	23,5	58,8	17,6
Dziewczęta	22,5	64,5	12,9

Zaobserwowano również, że rozkład liczebności chłopców i dziewcząt w poszczególnych grupach socjometrycznych był zbliżony. W grupach tych wyróżniały się pojedyncze osoby, które otrzymywały zdecydowanie większą liczbę wyborów od członków grupy, tzw. gwiazdy socjometryczne. Poza jednym przypadkiem wśród chłopców nie wystąpiły zdecydowane odrzucenia (tabela 4).

Reasumując można stwierdzić, że związek sprawności fizycznej z osiąganym przez młodzież statusem społecznym w badanej grupie rówieśniczej był nieistotny. Prawdopodobnie ich pozycja społeczna wiązała się z innymi czynnikami tj. poziom sprawności intelektualnej, samooceny, statusu materialnego (imponowanie ubraniem, sprzętem muzycznym, tel. komórkowym itp.). Podobne badania przeprowadził B. Misztal - na pytanie skierowane do grup rówieśniczych, - jakie warunki powinien spełnić człowiek, żeby być popularnym i lubianym? Uzyskał 27,77% odpowiedzi świadczących, że dobrym sportowcem, lecz dla zdecydowanej większości badanych (85,71%) wyższą wartością było bycie wesołym, dowcipnym w

Tabela 4.

## Porównanie badań pozycji statusu społecznego ze sprawnością fizyczną w grupie rówieśniczej

Badani	Poziomy sprawności fizycznej %	Status w grupie %		
		Akceptacja	Izolacja	Odrzucenie
Chłopcy	Niski	33,3	33,3	33,3
	Przeciętny	19,0	57,1	23,8
	Wysoki	30,0	70,0	-
Dziewczęta	Niski	20,0	80,0	-
	Przeciętny	21,7	65,2	13,0
	Wysoki	33,3	33,3	33,3

towarzystwie.

Do niedawno na pytanie czy sprawność fizyczna ma wpływ na status społeczny w grupie rówieśniczej można by dać zdecydowanie odpowiedź twierdzącą. Zdaniem Woynarowskiej (1996), jeszcze w latach osiemdziesiątych, zauważalne było większe zainteresowanie sportem, grami i zabawami ruchowymi wśród młodzieży, co determinowało zarazem inny model spędzania wolnego czasu - u chłopców była to przeważnie gra w piłkę nożną, a u dziewcząt - np. „gra w gumę”, „dwa ognie”, „palanta”. Obecnie powszechny dostęp do wizualnych środków masowego przekazu - tu głównie do telewizji, gier komputerowych i internetu - spowodował przesunięcie zainteresowań części młodzieży z zajęć fizycznych na wizualno - wirtualną rzeczywistość. Nastąpiły socjologiczne zmiany wzorca - kiedyś „być najlepszym”, „być mistrzem” w sporcie należało do dobrego tonu - było to obowiązkiem i nawet modą - teraz następuje stopniowy zanik tego pragnienia na rzecz sprawności intelektualnej, głównie informatycznej. Zmiany te wpływają również na pozycję w grupie rówieśniczej. To już nie zawsze ten sportowiec będzie liderem grupy, może stać się nim ten, kto będzie najlepiej grał w określony rodzaj gier lub będzie miał dostęp do najnowszych hitów filmowych czy gier. Spędzanie wielu godzin przed komputerem „serfując” po internecie, może być przyczyną podziwu innych rówieśników. Zmiany są nieuniknione, bo wymuszone trendami cywilizacyjnymi i same w sobie nie są oczywiście niczym złym, należy tylko zachować właściwe proporcje.

#### Wnioski

Analiza ilościowa i jakościowa zebranych danych pozwala na sformułowanie następujących wniosków:

- 1) Sprawność fizyczna młodzieży, nie jest jedyną i najważniejszą cechą wpływającą na ich status społeczny w grupie rówieśniczej, (choć może go znacząco podnieść).
- 2) Silniejszy związek statusu społecznego z poziomem sprawności fizycznej zaobserwowano w grupie chłopców niż dziewcząt.

#### Piśmiennictwo

1. Demel M., Skład A. (1974): Teoria wychowania fizycznego. PWN, Warszawa.
2. Denisiuk L., Milicerowa H. (1969): Rozwój sprawności

motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. PZWS, Warszawa.

3. Dudkiewicz W. (2000): Podstawy metodologii badań. Stachurski, Kielce.
4. Malarecki I. (1981): Zarys fizjologii wysiłku i treningu sportowego. Sport i Turystyka, Warszawa.
5. Matczak A. (red.), (1995): Psychologia dziecka. WSiP, Warszawa.
6. Mika S. (1984): Psychologia społeczna. PWN, Warszawa.
7. Niżankowska-Półtorak B. (1984): Uznanie i stosowanie norm społecznych jako wyznacznik pozycji ucznia w klasie. WSP, Rzeszów.
8. Przewęda R. (1991): O społecznych uwarunkowaniach sprawności fizycznej. Wychowanie Fizyczne i Sport, 4.
9. Sankowski T. (1994): O potrzebie rozwijania u dzieci zamiłowania do aktywności ruchowej. Kultura Fizyczna, 3 - 4.
10. Szmatka J. (1989): Małe struktury społeczne. PWN, Warszawa.
11. Szopa J., Młeczko E., Żak S. (1996): Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa - Kraków.
12. Turowski J. (1993): Socjologia. Małe grupy społeczne. TN KUL, Lublin.
13. Ulatowski T. (1981): Teoria i metodyka sportu. Sport i Turystyka, Warszawa.
14. Woynarowska B. (1996): Zmiany aktywności ruchowej uczniów, nauczycieli i rodziców oraz pozycji nauczyciela wychowania fizycznego w szkołach promujących zdrowie. Kultura Fizyczna, 7-8.

Artykuł postąpił do redakcji 01.10.2005 r.

## NADAŻNE STEROWANIE OBCIĄŻENIAMI TRENINGOWYMI W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW

Marek Kruszewski

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa

Piłsudskiego w Warszawie

Zakład Sportów Walki i Podnoszenia Ciężarów

Анотація. Крушевські Марк. Прогнозування керування тренувальними навантаженнями в важкій атлетичі. Більша частина тренувального навантаження, яку виконують висококваліфіковані спортсмени, представляє, в основному, «баласт», який визиває травми і стомлення. Такі явища визивають зниження здібності з працездатності і порушення запланованих у тренінгу кумулятивного ефекту. Тренери стараються, опиратись на власний досвід та інтуїцію, так добирають тренувальні навантаження щоб знайти найвищий рівень сили у період, в якому заплановані відповідальні для спортсмена змагання. В теперішні часи інтуїція і досвід тренера вже недостатні і з'являються проблеми пошуку таких діагностичних інструментів, котрі б дозволили знаходити кожного разу кращі результати із меншим навантаженнями. Таким інструментом може бути систематич-

ний вимір  $M_c$  (моментів сил) вибраних груп м'язів, що визначають виконання класичних вправ у піднятті штанги. Свідоме керуване тренування підняття штанги з допомогою таких вимірювань може принести кілька десятків відсотків приросту величини моментів м'язових сил з одночасним зниженням тренувальних навантажень.

Ключові слова: керування тренуванням, тренувальні навантаження, моменти м'язової сили, підйом штанги. Аннотация. Крушевски Марк. Прогнозированное управление тренировочными нагрузками в тяжелой атлетике. Большая часть тренировочной нагрузки, которую выполняют высококвалифицированные спортсмены, представляет собой, в основном, «балласт», который вызывает травмы и утомление. Эти явления вызывают снижение способности в работоспособности и нарушениями заложенных в плане тренировок кумулятивного эффекта тренировки. Тренеры стараются, опираясь на личный опыт и интуицию, так подбирать тренировочные нагрузки, чтобы найти наивысший уровень силы в период, в котором запланированы наиважнейшие для спортсмена соревнования. В настоящее время интуиция и опыт тренера уже недостаточны и появляются проблемы, связанные с поиском таких диагностических инструментов, которые бы позволили находить каждый раз лучшие результаты с меньшими, чем до настоящего времени нагрузками. Таким инструментом может быть систематическое измерение  $M_c$  (моментов сил) избранных групп мышц, определяющих выполнение классических упражнений в поднятии штанги. Сознательно управляемое тренировкой поднятие штанги с помощью этих измерений, может принести несколько десятков процентов прироста величины моментов мышечных сил с одновременным решительным снижением тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: управление тренировкой, тренировочные нагрузки, моменты мышечной силы, поднятие штанги.

Annotation. Kruszewski M. Predicted management of training loadings in weightlifting. The most part of training loading of highly skilled sportsmen represents «ballast». It causes traumas, exhaustion, decrease of serviceability, infringement of cumulative effect of training. Trainers select training loadings to find the best level of force for the period of the important competitions. Now the intuition and experience of the trainer are already insufficient. There are problems of search of diagnostic tools. They have allowed to find each time the best results with smaller loadings. Such tool can be regular measurement of the moments of forces of the elected groups of muscles. Groups of muscles determining performance of classical exercises in weightlifting. Raising of a bar meaningfully controlled by training can bring some tens interests of a gain of size of the moments of muscular forces with simultaneous significant decrease of training loadings.

Key words: management of training, training loadings, the moments of muscular force, weightlifting.

Adnotacja. Kruszewski M. Nadążne sterowanie treningiem w podnoszeniu ciężarów. Duża część obciążeń, którym są poddawani wysokokwalifikowani sportowcy, stanowi jedynie „balast» przyczyniający się do powstawania kontuzji, stanów przetrenowania i zmęczenia. Zjawiska te powodują spadek zdolności do pracy i zaburzenia w osiągnięciu założonego w planie treningowym kumulatywnego efektu treningowego. Trenerzy starają się, opierając na swym doświadczeniu i intuicji tak dobierać obciążenia treningowe, aby uzyskać najwyższy poziom siły w okresie, w którym przypadają najważniejsze dla zawodnika starty. W dzisiejszych czasach intuicja i doświadczenie trenera przestają wystarczać i pojawia się problem znalezienia takich narzędzi diagnostycznych, które pozwolą uzyskiwać coraz lepsze wyniki, mniejszym niż dotychczas nakładem pracy. Narzędziem takim może być

systematyczny pomiar  $M_m$  (momentów sił) wybranych grup mięśniowych, decydujących o wykonaniu ćwiczeń klasycznych w podnoszeniu ciężarów. Świadome sterowanie treningiem podnoszenia ciężarów za pomocą tego pomiaru, może przynosić nawet kilkunastoprocentowe przyrosty wartości momentów sił mięśniowych, przy jednoczesnej zdecydowanej redukcji obciążeń treningowych.

Słowa kluczowe: sterowanie treningiem, obciążenia treningowe, momenty sił mięśniowych, podnoszenie ciężarów.

### Postawienie problemu.

Zjawisko zmiany cech fizycznych, w tym również i siły pod wpływem wymuszonego wydatku energetycznego (obciążenia treningowe) jest powszechnie znane w teorii i praktyce treningu sportowego. Niezbędnym warunkiem optymalizacji obciążeń treningowych, jest określenie zależności pomiędzy pracą wykonaną podczas treningu a zmianami cech fizycznych zawodnika (w podnoszeniu ciężarów przede wszystkim siły). Wymaga to ciągłych, wykonywanych systematycznie i możliwie często badań oraz trafnie dobranych metod pomiarowych i wskaźników oceny zachodzących zmian [6]. Istota treningu siły polega na tym, że na skutek pracy wykonanej w czasie treningu (obciążenia treningowego), stanowiącej bodziec fizjologiczny o określonej sile, następuje reakcja proporcjonalna do siły owego bodźca i uzyskiwany jest poziom siły nie tylko ze stanu wyjściowego, lecz znacznie wyższy. To zjawisko „odbudowy z nadmiarem” nazwane jest superkompensacją powysiłkową i jest podstawą systematycznej pracy treningowej [1, 13, 17]. Wzrost stanu wytrenowania polega na nakładaniu się efektów natychmiastowych (minuty), bezpośrednich (kilka lub kilkadziesiąt godzin) na kumulatywne (tygodnie, miesiące, lata) [7, 15]. Przedmiotem usilnych działań trenera jest uzyskanie najwyższego poziomu siły w okresie, w którym przypadają najważniejsze dla zawodnika starty. Stara się on zatem, opierając na swym doświadczeniu i intuicji tak dobierać obciążenia treningowe, aby cel ten osiągnąć. Częstokroć obciążenia sięgają granic fizjologicznych możliwości człowieka, w związku z czym dalsze zwiększanie pracy pociąga za sobą groźbę przetrenowania i kontuzji, czyli niemożność osiągnięcia zamierzonej formy sportowej. Aby wpływać na wynik sportowy i związany z nim nierozdzielnie poziom siły mięśniowej, konieczną staje się długotrwała obserwacja relacji obciążenie - siła, uwzględniająca kumulowanie się efektów wielu zajęć treningowych. W przypadku znalezienia takich zależności postanowiono wykorzystać je do sterowania procesem treningu w oparciu już nie tylko o intuicję i doświadczenie trenera, lecz przede wszystkim o uzyskane obiektywne dane pomiarowe.

### Cele pracy i pytania badawcze.

Poglądy niektórych autorów [16, 18] oraz poczynione obserwacje praktyczne nasuwają częstokroć refleksje, że dla wysokokwalifikowanych sportowców duża część obciążeń, którym są oni poddawani, stanowi jedynie „balast» przyczyniający się do powstawania

kontuzji, stanów przetrenowania i zmęczenia. Zjawiska te powodują spadek zdolności do pracy i zaburzenia w osiąganiu założonego w planie treningowym kumulatywnego efektu treningowego.

Jednym z celów pracy jest znalezienie narzędzi diagnostycznych, które pozwoliłyby na prawidłowy dobór charakteru i objętości obciążeń treningowych do osiągnięcia jak najlepszych wyników sportowych, przy jak najmniejszym nakładzie pracy. Realizacja tego jednego z najtrudniejszych zadań w procesie kierowania treningiem, wiąże się z odpowiedzią na pytanie:

- czy wysoki poziom siły mięśniowej może być osiągany poprzez stosowanie systematycznie kontrolowanej i optymalnej, a nie maksymalnej wartości obciążeń treningowych?

Wśród teoretyków sportu [12, 16, 22] istnieje zgodność co do konieczności stosowania ciągłej kontroli treningu i stałego sterowania nim w oparciu o informacje o stanie organizmu zawodnika, której dostarczają określone testy pomiarowe. Konieczność zastosowania optymalnego sterowania przygotowaniem fizycznym jest oczywista, gdyż w przeciwnym wypadku stałoby się ono procesem przypadkowym.

Innym celem pracy (najtrudniejszym do uchwycenia elementem procesu treningowego) jest ocena stanu, w jakim znajduje się zawodnik. W tym kontekście, należy zadać pytanie:

- czy do oceny poziomu siły specjalnej ciężarowców może być wykorzystany pomiar momentów sił (Mm) tych grup mięśniowych, które mają decydujący wpływ na wykonywanie ćwiczeń klasycznych w podnoszeniu ciężarów?

### Metody i materiał.

Eksperyment przeprowadzono w grupie zawodników podnoszenia ciężarów (n = 26) z kilkuletnim stażem treningowym (6 – 8 lat), reprezentujących wysoki poziom sportowy (klasy I i mistrzowskie). Przyjęto ujednolicony plan treningowy w zakresie stosowanych ćwiczeń i obciążeń treningowych. Weryfikacja planu i pomiar Mm (momentów sił) dokonywane były co tydzień przez okres 2,5 roku, zawsze w ostatnim dniu mikrocyklu o godzinie 10-11 rano. **Dokonywano pomiaru Mm (momentów sił) wybranych grup mięśniowych (prostujących tułów, prostujących udo, prostujących podudzie)**, po standardowej rozgrzewce bez sztangi, zgodnie z metodyką podaną przez K. Fidelusa [4], przystosowując do tego celu przyrząd wieloczynnościowy «Atlas». Wartość błędu pomiarowego oszacowano na ok. 6% [3]. Wartość rozwijanych sił przeliczano na kg masy ciała. Ocena wartości obciążenia treningowego w podnoszeniu ciężarów możliwa jest tylko przy zestawieniu zewnętrznej charakterystyki obciążeń, choć efekty pracy zewnętrznej nie pokrywają się z wewnętrznymi zmianami fizjologicznymi.

**W pracy przyjęto zmodyfikowaną, uniwersalną koncepcję pomiaru obciążeń treningowych** [5]. Przyjęto, że objętość jest proporcjonalna do pracy włożonej (Lw) mierzonej

dżulach /J/ a intensywność do mocy włożonej (Pw) mierzonej w watach /w/. Stosunek pracy użytecznej (Lu) do pracy włożonej, jak i mocy użytecznej (Pu) do mocy włożonej określa pojęcie sprawności ( $\eta$ ):

$$Lu/Lw = Pu/Pw = \eta$$

Zastosowanie tej metody przy obecnym stanie technik badawczych i możliwości organizacyjno - aparaturowych, wymaga przyjęcia kilku upraszczających założeń. Zgodnie z założeniami K.Fidelusa [4, 5] rozwój siły mięśniowej uzależniony jest od pracy i mocy włożonej oraz czasu przerw między ćwiczeniami:

$Pm = f/Lw, Pw, tod/$  gdzie:

Lw - praca wewnętrzna /J/, Pw - moc wewnętrzna /w/, tod - czas przerw między ćwiczeniami /s/. W odniesieniu do badanej grupy uproszczono podaną wyżej funkcję przyjmując, że moc z jaką wykonywane są ćwiczenia zbliżona jest do maksymalnej a czas przerw odpoczynkowych u zawodników tak wysokich klas jest optymalny i stały (t – const). Ponieważ sprawność badanych zawodników, zmienia się w niewielkim stopniu [4] tym samym, praca użyteczna (Lu) zmienia się proporcjonalnie do pracy włożonej (Lw). Pozwoliło to na uniknięcie kłopotliwych pomiarów zużycia tlenu oraz rejestracji czasu przerw między ćwiczeniami i czasu pojedynczych ćwiczeń, niezbędnego do obliczeń mocy tych ćwiczeń.

**Miarą obciążeń treningowych była zatem wartość pracy użytecznej (Lu) liczonej jako zmiana energii potencjalnej sztangi podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń.** Wysokość uniesienia sztangi odnoszono do wysokości ciała ciężarowca, zgodnie z metodyką N.N. Saksonowa i wsp. [20], zmodyfikowaną przez M. Kruszewskiego [tab. 1] [11].

Tabela 1.

*Wysokość uniesienia sztangi w poszczególnych ćwiczeniach w stosunku do wysokości ciała*

Ćwiczenie	% wysokości ciała
1. Rwanie	91,2
2. Rwanie ze zwisu	75,9
3. Podciąganie rwaniowe	54,8
4. Podciąganie rwaniowe ze zwisu	39,5
5. Wybicie + przysiady rwaniowe	67,2
6. Podrzut	97,4
7. Zrzut na klatkę piersiową	67,7
8. Zrzut ze zwisu	52,4
9. Podciąganie podrzutowe	48,4
10. Podciąganie podrzutowe ze zwisu	33,1
11. Wybicie s klatki piersiowej	30,3
12. Przysiad + podrzut	67,2
13. Zrzut + przysiad + podrzut	134,9
14. Podciąganie do wysokości kolan	15,3
15. Przysiady	36,9
16. Skłony	36,0
17. Wyciskanie leżąc	24,7
18. Wysoki	22,9

**Wyniki badań i dyskusja. Poszukiwanie zależności między wielkością stosowanego obciążenia a zmianami poziomu siły w warunkach statyki.**

Był to pierwszy etap badań, który miał

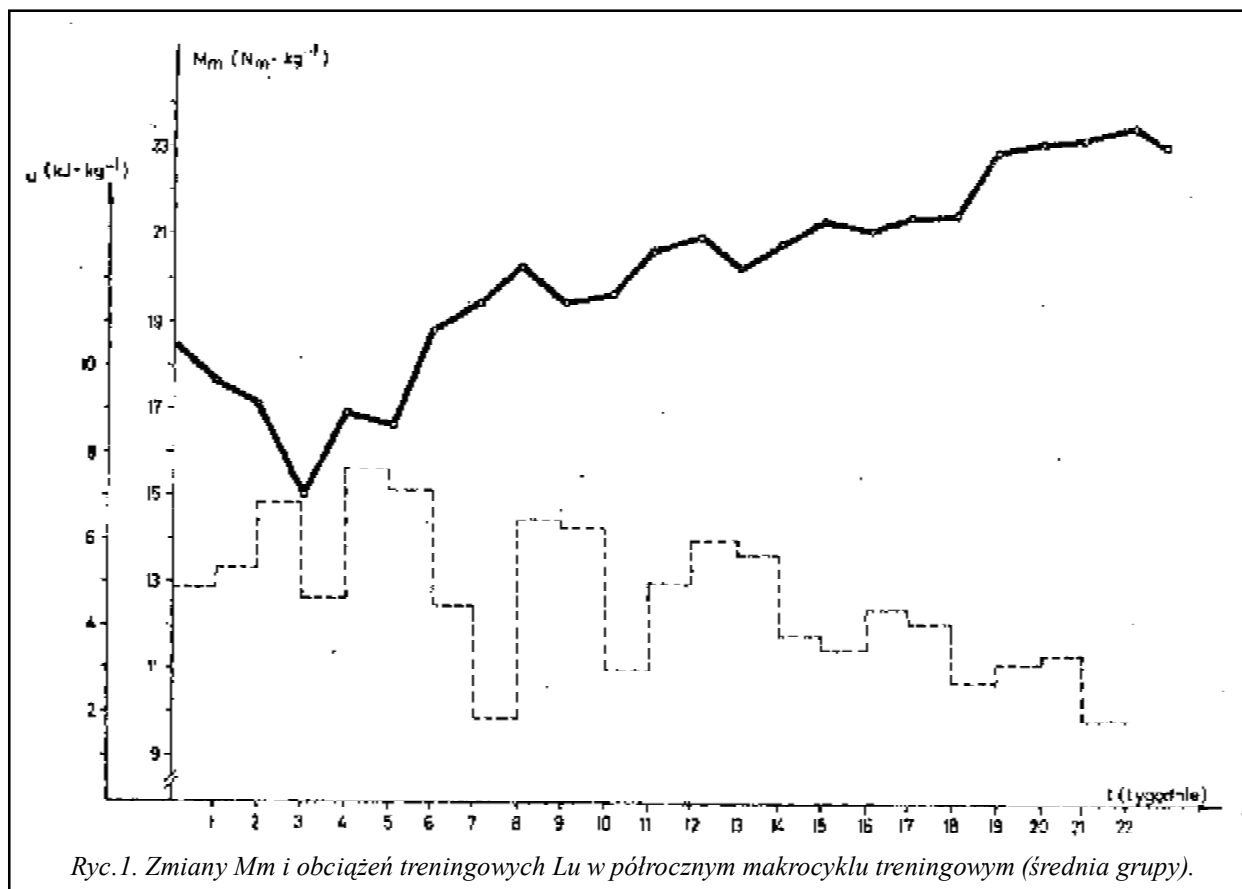
dostarczyć podstawowych wiadomości, dotyczących wzajemnych powiązań między zmianami siły a wartościami stosowanych obciążeń treningowych. Dobór obciążeń był intuicyjny, uwzględniający zasady planowania treningu w podnoszeniu ciężarów. Zauważono, że zwiększeniu pracy treningowej towarzyszył spadek wartości  $M_m$  (momentów sił) w końcu tygodnia i odwrotnie - zmniejszeniu towarzyszył wzrost  $M_m$  mierzonych w ostatnim dniu mikrocyklu [ryc.1].

$\text{kJkg}^{-1}$  w pozadanym okresie ze względu na start w zawodach.

#### ***Sterowanie treningiem w półrocznym makrocyklu.***

Trzeci etap badań obejmował 16 tygodni treningowych [ryc. 3].

Analiza wyników pierwszego i drugiego etapu badań skłoniła nas do znacznego zmniejszenia objętości pracy treningowej a cotygodniowa kontrola poziomu  $M_m$  pozwoliła na bieżącą korektę planu treningowego



Ryc.1. Zmiany  $M_m$  i obciążeń treningowych  $L_u$  w półrocznym makrocyklu treningowym (średnia grupy).

Maksymalna wartość siły mięśniowej uzyskano w 21 tygodniu treningu, przy łącznym nakładzie obciążeń  $101,6 \text{ kJ/kg}^{-1}$ . Plan treningowy zakładał uzyskanie takiego efektu o ok. 5 tygodni wcześniej, gdzie jednak prezentowane wartości siły mięśniowej były niższe. Powyższe informacje stały się punktem wyjścia do przeprowadzenia drugiego etapu badań.

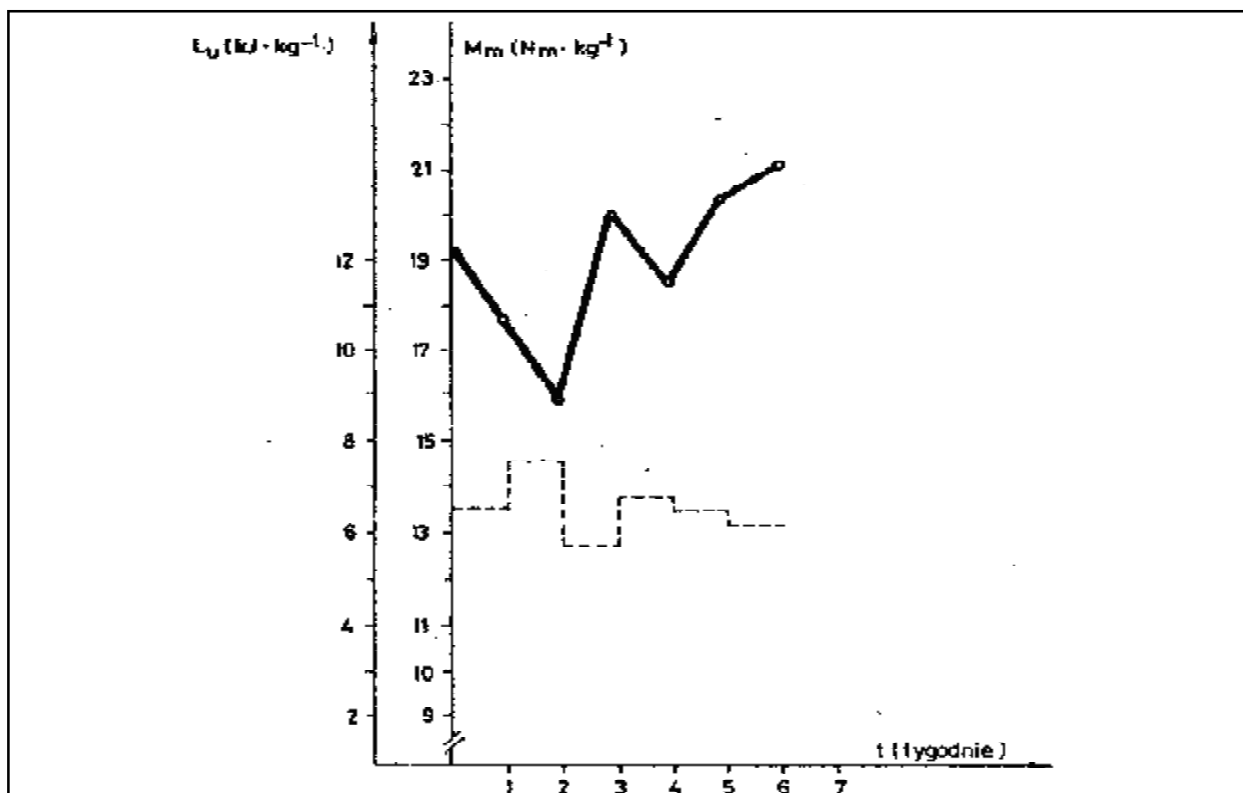
#### ***Sterowanie obciążeniami treningowymi w 6 tygodniowym okresie przygotowawczym na podstawie pomiaru $M_m$ w statyce.***

Etap drugi trwał 6 tygodni obejmujących okres przygotowawczy [ryc.2].

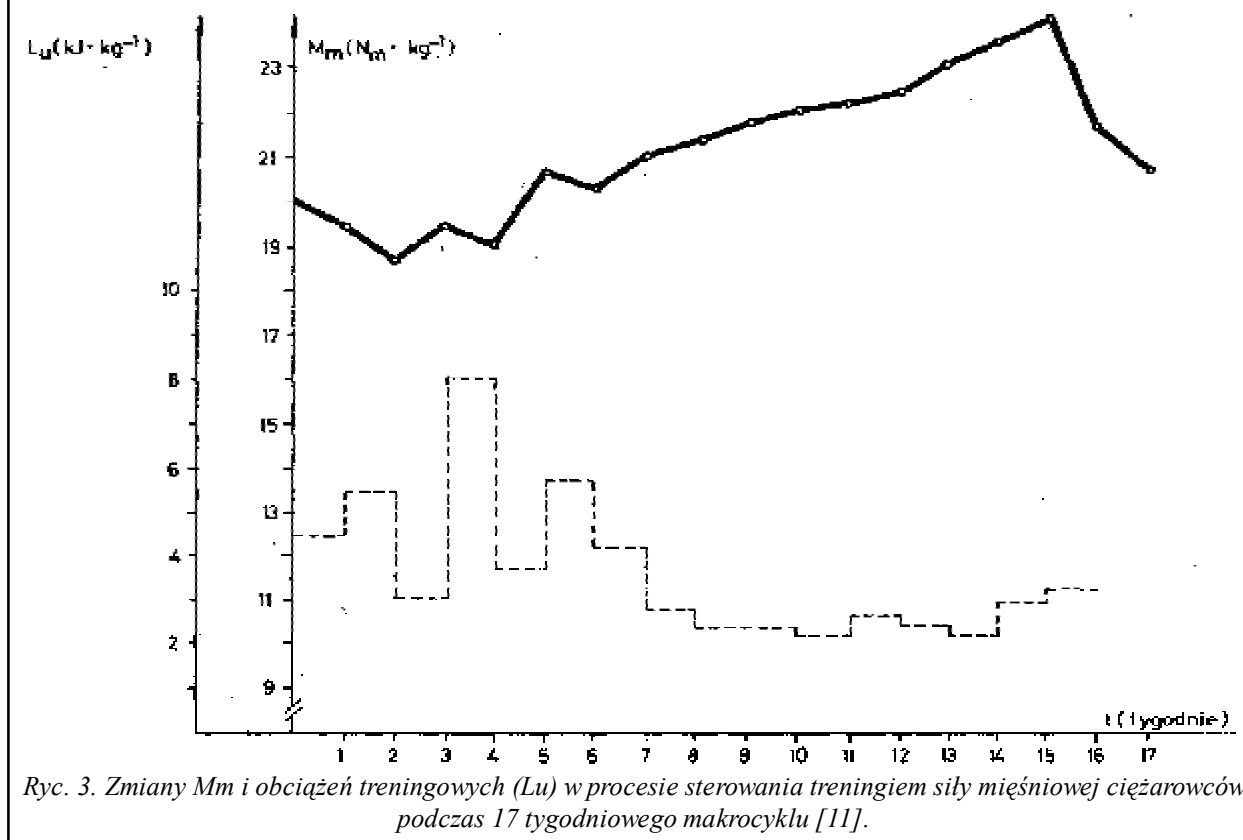
Spadek wartości  $M_m$  przekraczający 12-15% poziomu wyjściowego stanowił informację o konieczności zmniejszenia wartości pracy wykonywanej przez zawodników i odwrotnie, podwyższenie wartości  $M_m$  pociągało za sobą zwiększenie wartości pracy. Ze względu na zbliżanie się terminu pierwszego startu (6 tydzień), zdecydowano się na zmniejszenie wartości obciążeń mimo wzrostu  $M_m$ . Uzyskano wartość siły  $21,5 \text{ Nm/kg}^{-1}$  przy nakładzie pracy treningowej  $38,5$

w makrocyklu. Pomimo sterowania obciążeniami o niższych wartościach, efekt kumulatywny siły (po 14 tyg.) był wyższy od uzyskanych w poprzednich tygodniach. Należy dodać, że sterowano obciążeniami świadomie w taki sposób, by wystąpienie szczytu siły nastąpiło w 14 tygodniu, w którym odbyły się najważniejsze zawody w sezonie.

W świetle dotychczasowych badań dotyczących zjawiska występowania fazy superkompensacji można stwierdzić, że dynamika zmian siły mięśniowej zależy od odpowiednio dobranych bodźców treningowych [8, 21]. Zbyt często chyba podkreślany jest fakt, że im głębsze zmęczenie, spowodowane działaniem ogromnych obciążeń, tym większy występuje wzrost procesów kompensacyjnych [2, 14, 19]. Analiza poszczególnych etapów badań skłania do stwierdzenia, że osiągnięcie wysokiego poziomu siły mięśniowej jest możliwe dzięki systematycznej kontroli treningu i optymalizacji obciążeń treningowych. Uzyskane wyniki zachęciły nas do podjęcia próby sterowania wartością obciążenia



Ryc. 2. Zmiany  $M_m$  ciężarowców podczas sterowania treningiem siły mięśniowej za pomocą obciążeń treningowych w okresie przygotowawczym [11].



Ryc. 3. Zmiany  $M_m$  i obciążeń treningowych ( $L_u$ ) w procesie sterowania treningiem siły mięśniowej ciężarowców podczas 17 tygodniowego makrocyklu [11].

treningowego na podstawie uzyskiwanych wartości  $M_m$  w całym makrocyklu treningowym. Podczas, gdy w etapie pierwszym uzyskano 21,2 % przyrost wartości  $M_m$  przy nakładzie pracy  $101,6 \text{ kJ/kg}^{-1}$ , to w etapie trzecim, dzięki sterowaniu treningiem osiągnięto 20,5 % przyrost wartości  $M_m$  przy nakładzie pracy równym

$55,5 \text{ kJ/kg}^{-1}$  (niemalże dwukrotnie niższym).

Wyniki te są wyższe od wartości podawanych przez R. Kopańskiego i wsp. [9] uzyskanych w podobnych badaniach, prowadzonych na zawodnikach podnoszenia ciężarów. Uzyskano w nich bowiem 15% wzrost sumy  $M_m$  i 8,5% wzrost siły mierzonej w pozycji

poderwania.

We współczesnym treningu podnoszenia ciężarów nie stosuje się długich okresów roztrenowania powodujących potrzebę mozolnego odtwarzania posiadanego już poprzednio poziomu siły mięśniowej, dlatego możliwym wydaje się osiągnięcie znacznych przyrostów siły, przy zastosowaniu umiarkowanej wartości pracy treningowej [7,10].

### Wnioski

1. Wysoki poziom siły mięśniowej może być osiągany poprzez stosowanie systematycznie kontrolowanej i optymalnej - a nie maksymalnej - wartości obciążeń treningowych.
2. Do kontroli i optymalnego sterowania wartością obciążeń treningowych można wykorzystać bieżącą wartość momentów sił, rozwijanych przez wybrane zespoły mięśniowe prostowników kończyn dolnych i tułowia.
3. Stosując systematycznie kontrolowany trening dla określonej grupy wysokokwalifikowanych zawodników, można przy zdecydowanie zmniejszonych obciążeniach treningowych, uzyskiwać znaczne (20-30 %) zwiększanie wartości momentów sił w trakcie półrocznego makrocyklu treningowego.
4. Dzięki świadomemu sterowaniu obciążeniami treningowymi, najwyższy poziom momentów sił można uzyskać w zaplanowanym i pożądanym ze względów szkoleniowych okresie, tzn. w tygodniu najważniejszych zawodów.

### Piśmiennictwo

1. Akrabov A. Wzorcowy program nauki i doskonalenia techniki ćwiczeń klasycznych. Materiały Sprawozdawczo-Szkoleniowe PZPC - II półrocze 85 Warszawa 1985.
2. Bartosiewicz G., Składanowska K., Trzaskoma Z. Próba oceny możliwości siłowo- szybkościowych szermierzy. Sport wyczynowy 1986 nr 5, 12-16.
3. Eliaasz J., Kruszewski M. Sterowanie treningiem siły mięśniowej u ciężarowców. „Sport Wyczynowy» 1985, 125-11.
4. Fidelus K. Propozycje jednolitego pomiaru obciążenia treningowego. «Sport Wyczynowy» 1974, nr 9, s. 3-10.
5. Fidelus K. Zarys biomechaniki ćwiczeń fizycznych. AWF Warszawa 1989.
6. Fleck S. J., Kraemer W. J. Designing resistance training programs. Second editions. Human Kinetics, Champaign, IL, 1997.
7. Giurkov D., Ivanow J. Jedinna programa i metodika po wdiganie na tiazesti. Medicina i Fizkultura. Sofia 1977.
8. Hettinger Th. Isometrische Muskeltraining. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1972.
9. Kopański R., Jaszczuk J., Klepacki S. Zmiany parametrów biomechanicznych mięśni pod wpływem stosowanych obciążeń treningowych z wykorzystaniem metod elektro stymulacyjnych. Raport z badań 105.3 0.12. AWF Warszawa - Biała Podlaska 1983.
10. Kruszewski M. C“era una volta la cortina di ferro. L’allenamento bulgaro applicato al sollevamento pesi. BIG Fieri di essere bodybuilder Nr 2(marzo/aprole 2004)86 – 89.
11. Kruszewski M. Zależność między obciążeniem treningowym ciężarowców oraz zmianami ich siły mierzonej w warunkach statyki i dynamiki. Praca doktorska. AWF Warszawa 1987.
12. MacDougall J.D., Ungier H., Grin H.(red.) Fizjologiczeskoje testirovanije sportsmena vysokowo klasa. Olimpijskaja Litieratura. Kijew 1998.

13. Matwiejew L. P. Problema periodizacji sportiwnoj trenirowki. Fizkultura i Sport. Moskwa (1964).
  14. Miedwiediew K.S., Marczenko . K woprosu programirowanija trienirowocznych nagruzok u tiaziełoatlietow. Tiaziełaja Atletika 1984. Fizkultura i Sport 1984,s. 20-24.
  15. Naglak Z. Trening Sportowy. Teoria i Praktyka. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa 1977.
  16. Ozolin I.G. Sowriemiennaja sistiema sportiwnoj trienirerowki . Fizkultura i Sport. Moskwa 1976.
  17. Pawlikanec K. Próba określenia maksymalnej zdolności do pracy po krótkotrwałych obciążeniach o charakterze siłowym. Praca doktorska. Warszawa AWF 1973.
  18. Platonow W.N. Podgotowka kwalificirowanych sportsmienow. Fizkultura i Sport. Moskwa 1986.
  19. Roman R.. Trienirowka tiaziełoatliżeta w dwojeborije. Fizkultura i Sport. Moskwa 1974.
  20. Saksonow N. N., Zariczewa K. A., Aleksiejewa I. I., Rubina I. A., Lerczewa N. M. Energeticzeskije traty tiaziełoatlietow na trienirowkie. Tiaziełaja atletika (1973). Fizkultura i sport, Moskwa (1973).
  21. Urbanik Cz. Wpływ składowych obciążenia treningowego na przyrost cech fizycznych kończyn dolnych. Studia i Monografie AWF Warszawa 1995
  22. Zimkin N.W. Charaterystyka fizjologiczna ciężkiej atletyki. Wykłady GDO im. P.S. Lesgafta. Leningrad 1979.
- Artykul postupil do redakcji 01.12.2005 r.

## THE RELATIONS BETWEEN MONITORING-ASSESSMENT ACTIVITIES AND THE STYLES OF DIRECTING THE DIDACTIC-EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Radoslaw Muszkiet \* Piotr Olesniewicz \*\*

\* University School of Physical Education, Poznań, Poland

\*\* University School of Physical Education, Wrocław, Poland

Annotation. It s difficult to state clearly which style of monitoring the didactic and education process, including the process of monitoring and assessment, should be characteristic for a teacher. From pedagogical point of view, the most adequate seems to be integrative style. The teachers who apply this particular monitoring style may achieve many educational goals that are in compliance with contemporary education system of children and adolescents in Poland. Fully qualified teachers of physical education working in primary, grammar and secondary schools in Poznan, Wrocław, and Lodz have been examined. In general, 580 teachers were examined in the years 2000-2001. The studies on the condition of the physical education teachers' monitoring and assessment activities were carried out with a method of diagnostic survey, and a questionnaire form created by the author of the work. Reliability and accuracy of the assessment of students' performance in physical education considerably depend on the teachers' style of directing didactic-educational process. Furthermore, it is difficult to definitely indicate which of the styles of directing the didactic-educational process is better, more accurate and more successful. The teachers characterized by all three adaptation, innovative, and moderate style, in selected aspects of assessment, showed high and required competence.

Keywords: styles of directing the didactic process, physical education, teacher, evaluation

Анотація. Радослав Музкїєта, Петро Олеснїєвич. Відносини між контролем оцінки активності і стилями напрямку дидактичного освітнього процесу викладачів фізкультури. Складно стверджувати про очевидні форми стилю контролю дидактичного процесу і процесу

навчання, у тому числі процесу контролю й оцінки, які повинні бути характерні для викладача. З педагогічної точки зору найбільш адекватним здається інтегральний стиль. Викладачі, які застосовують цей специфічний стиль контролю, можуть досягти багатьох освітніх цілей, що відповідають сучасній системі освіти дітей і підлітків у Польщі. Була досліджена діяльність висококваліфікованих викладачів фізкультури, що працюють у первинних, граматичних і середніх школах Познані, Вроцлава й Лодзі. Усього були досліджені 580 викладачів в 2000-2001 роках. Дослідження діяльності викладачів фізкультури, контроль і оцінки їхніх дій були виконані методом діагностичного огляду й форми анкетного опитування, створеної автором роботи. Надійність і точність оцінки роботи студентів у заняттях з фізкультури значно залежать від стилю викладачів, а також напрямку дидактичного освітнього процесу. Крім того, важко виразно вказати, який зі стилів напрямку дидактичного освітнього процесу краще, більше точний і більше успішний. Викладачі, характеризовані всіма трьома показниками - адаптацією, інноваційним і помірним стилем, у відібраних аспектах оцінки, показали високий рівень компетентності.

Ключові слова: стилі напрямку дидактичного процесу, фізкультура, викладач, оцінка.

Аннотация. Радослав Мусзкиета, Петр Олесниевич. Отношения между контролем оценки активности и стилями направления дидактического образовательного процесса преподавателей физкультуры. Сложно утверждать об очевидных формах стиля контроля дидактического процесса и процесса обучения, в том числе процесса контроля и оценки, которые должны быть характерны для преподавателя. С педагогической точки зрения наиболее адекватным кажется интегральный стиль. Преподаватели, которые применяют этот специфический стиль контроля, могут достигнуть многих образовательных целей, соответствующих современной системе образования детей и подростков в Польше. Была исследована деятельность высококвалифицированных преподавателей физкультуры, работающих в первичных, граматических и средних школах Познани, Вроцлава и Лодзи. Всего были исследованы 580 преподавателей в 2000-2001 годах. Исследования деятельности преподавателей физкультуры, контроль и оценки их действий были выполнены методом диагностического обзора и формы анкетного опроса, созданной автором работы. Надежность и точность оценки работы студентов в занятиях по физкультуре значительно зависят от стиля преподавателей, а также направления дидактического образовательного процесса. Кроме того, трудно определенно указать, какой из стилей направления дидактического образовательного процесса лучше, более точен и более успешен. Преподаватели, характеризованные всеми тремя показателями - адаптацией, инновационным и умеренным стилем, в отобранных аспектах оценки, показали высокий уровень компетентности.

Ключевые слова: стили направления дидактического процесса, физкультура, преподаватель, оценка.

## Introduction

In many papers, the propositions of activity and didactic communication styles of the teachers have been presented. Pragmatic and communication abilities are important factors in achieving desired educational results in a school work of every teacher, including physical education teacher. There are three most frequently distinguished **styles of activity and didactic communication** of the teachers (Świątochowski 1994): style I - **instrumental (task)**, style II - **egocentric (teacher-**

centered), style III - **allocentric (student-centered)**.

Whereas, in organization and monitoring theory, three main monitoring styles are indicated that might be reflected by the process of monitoring and assessment of didactic and educational process (Kwiatkowska 1970, Janowski 1974):

- **authoritarian style (autocratic, directive)**, consisting in a requirement to be subordinate to a director (teacher), without referring to subordinate's opinions;
- **integrative style (democratic, participating)**, consisting in involving the subordinates (students) in the tasks which become their personal goals;
- **liberal style**, giving the subordinates freedom and being actually a rejection of control.

It is difficult to state clearly which style of monitoring the didactic and education process, including the process of monitoring and assessment, should be characteristic for a teacher. From pedagogical point of view, the most adequate seems to be integrative style. The teachers who apply this particular monitoring style may achieve many educational goals that are in compliance with contemporary education system of children and adolescents in Poland (Muszkieta 2004, 2005).

## Research material

Fully qualified teachers of physical education (women - N=282; men - N=298) working in primary, grammar and secondary schools in Poznań (N=204), Wrocław (N=171), and Łódź (N=205) have been examined. In general, 580 teachers were examined in the years 2000-2001.

An average age of the examined teachers was 35, average age of women was higher - 36.4 and men - 33.3. The highest percentage of the examined group were the teachers at the age of 31-45 (49.5%).

## Research methods

The studies on the condition of the physical education teachers' monitoring and assessment activities were carried out with a method of diagnostic survey, and a questionnaire form created by the author of the work. Questionnaire included 42 open and closed questions. A type of directing didactic educational process was identified on the basis of a sheet created by the National In-Service Teacher Training Center in Warsaw.

## Analysis of research results

Opinions of the teachers about the changes in the system and assessment method in school after the introduction of the reform of education are considerably influenced by the particular styles of directing the didactic-educational process. The highest percentage values of the two extreme categories were found for the teachers of innovative style (yes - 21.2%; no - 7.7%). Also, the highest percentage of this group was found for the teachers who do not have definite opinion about the discussed issue (I don't know - 17.3%). 47.6% of the teachers of moderate style and 40.2% of the adapta-

tion style appeared to be optimistic about the perspective positive educational changes. Up to 35% of the teachers of adaptation style and 21% of moderate style stated that the changes in the system and methods of assessment introduced together with the reform of education brought about little improvement and are inconspicuous (Table 1).

Opinions of the physical education teachers about estimating the difficulty of monitoring-assessment activities in a learning and education process significantly depend on a particular style of directing the process. More than 32% of the teachers of innovative style assumed that monitoring and assessment activities applied by the teachers in educational practice are definitely one of the most difficult school activities. 44.9% of the teachers of moderate style considered the activities to be difficult. According to 15.4% (adaptation style) up to 23.1% (innovative style) of the teachers, the assessment activities are of average difficulty. No more than 6.8% of the teachers of moderate style, 13.5% of innovative style, and 16.2% of adaptation style stated that monitoring and assessment activities are easily applied in school (Table 2).

Considerable relations were found between the opinions of the teachers about identification of the degree of accomplishment of the educational aims with the use of applied procedures of the assessment of students' performance and particular styles of directing didactic-educational process. The teachers of adaptation and moderate styles more effectively than the innovators identify the degree of accomplishment of the educational aims with the use of known and applied methods and means of students' assessment (adaptation style: definitely yes - 10.3%, rather yes - 70.1%; moderate style: definitely yes - 4.1%, rather yes - 72.1%). According to 38.5% of the innovators, their competence are average, 7.6% state that they are very poor (rather no - 3.8%) and poor (no - 3.8%). The abilities to determine the degree of the accomplishment of the educational aims might be considered satisfactory, particularly, in case of the teachers of adaptation and moderate style (Table 3).

The style of directing didactic-educational process significantly affects the self-assessment of monitoring and assessment activities of a teacher. The teachers characterized by the adaptation style assessed their

Table 1.

*Relations between the teachers' opinion about positive changes in the system and methods of assessment in Polish school and styles of directing didactic-educational process by the examined physical education teachers [%]*

Style of directing the process	N	<b>Has the introduced reform of education in Poland changed the system and methods of student's assessment in school?</b>				
		Yes	Not much	Probably in future	I don't know	No
Adaptation	234	12,8	35,0	40,2	6,0	6,0
Innovative	52	21,2	17,3	36,5	17,3	7,7
Moderate	294	20,7	21,8	47,6	4,4	5,4
Chi <sup>2</sup> independence test		$\chi^2 = 30,11^{**}$ V Cramer = 0,161				

Table 2.

*Relations between the teachers' opinion about monitoring and assessment activities being the most difficult task of a teacher in learning and education process and styles of directing didactic-educational process of the examined teachers [%]*

Styles of directing the process	N	<b>Do you think that monitoring and assessment constitute one of the most difficult tasks of a teacher in learning and education process?</b>					
		Definitely yes	Rather yes	Average difficulty	Rather no	No	I don't know
Adaptation	234	20,5	35,9	15,4	10,3	16,2	1,7
Innovative	52	32,7	23,1	23,1	3,8	13,5	3,8
Moderate	294	19,7	44,9	17,7	10,9	6,8	0
Chi <sup>2</sup> independence test		$\chi^2 = 32,51^{**}$ V Cramer = 0,167					

Table 3.

*Relations between the teachers' opinion about identification of the degree of accomplishment of educational aims with the use of applied procedures for the assessment of students' performance and styles of directing didactic-educational process [%]*

Styles of directing the process	N	<b>Can you identify the degree of accomplishment of educational aims with the use of applied procedures for the assessment of students' performance?</b>				
		Definitely yes	Rather yes	Average	Rather no	No
Adaptation	234	10,3	70,1	16,2	1,7	1,7
Innovative	52	5,8	48,1	38,5	3,8	3,8
Moderate	294	4,1	72,1	21,8	2,0	0
Chi <sup>2</sup> independence test		$\chi^2 = 30,34^{**}$ V Cramer = 0,162				

Table 4.

*Relations between the teachers' self-assessment of their monitoring and assessment activity and styles of directing didactic-educational process of the examined teachers [%]*

Style of directing the process	N	Teachers' self-assessment of monitoring and assessment activity				
		Very good	Good	Average	Poor	Very poor
Adaptation	234	10,3	75,2	13,7	0,9	0
Innovative	52	7,7	61,5	26,9	0	3,8
Moderate	294	5,4	74,8	19,7	0	0
Chi <sup>2</sup> independence test		$\chi^2 = 33,65^{**}$ V Cramer = 0,170				

Table 5.

*Relations between the teachers' opinion about academic preparation for appropriate monitoring and assessment activity and styles of directing didactic-educational process of the examined teachers [%]*

Styles of directing the process	N	Do you think that the academy provides appropriate preparation for assessment and monitoring activity in school				
		Very good	Good	Average	Poor	Very poor
Adaptation	234	6,0	36,8	25,6	27,4	4,3
Innovative	52	11,5	26,9	23,1	23,1	15,4
Moderate	294	0	28,6	36,1	29,3	6,1
Chi <sup>2</sup> independence test		$\chi^2 = 42,33^{**}$ V Cramer = 0,191				

competence with a very high rank (very good - 10.3%, good - 75.2%), correspondingly to the teachers characterized by moderate style (very good - 5.4%, good - 74.8%). Surprisingly low was the assessment of the innovators, in particular, the data showing that 26.9% of the individuals have average monitoring and assessment skills and 3.8% - very poor competence in this educational field (Table 4).

The opinions of the teachers about their academic preparation for carrying out monitoring and assessment activities are significantly influenced by the particular style of directing the didactic-educational process. The highest percentage values of the extreme opinions were found for the innovators. 11.5% of the innovators stated that they are very well prepared for effective and accurate carrying out the monitoring and assessment activities, while according to 15.4% of the teachers, the academy of physical education did not provide them with appropriate preparation. Quite similar were the percentage values in case all of the teachers stating that they obtained good (adaptation style - 36.8%, innovative style - 26.9%, moderate - 28.6%), average (adaptation style - 25.6%, innovative style - 23.1%, moderate style - 36.1%), and poor preparation (adaptation style - 27.4%, innovative style - 23.1%, moderate style - 29.3%). Lack of clear and predominant positive opinion of the examined teachers might be considered as a warning for physical education academies to realize that there is a serious problem concerning the education of school physical culture personnel (Table 5).

### Summary

Reliability and accuracy of the assessment of students' performance in physical education considerably depend on the teachers' style of didactic communication and a style of directing didactic-educational process. No definite statement was made about the most desired communication style for objective and accurate

students' assessment, considering the egocentric, allocentric or task (instrumental) style. However, in most of the analyzed cases, it was observed that the teachers characterized by the reasonable (task) style carry out the selected monitoring and assessment activities more successfully than the egocentrics and allocentrics. Furthermore, it is difficult to definitely indicate which of the styles of directing the didactic-educational process is better, more accurate and more successful. The teachers characterized by all three adaptation, innovative, and moderate style, in selected aspects of assessment, showed high and required competence.

### Bibliography

1. Janowski A. (1974). Kierowanie wychowawcze Maskot toku lekcji. Wydanie II. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
2. Kwiatkowski S. (1970). Organizacyjna rola kierownika. Studium stylów zarządzania. PWN, Warszawa.
3. Muszkieta R. (2004). Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczycieli wychowania fizycznego. Poznań.
4. Muszkieta R. (2005). Physical education teacher - evaluation of students' performance. Wydawnictwo WIGO, Poznań.
5. Świętochowski W. (1994). Psychologiczne uwarunkowania stylu komunikowania się. Psychologia Wychowawcza, Nr 3, s.216-223.

Came to edition 30.08.2005.

## WYBÓR METOD BADAŃ KOMPLEKSOWYCH DLA OCENY STANU PRZYGOTOWANIA PIŁKARZY RĘCZNYCH

Mirosław Płocharski

Kolegium Nauczycielskie w Ciechanowie

Анотація. Пlochарські Мірослав. Вибір методів комплексного дослідження для оцінки стану підготовки гандболістів. У статті представлено ланцюг морфо-функціональних і спортивно-педагогічних методів, необхідних для оцінки стану і опрацювання характеристик гандболістів, які знаходяться на різних рівнях підготовленості. Збір інформації, яка доторкається фізичного розвитку та функціонального стану вивчаемого контингенту

спортсменів дозволив провести аналіз правильності розвитку організму взагалі і в період занять фізичною культурою і спортом. Отримання цих біологічних характеристик є необхідністю для ефективного проведення навчально-тренувального процесу і контролю за його перебігом і результатами.

Ключові слова: гандбол, створення модельних характеристик гандболістів різного віку.

Аннотация. Плохарски Мирослав. Выбор методов комплексного исследования для оценки состояния подготовленности гандболистов. В статье представлена цепь морфо-функциональных и спортивно-педагогических методов, необходимых для оценки состояния и обработки характеристик гандболистов, находящихся на различных уровнях подготовленности. Сбор информации, касающейся уровня физического развития, а также функционального состояния изучаемого контингента спортсменов позволил провести анализ правильности развития организма вообще и в период занятий физической культурой и спортом. Получение этих биологических характеристик является необходимостью для эффективного проведения учебно-тренировочного процесса и контроля за его течением и результатами.

Ключевые слова: гандбол, создание модельных характеристик гандболистов различного возраста.

Adnotacje. Plocharski Mirosław. Wybór metod badań kompleksowych dla oceny stanu przygotowania piłkarzy ręcznych. W artykule przedstawiono szereg morfo-funkcjonalnych oraz sportowo-pedagogicznych metod, niezbędnych dla oceny stanu oraz opracowania charakterystyk szczypiornistów w różnym wieku i o różnym poziomie przygotowania. Zbiór informacji dotyczących poziomu rozwoju fizycznego oraz stanu funkcjonalnego badanego kontyngentu sportowców pozwoli na analizę ogólnobiologicznych prawidłowości rozwoju organizmu w ogóle, a w szczególności w toku zajęć z wychowania fizycznego i sportu. Uwzględnianie tych biologicznych prawidłowości jest niezbędne w okresie prowadzenia wieloletniego procesu edukacyjno-treningowego oraz kontroli nad jego tokiem i wynikami.

Słowa kluczowe: piłka ręczna, metody badań, charakterystyki modelowe

Annotation. Plocharski Mirosław. The choice of complex methods to estimate the preparation conditions of handball players. In the article it was shown the sequence (chain) of meta - functional and sports - pedagogical methods, necessary to estimate the level and to elaborate characteristics of handball players at different age and different level of preparation. The collection of the information concerning the player development and the functional condition searched contingent of sportsmen will allow to analyse the general biological regularity of the organism development in general and especially during the physical education classes and sports. Taking the biological regularity into account is necessary in the period of many years educational and training process and necessary to control this process and its results.

Key words: handball, methods of research, model characteristics.

## Stan problemu

Modele sportowców służą jako podstawa dla racjonalnego systemu kierowania procesem treningowym. Przy pomocy wzorcowych, dla różnych etapów i cykli charakterystyk sportowca, realizacja indywidualnego podejścia przy planowaniu środków i metod treningowych wydaje się najbardziej możliwa [1-3] oraz inni.

Na konieczność budowania wzorcowych modeli sportowców niejednokrotnie wskazywali

naukowcy tacy jak W.M. Zaciorski and all., 1981; N. G. Ozolin, 1970; W.W. Pietrowski, 1978 oraz wielu innych.

Z przeprowadzonej poprzednim artykule [6], analizy literatury Dotyczącej problemów wieloletniego przygotowania sportowców wynika, że wielu naukowców zajmowało się powyższym tematem. Badaniom były poddawane cechy motoryczne, genetyczne, antropometryczne. Takie samo zagadnienie zastało również opracowane wobec metod działania pedagogicznego na organizm dziecka, wpływu czynników socjalnych i społecznych na poziom przygotowania sportowca do pełnionej przez niego roli.

Jednak aby stworzyć pewien model mistrza sportowego, pewną charakterystyką modelową, należy zbadać tę samą grupę sportowców kompleksowo, używając do tego zestawu licznych testów morfo-funkcjonalnych, psychologicznych, sportowo-pedagogicznych oraz skomplikowanych metod analizy statystycznej.

## 1. Organizacja badań

Dla otrzymania informacji, dotyczącej badanego problemu - formowania koncepcji wieloletniego przygotowania szczypiornistów należy przeprowadzić następujące etapy pracy:

\* I - akumulacja, konkretyzacja oraz systematyzacja faktycznego materiału oraz sprawdzenie istniejących koncepcji;

\* II - eksperymentalne sprawdzenie hipotezy oraz sprecyzowanie koncepcyjnego podejścia do rozwiązania badanej pracy.

Pierwszy etap należy zorganizować w następujący sposób:

## 2. Charakterystyka kontyngentu badanych sportowców

W pracy należy zbadać działalności co najmniej 5 klubów sportowych pierwszej lub drugiej ligi piłki ręcznej województwa mazowieckiego.

W tym badaniu powinni uczestniczyć sportowcy, którzy zostali dopuszczeni przez lekarza do regularnych treningów piłki ręcznej. Skład badanych szczypiornistów powinien być następujący:

\* grupa 1 - dzieci w wieku 10-12 lat;

\* grupa 2 - zawodnicy 13-14 lat;

\* grupa 3 - kadeci 15-17 lat;

\* grupa 4 - juniorzy 18-20 lat ;

\* grupa 5 - seniorzy powyżej 20 roku życia;

Każda z badanych grup powinna liczyć ok.50 zawodników.

Wszystkie wykorzystane w pracy testy należy podzielić na dwie grupy:

\* morfo-funkcjonalne,

\* sportowo-pedagogiczne.

Te grupy testów zezwolą na otrzymanie następujących charakterystyk sportowców:

a) wiek, długość oraz masa ciała, długościowe wskaźniki prawej oraz lewej kończyny górnej, obwód klatki piersiowej oraz jej ekspansja, długość i szerokość

dominującej (rzutowej) dłoni sportowca, pojemność życiowa płuc, ogólna wydajność pracy, maksymalna częstotliwość ruchów na jednostkę czasu (tempo), szybkość pojedynczego ruchu, stopień stateczności procesów pobudzenia, szybkość przerabiania informacji wzrokowej, wydajność pracy umysłu;

b) maksymalna samowolna siła mięśni zginania palców, wysokość skoku dosiężnego oraz długość skoku z miejsca, rozstaw kończyn dolnych, odległość rzutu ręcznej piłki z rozbiegu, szybkość biegu oraz prowadzenia piłki, specjalny test kompleksowy.

Dobór wymienionych powyżej wskaźników został wykonany z uwzględnieniem specyficzności rodzaju sportu oraz w celu zgromadzenia informacji dla opracowania charakterystyk modelowych szczypiornistów w różnym wieku oraz o różnym stopniu przygotowania.

Drugi etap będzie zorganizowany w następujący sposób:

#### **A. Charakterystyka kontyngentu badanych**

Na podstawie analizy wyników badań pierwszego etapu zostaną wybrane najbardziej informatywne wskaźniki, za pomocą których były badane różne grupy wiekowe szczypiornistów, które uczestniczyły w pierwszym etapie pracy. Z pięciu zbadanych na pierwszym etapie grup zostaną wybrane trzy grupy wiekowe:

\* grupa 1 - będzie złożona z początkujących sportowców. Ta grupa będzie konieczna dla uzyskania informacji dotyczącej możliwości dzieci na początku systematycznych zajęć z piłki ręcznej dla porównania ze wskaźnikami sportowców o wysokich kwalifikacjach. Ich dane będą służyć jako cel końcowy dla planowania, organizacji oraz przeprowadzania procesu treningowego młodych szczypiornistów. Do tej grupy zostanie wybranych 15 sportowców z różnych drużyn;

\* grupa 2 - będzie składała się z 15-17 letnich sportowców (kadetów). Szczypiorniści w takim wieku stanowią stadium pośrednie pomiędzy początkującymi i dorosłymi sportowcami. Razem zostanie przebadanych 15 osób;

\* grupa 3 - składała się będzie z dorosłych sportowców, członków drużyn I i II Ligi w ilości 15 osób.

#### **B. Charakterystyka systemów testowania**

Zbiór informacji w tych grupach będzie zorganizowany w następujący sposób.

\* cykloergometryczne obciążenie zgodnie z takim schematem:

\* praca do ostatnich sił przy stopniowym podwyższaniu obciążenia;

\* stopień początkowy o mocy 25 Watt wzrastający co dwie minuty o 25 Watt;

\* częstotliwość pedałowania w zakresie 60-80 obr./min. Zastosowany będzie cykloergometr «Monark».

W części końcowej drugiego etapu badań, powinien być przeprowadzony eksperyment pedagogiczny, skierowany na sprawdzanie efektywności opracowanych programów eksperymentalnych, które

zostały stworzone na podstawie proponowanej koncepcji wieloletniego planowania przygotowania szczypiornistów.

W okresie rozgrywek przygotowania należy przeprowadzić 20 - 25 zajęć treningowych, każde o długości 90 minut. W tygodniu przeprowadzić po trzy - cztery zajęcia.

Dla przeprowadzenia eksperymentu pedagogicznego należy stworzyć dwie grupy szczypiornistów.

Grupa 1 (n-15-20) powinna pracować według eksperymentalnego programu z przeważającym ukierunkowaniem na udoskonalenie taktyczno-technicznych umiejętności szczypiornistów. W niej będą wykorzystywane ćwiczenia fizyczne dla rozwoju koniecznych dla tego rodzaju sportu umiejętności ruchowych w postaci gry oraz specjalnie wyselekcjonowanych ćwiczeń dla piłkarzy ręcznych.

Grupa 2 (n-15-20) powinna pracować według innego programu eksperymentalnego z przeważającym ukierunkowaniem na rozwój dominujących w piłce ręcznej umiejętności ruchowych, wybranych według rekomendacji W. Wołkova /19/.

Zajęcia z rozwoju tych cech były przeprowadzone na początku treningu w ciągu 30-40 minut, a potem zawodnicy zajmą się rozwojem sprawności specjalnej.

Dla obu grup została wybrane ćwiczenia fizyczne oraz metody rozwoju, skierowane na podwyższenie poziomu rozwoju szybkości, wytrzymałości, koordynacji ruchowej oraz gibkości.

Zestaw elementów technicznych piłki ręcznej powinien zawierać: różnorodne rodzaje rzutów, podań, ćwiczeń startowych, ćwiczeń szybkościowych (przemieszczania się w różnych pozycjach, reakcje ruchowe, wykonanie ćwiczeń przy maksymalnej szybkości, podjęcie decyzji), ćwiczenia w defensywie oraz ofensywie, przy obronie przeciwnika oraz po uwolnieniu się spod opieki, przechwyty piłki, kozłowanie, praca w parach, ćwiczenia grupowe, akcje drużynowe.

Dla porównania końcowych wyników efektywności działania eksperymentalnych programów na specjalistyczne przygotowanie szczypiornistów obydwu grup zostaną zrobione nagrania wideo oraz analiza gier z oceną wpływu programów edukacyjnych.

Nagrania wideo zostaną zrobione przed i po przeprowadzeniu eksperymentu pedagogicznego.

## **2. Metody badań**

Dla rozwiązania oraz osiągnięcia postawionego celu badań oraz konkretnych zadań zostaną wykorzystane następujące metody:

### **2.1. Zespół metod morfo-funkcjonalnych:**

Metody antropometryczne: dla oceny stanu oraz opracowania morfo-funkcjonalnych charakterystyk szczypiornistów o różnym wieku i przygotowaniu:

\* pomiar długości ciała za pomocą wzrostomierza w pozycji na stojąco (precyzyjność - 0,5 cm);

\* ustalenie masy ciała przy pomocy wagi medycznej (precyzyjność - 10 g);

\* ustalenie długościowych wskaźników górnych oraz dolnych kończyn sportowców (precyzyjność - 0,5 cm);

\* ustalenie obwodu klatki piersiowej (precyzyjność - 0,5 cm);

\* ustalenie długości oraz szerokości dominującej dłoni (rzutowej) (precyzyjność - 0,5 cm);

\* ustalenie poziomu ogólnej wydajności pracy przy pomocy testu PWC-170 przy wchodzeniu na schody oraz dalszą kalkulację wydajności pracy (PWC-170/kg).

## 2.2. Zespół metod sportowo-pedagogicznych

Oceny stanu fizycznego rozwoju oraz opracowania modelowych charakterystyk przygotowania sportowo technicznego szczypiornistów o różnym wieku będą zastosowane takie metody:

\* dynamometria dla ustalenia swobodnej siły mięśni zginaczy palców oraz siły rdzeniowej (precyzyjność - 0,5 kg);

\* reakcjometria dla ustalenia czasu prostej (CzRP) oraz skomplikowanej (CzRS) reakcji ruchowej (precyzyjność - 0,001 sek.);

\* kineziometria dla ustalenia dokładności oceny zadanego swobodnego mięśniowego wysiłku w 50 oraz 25% od maksymalnego (precyzyjność - 0,5 kg), zadanej przestrzeni (kinematomierz) (precyzyjność - 0,1 mm), zadanego czasu (chronometria) (precyzyjność - 0,01 sek.);

\* ustalenie wskaźnika wytrzymałości podczas wykonywania ćwiczeń specjalnych - 5 razy po 30 min (chronometria) (precyzyjność - 0,01 sek.);

\* ustalenie ilości podań na ścianie w ciągu 30 sek.,

\* ustalenie gibkości w stawach biodrowych.

Jak widać z przedstawionej listy planowanych w pracy metod badań, zawarte są w niej metody powszechnie przyjęte jak również częściowo zmodyfikowane. Dlatego odnośnie pierwszych - są one tylko wymienione, a co do drugich, to należy krótko przedstawić ich istotę, przeznaczenie oraz specjalistyczne szczególne właściwości.

Podstawowymi metodami badania będzie grupa metod pedagogicznych, zawierająca przegląd analityczny ogólnonaukowej oraz specjalistycznej literatury z badanego kierunku, obserwacje pedagogiczne, chronometraż, badania kontrolne oraz eksperyment pedagogiczny.

Celem bloku metod pedagogicznych będą:

- zbiór, analiza oraz systematyzacja informacji o stanie badanego problemu;
- analiza ogólnonaukowej oraz specjalistycznej literatury z wykorzystaniem metod metateorii oraz analizy systemowo-strukturalnej;
- formowanie sytuacji problemowej,
- opracowanie koncepcyjnego modelu, poszczególnych zadań oraz dobranie szczególnych metod badań;
- przeprowadzanie obserwacji pedagogicznych oraz badań pedagogicznych;
- formowanie pozycji dla odzwierciedlenia ich w

zakończeniu pracy, jej wnioskach oraz rekomendacjach praktycznych na podstawie zasad, praw oraz prawidłowości pedagogiki oraz nauk spokrewnionych.

Kilka uściślonych informacji, dotyczących każdej z wymienionych metod.

## Badanie oraz podsumowanie literatury

Tą część pracy należy przeprowadzić przez badanie monografii, prac Dysertacyjnych, autoreferatów dysertacji, artykułów, podręczników, pomocy naukowych oraz prac metodycznych. Dla osiągnięcia wskazanych celów pracy będzie badana literatura z dziedziny budowy, organizacji, planowania przygotowania sportowców w różnym wieku, poziomu przygotowania nie tylko z piłki ręcznej, ale również z innych dyscyplin sportu. Dlatego analizie będzie poddana literatura z teorii sportu oraz metodyki wychowania fizycznego, prace fizjologów, biochemików, biologów, medyków sportowych, psychologów, biocemików, metrologów, socjologów oraz filozofów dotyczące badanych problemów. Szczególna uwaga zostanie przydzielona problemom wiekowego rozwoju umiejętności ruchowych oraz ich współdziałaniu z wisceralnymi funkcjami organizmu sportowca.

## Obserwacje pedagogiczne

Ta metoda zostanie wykorzystana odpowiednio do informacji, które zostały podane w pracach W.A. Asmarina [1978], T.J. Kruciewicz [1985] oraz Innych. Z jej pomocą zostaną zorganizowane różnorodne formy przeprowadzenia zajęć oraz badań, zostanie poddana ocenie efektywność działań treningowych oraz takie parametry zachowania sportowców jak zdyscyplinowanie, poziom emocjonalności zajęć, poziom aktywności uczestniczących, wyrażalności ich reakcji na uwagi krytyczne, zewnętrzne oznaki rozwijającego się zmęczenia.

## Chronometria

Ta metoda zezwala na otrzymanie ilościowych wskaźników dużej liczby parametrów obserwacji pedagogicznych oraz oceny konkretnych testów sportowo-pedagogicznych.

## Eksperyment pedagogiczny

Odpowiednio do teorii naukowych badań w dziedzinie wychowania fizycznego oraz treningu sportowego istota przeprowadzonego eksperymentu pedagogicznego będzie scharakteryzowana przez następujące podejścia:

a) przez umyślne wprowadzenie do procesu edukacyjno-treningowego zmian, najbardziej w pełni odpowiadającym hipotezie, celom oraz konkretnym zadaniom pracy;

b) przez zorganizowanie edukacyjnych oraz konkretnych zajęć odpowiednio do wieku oraz poziomu technicznego i funkcjonalnego przygotowania sportowców;

c) przez współczesną jakościową analizę oraz

precyzyjne ilościowe pomiary badanych wskaźników różnych stron przygotowania badanych szczypiornistów.

Wszystkie wskazane pozycje będą wykonywane odpowiednio do rekomendacji, które zostały opublikowane w literaturze specjalnej [W. M. Abalakow, 1960; L. W. Wołkow, 1981; W. M. Zaciorski, 1970; N. G. Ozolin, 1970; W. W. Pietrowski, 1978; W. N. Płatonow, 1984; W. P. Filin, 1974 oraz inni], co pozwoliło w sposób adekwatny uwzględnić obojętność oraz intensywność wykonywanych ćwiczeń fizycznych, interwały wypoczynku pomiędzy nimi, ogólną ilość powtórzeń ćwiczeń, złożoność ich wykonania oraz wiele innych edukacyjno-treningowych wskaźników lekcji i badania kontrolnego.

### Testowanie pedagogiczne

Większość proponowanych do wykorzystania testów oraz ich zestawów nie potrzebuje specjalnego udawadnienia autentyczności. To jest powiązane z tym, że takie testy były szeroko stosowane w praktyce naukowej pracy w różnych rodzajach działalności w dziedzinie wychowania fizycznego oraz sportu. Dlatego ich walidność, niezawodność oraz obiektywność została uzasadniona w pracach I. W. Aulika [1977], M. S. Brila [1980], W. M. Wołkowa, W. P. Filina [1983], M. A. Godika [1977], S. Sawina, K. Szperlinga [1973] oraz wielu Innych autorów.

Ważnym, ale dopełniającym blokiem będą medyczno-biologiczne metody badań.

Celem zastosowania tego bloku metod w badaniu będzie:

- zbiór informacji dotyczących poziomu rozwoju fizycznego oraz stanu funkcjonalnego badanego kontyngentu sportowców;
- analiza ogólnobiologicznych prawidłowości rozwoju organizmu w ogóle, oraz w toku zajęć w systemie wychowania fizycznego i sportu w szczególności;
- uwzględnienie biologicznych prawidłowości w okresie przeprowadzanie wieloletniego procesu edukacyjno-treningowego oraz kontroli nad jego tokiem i wynikami.

O ile w pracy zostaną wykorzystane ogólnoprzyjęte w biologii oraz medycynie szczególne metody zbioru informacji o stanie tych lub innych systemów organizmu człowieka, to one nie potrzebują specjalnego opisywania oraz, dla kompaktowości, zostały zgromadzone w tabeli 1.

### Metody statystyczne

Trzecia grupa metod - to statystyczne metody opracowania eksperymentalnych danych, zawierających:

- rachunek matematycznego oczekiwania;
- błędu standardowego;
- odchylenia standardowego;
- współczynnika wariancji;
- analiza korelacyjna;
- analiza regresyjna.

Opracowanie eksperymentalnych badań było przeprowadzone z wykorzystaniem komputerów takich

typów: Compaq Evo D300V, Toshiba 400Ecx oraz z zastosowaniem pakietu programów stosowanych STATGRAF.6.

Tabela 1.

#### *Medyko-biologiczne metody, wykorzystane w pracy*

Nr	Nazwa metody oraz wskaźników:	Cel:
1.	Antropometria:	poziom rozwoju fizycznego
	* długość ciała, cm	poziom rozwoju fizycznego
	* masa ciała, kg	poziom rozwoju fizycznego
	* długość kończyn, cm	poziom rozwoju fizycznego
	* rozmiary obwodów, cm	poziom rozwoju fizycznego
2.	Test PWC-170, kGm	fizyczna wydajność pracy
	* właściwa PWC-170	fizyczna wydajność pracy
	* MPT, l.min <sup>-1</sup>	stan wytrzymałości
	** M O K, l/min	stan systemu obiegu krwi
	* Y O K, ml	stan systemu obiegu krwi
	* tętno tlenowe, ml/ud.	stan systemu obiegu krwi

### Podsumowanie

Celem opisanych badań będzie opracowanie charakterystyk modelowych, odzwierciedlających morfologiczne, fizjologiczne, psychiczne oraz pedagogiczne cechy szczypiornistów w różnym wieku. Te modelowe charakterystyki zostaną otrzymane według 29 testów oraz opisane według wszystkich zbadanych cech, w zależności od wieku sportowców. Zostaną otrzymane opisowe statystyki wszystkich charakterystyk, wydzielone grupy czynników, określających informatywność oddzielnych charakterystyk modelowych oraz ich kompleksów i wykalkulowane ich formuły empiryczne.

#### Piśmiennictwo

1. Czerwiński J. (1996) Zależność wyniku sportowego od zakresu stosowanych środków technicznych (na podstawie Mistrzostw Świata kobiet z roku 1994). Trening nr 1 s. 123-130.
2. Czerwiński J. (1996) Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych Gdańsk: AWF 406 s.
3. Godik M. A. (1980) Kontrol trenirowocznych i soriewnowatielnych nagruzok. - M.: Fizkultura i sport., 136 s.
4. Ozolin N.G. (1970) Sowriemiennaja sistema sportiwnoj trenirow - Ki. - M.: Fizkultura i sport., - 480 s.
5. Pietrowski W. (1978) Organizacja wportiwnoj trenirowki. - K.: Zdrowie.-92 s.
6. Płocharski Mirosław (2004) Problemy wieloletniego przygotowania sportowców- Pedagogika, psychologia fizycznowo wichowania i sportu., 24/2004 109 s.
7. Zacioski W.M. and all.,(1981)

Artykuł postąpił do redakcji 05.12.2005 r.

### PHYSICAL ACTIVITY AS A CATEGORY OF HEALTHY LIFESTYLE IN AN OPINION OF POLISH AND BYELORUSSIAN STUDENTS

Danuta Umiastowska, Ewa Szczepanowska  
University of Szczecin, Institute of Physical Culture  
Poland

Annotation. Coming from this assumption we can percept physical activity as one of ways leading to health maintaining. School and academic programs of physical education should educate a pupil, and then a student, as a superior task, to be physically active during the whole life. Study carried out in this report is the attempt to find an

answer to the following questions: What is the participation of student youth in different forms of movement? What are their motives in undertaking physical exercises? What is the rank of physical activity in their leisure time? Studies were carried out in 2002 and 2004 among students of The University of Szczecin and The State University of Pushkin in Brest. In these studies 1778 subjects participated - 932 females and 504 males from The University of Szczecin and 148 females and 194 males from The University of Brest.

Key words: physical activity, lifestyle, students.

Анотація. Уміястовська Данута, Щепановська Єва. Фізична активність як категорія здорового способу життя в оцінках польських і білоруських студентів. Виходячи із цього припущення ми можемо представити фізичну активність як один зі шляхів підтримки здоров'я. Першорядним завданням шкільних і академічних програм фізкультури є навчання учня, а потім і студента бути фізично активними протягом цілого життя. Дійсне дослідження - спроба знайти відповідь на наступні питання: яка участь студентської молоді в різних формах руху? Які їхні мотивації в здійсненні фізичних вправ? Яке місце займає фізична діяльність у їхньому дозвіллі? Дослідження були виконані в 2002 і 2004 році серед студентів Університету Щецина і Державного університету Пушкіна в Бресті. У цих дослідженнях брали участь 1778 досліджуваних - 932 дівчини і 504 юнака з Університету Щецина та 148 дівчат і 194 юнака з Університету Бреста.

Ключові слова: фізична активність, спосіб життя, студенти.

Аннотация. Умиястовська Данута, Щепановська Єва. Физическая активность как категория здорового образа жизни в оценках польских и белорусских студентов. Исходя из этого предположения, мы можем представить физическую активность как один из путей поддержания здоровья. Первостепенной задачей школьных и академических программ физкультуры является обучение ученика и затем студента быть физически активными в течение целой жизни. Настоящее исследование - попытка найти ответ на следующие вопросы: каково участие студенческой молодежи в различных формах движения? Каковы их мотивации в совершении физических упражнений? Какое место занимает физическая деятельность в их досуге? Исследования были выполнены в 2002 и 2004 году среди студентов Университета Щецина и Государственного университета Пушкина в Бресте. В этих исследованиях участвовали 1778 исследуемых - 932 девушек и 504 юноши из Университета Щецина и 148 девушек и 194 юноши из Университета Бреста.

Ключевые слова: физическая активность, образ жизни, студенты.

Adnotacja. Danuta Umiastowska, Ewa Szczepanowska, Uniwersytet Szczeciński, Instytut Kultury Fizycznej, Polska. Aktywność ruchowa jako kategoria zdrowego stylu życia w opinii polskich i białoruskich studentów. „Zdrowy styl życia” może być bardzo różnie definiowany. Dla każdego człowieka pewne cechy są indywidualne, a niektóre można uznać za wspólne. Zmienia się to w zależności od różnych modyfikatorów. Okres studiów to etap w życiu człowieka kiedy stajemy się bardziej samodzielni. Studiowanie w innym mieście i przebywanie w innym środowisku powodują, że u młodego człowieka zaczynają kształtować się inne wzorce postępowania niż te wyniesione z domu rodzinnego. Sondażem diagnostycznym objęto studentów z Uniwersytetów w Szczecinie (Polska) i w Brześciu (Białoruś). W przeprowadzonych badaniach postanowiono znaleźć odpowiedź na pytania Jakie jest uczestnictwo młodzieży studenckiej w różnych formach ruchu? Jakimi motywami kierują się podejmując ćwiczenia fizyczne? Jakie miejsce w ich czasie wolnym zajmują aktywność ruchowa? Badania przeprowadzono w roku 2002 i 2004 wśród

studentów Uniwersytetu Szczecińskiego i Państwowego Uniwersytetu im. Puszkina w Brześciu. Objęto nimi 1778 osób - 932 kobiety i 504 mężczyzn z Uniwersytetu Szczecińskiego oraz 148 kobiet i 194 mężczyzn z Uniwersytetu w Brześciu.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, styl życia, studenci

## Introduction

Andrzej Pawłucki considers that education on health is an integral component of shaping a brimming personality. In his opinion an education to culture of healthy body is a culture value. An education to culture of healthy body treats us like an object, helps us to be healthy according to a thought of a medical rationality „somebody for us”. Whereas, looking at it from the physical education theory point of view „I, by myself” obtain this kind of competencies undertaking activities on a pro-healthy character [Pawłucki 2002].

If health is determined as a general condition of population and shows the level of achieved physical, psychical and social adaptation to life conditions we can introduce this idea in two criteria - in opinion of Ryszard Przewęda:

1. Positive health gagers illustrating somatic development, maturation rate, performance and physical efficiency;
2. Negative health gagers showing an incidence of diseases and mortality [Przewęda 1997].

Coming from this assumption we can percept physical activity as one of ways leading to health maintaining. School and academic programs of physical education should educate a pupil, and then a student, as a superior task, to be physically active during the whole life.

## Aim of work

Study carried out in this report is the attempt to find an answer to the following questions: *What is the participation of student youth in different forms of movement? What are their motives in undertaking physical exercises? What is the rank of physical activity in their leisure time?*

## Subjects and methods

Studies were carried out in 2002 and 2004 among students of The University of Szczecin and The State University of Pushkin in Brest. In these studies 1778 subjects participated - 932 females and 504 males from The University of Szczecin and 148 females and 194 males from The University of Brest.

A diagnostic poll as a scrutinising method and also an anonymous questionnaire as an investigative tool were used in this report. The questionnaire was wrought in the Department of Methodology of Physical Education, in the Institute of Physical Education. It was constructed of 9 closed questions on disjunctive or alternative character.

## Results

Obtained results are introduced in tab. 1-9. On the base of them one can compare declared opinions of Polish and Byelorussian youth about undertaking participation in different forms of physical activity.

Among Byelorussian students a significantly higher percentage participate only in obligatory exercises inscribed to a school program schedule. Whereas, a student group practicing additionally different kind of sport in sports clubs is more numerous. They participate in arranged exercises (e.g. aerobics). More Byelorussian females also play soccer as compared to Polish ones. However, Polish students more often declare cycling than their Byelorussian peers (tab. 1). All these differences are statistically significant at the level equal to  $\alpha=0,05$ .

During summer Byelorussian students are more active. All of them declare participation in different movement forms in distinction to Polish students being

in 12% non active during summer. Among females a similar percentage declare swimming and cycling. Whereas, among males in all sport disciplines more often appear Byelorussian students (tab. 2).

Statistically significant differences have noticed in exercises undertaken during winter period. Byelorussian students more often participate in this kind of exercises. One can assume that weather conditions are very significant and conduce a practicing of winter sports in Brest. The participation in other movement forms during winter declare more often Polish students (tab. 3).

A regular undertaking of physical activity in the category - one or two times a week - behaves quite similar in females, whereas, in males one could notice statistical differences favorable for Byelorussian students (a significance level  $\alpha=0,05$ ). Polish females and males exceed their Byelorussian peers in being active more than two times a week (tab.4).

Table 1.  
*Declared opinions of students about undertaking participation in different forms of physical activity during the academic year [%]*

Participation in different forms of physical activity	The University of Szczecin		The University of Brest	
	K	M	W	M
only obligatory exercise in university programme schedule	25,75	16,87	53,38	54,64
regular training in sports clubs	0,86	4,17	14,19	16,49
arranged exercise (aerobics, callanetics etc.)	15,77	3,77	20,27	24,74
individual exercise at home	33,69	19,64	13,51	13,92
the game of soccer (basketball, volleyball, football, handball)	9,55	48,61	39,19	43,30
jogging	7,83	5,75	14,86	17,53
cycling	39,27	38,10	11,49	11,34
swimming	19,10	16,87	14,86	16,49
exercise in a body building gym	9,76	27,38	20,27	22,16
the game of tennis	2,58	6,75	4,73	5,67
other forms	8,15	9,92	-	-

Table 2.  
*Participation of students in different forms of physical activity during summer [%]*

Participation in different forms of physical activity	The University of Szczecin		The University of Brest	
	W	M	W	M
no participation	12,34	12,70	-	-
swimming	62,88	55,75	65,54	62,89
cycling	25,75	15,87	24,32	21,13
jogging	26,29	26,39	35,14	43,30
sailing	4,29	9,13	-	-
the game of tennis	5,90	13,89	10,14	11,34
other forms	15,88	33,13	-	-

Table 3.  
*Participation of students in different forms of physical activity during winter [%]*

Participation in different forms of physical activity	The University of Szczecin		The University of Brest	
	W	M	W	M
no participation	47,96	41,47	12,84	12,37
skiing	8,69	16,47	34,46	34,02
skating	21,46	14,48	52,70	47,94
other forms	30,79	37,50	10,14	13,40

Table 4.

*Frequency participation in different forms of physical activity [%]*

Frequency of participation in exercise	The University of Szczecin		The University of Brest	
	W	M	W	M
every day	8,48	8,93	12,16	14,43
once a week	47,32	33,33	47,97	49,48
twice a week	35,84	30,75	33,78	40,72
frequently	12,12	25,00	3,38	7,22

Table 5.

*Physical activity of students at secondary school [%]*

Physical activity before studying at university	The University of Szczecin		The University of Brest	
	W	M	W	M
only lessons of physical education at school	58,26	34,13	33,78	23,71
regular participation in additional exercise	33,15	47,82	30,41	38,14
regular training in sports clubs	7,62	20,24	12,16	20,62
medical leave from physical education classes	4,08	2,38	24,32	17,01

Table 6.

*Motives for taking up physical activity of students [%]*

Motives for taking up physical activity	The University of Szczecin		The University of Brest	
	W	M	W	M
it gives me pleasure	52,68	68,06	43,92	46,91
social gathering	18,35	41,47	77,03	87,63
advantage for health	52,15	54,96	60,81	52,58
maintaining a good physical condition	55,47	59,33	70,27	57,22
keeping in good shape	60,73	30,56	89,19	42,78
a credit for a course	23,39	26,98	60,14	29,38
other	3,00	2,58	-	-

Table 7.

*People who motivate students to participate in physical activity [%]*

People who motivate	The University of Szczecin		The University of Brest	
	W	M	W	M
friends	21,35	21,23	53,38	50,00
girl/boyfriends	19,10	9,33	12,84	8,25
siblings	6,33	4,56	13,51	13,92
parents	8,05	7,74	21,62	30,41
nobody	55,36	63,69	24,32	24,23
other	5,79	7,34	0,00	0,00

One can notice analysing an undertaking of physical activity among students during an educational period in a high school that Byelorussian students more often use a medical certificate of temporary work disabilities. However, Polish students more often have undertaken additional exercises (tab. 5).

Opinions on motives of the undertaking physical activity were very differentiated. Only concurrence appears in males active in regard to a benefit for health and a maintaining a good physical condition. Whereas, in females there is not a congruity in declared motives - Polish females value a category „social gathering” (18,35%), and in Byelorussian females up to 77,03% have chosen this category. Byelorussian females also more often have undertaken exercises as a necessary mean to get a credit for a course (60,14%) (tab. 6).

Byelorussian students more often have been

motivated to undertake physical activity by their peers, siblings and parents. Whereas, Polish students in a higher percentage have declared that nobody prompts them to be physically active - differences statistically significant at the level  $\alpha=0.05$  (tab. 7).

Mass media more often have influenced the undertaking of physical activity in Byelorussian students than by Polish ones. The most numerous selections have been connected with TV programmes. Among Polish students TV programmes showed only 1/3 of examined subjects, and among Byelorussian students up to 60,14% for females and 73,30% for males (tab. 8).

A significance of a good physical condition and high physical efficiency is emphatically more often perceived as a necessary attribute in a forthcoming profession by Byelorussian males - up to 98.45%. It is in an agreement with the opinion of a half of Polish and Byelorussian females (tab. 9).

Table 8.

*The influence of mass media on student participation in different forms of physical activity [%]*

The influence of mass media on participation in physical activity	The University of Szczecin		The University of Brest	
	W	M	W	M
no	63,20	60,91	27,03	13,92
yes	36,80	39,09	72,97	86,08
The influence of the kind of mass media on participation in physical activity	The University of Szczecin		The University of Brest	
	W	M	W	M
radio	8,05	14,88	4,05	7,73
television	31,65	35,12	60,14	73,20
press	20,71	26,98	36,49	34,02

Table 9.

*Opinions of students about significance of a good physical condition and a high physical efficiency in a forthcoming profession [%]*

Opinions of students	The University of Szczecin		The University of Brest	
	W	M	W	M
useful	50,43	38,29	50,68	98,45
useless	29,40	34,72	36,49	1,55
I haven't got any opinion	20,17	26,98	12,84	-

### Discussion and final remarks

Patterns of physical culture shaped in an educational period at school and during university study should influence not only student's own familiar model of life as a graduate but also indirectly - other social aggregations as a place of their forthcoming professional work [Krawczyk, Kocemba 1984]. Known sports disciplines, adaptation of „the whole life sports” to their own somatic and performance possibilities, a skillful connection of hedonic and healthful values - all that is an effect of many years' standing of a physical activity teachers' interacting. An additional determinant prerequisite a realization of these purposes are social and economic stratificators modeling a daily life reality.

Reassuming studies carried out in this report one can notice:

1. Byelorussian students more often than Polish one participate only in obligatory exercises of physical education at their universities.

2. Polish students infrequently declare participation in season disciplines (summer, and particularly winter) than Byelorussian ones.
3. In the undertaking of physical activity students are motivated by different reasons.
4. Byelorussian students more often are motivated to participate in different forms of exercises by mass media, peers, siblings and parents than their peers from Poland.

### References

1. Krawczyk Z., Kocemba W.: Kultura fizyczna a sposób życia studentów, Kultura Fizyczna 7-8, 8-10, 1984.
2. Pawluccki A.: Osoba w pedagogice ciała, Wydawnictwo Olsztyńskiej Szkoły Wyższej im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn, 2002.
3. Przewęda R.: Stan zdrowia młodzieży polskiej, Wychowanie Fizyczne i Sport, 1-2, 15-45, 1997.

Came to edition 29.07.2005.

### ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

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

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

Редакція надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

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

Термінова довідка: моб. тел. 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](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua) ; [pedagogy@mail.ru](mailto:pedagogy@mail.ru) ;

Web-сторінки: [www.pedagogy.narod.ru](http://www.pedagogy.narod.ru) - загальна інформація; [www.nbuv.gov.ua/articles/khhipi.html](http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhipi.html) - архів статей за 1996-2005рр.; <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка; електронні версії наукових конференцій: <http://www.ksada.org>; <http://www.sportsscience.org>

<b>Ажиппо О.Ю.</b> Технологічний підхід до системи індивідуалізованої підготовки студентів вищих навчальних закладів ..3	3
<b>Бобровник Володимир, Поліщук Віталій, Козлова Олена, Фомін Сергій.</b> Оздоровчий біг і ходьба – універсальні засоби рухової активності .....	4
<b>Бойчук Ю.Д., Зиоменко С.К.</b> Формування еколого-валеологічної культури студентів педагогічного університету в контексті переходу до ноосфери .....	9
<b>Борщов С.М.</b> Структура, методика та організація дослідження рівня спортивної майстерності юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки .....	13
<b>Бугеря Т.М.</b> Міжпредметні зв'язки й ефективна підготовка фізичних реабілітологів у педагогічних ВНЗ .....	16
<b>Виноградський Б.А.</b> Планування експерименту як різновид моделювання тренувального процесу лучників високої кваліфікації .....	19
<b>Гнатчук Я.І.</b> Спеціальна фізична підготовленість кваліфікованих волейболістів .....	24
<b>Гуменний В.С.</b> Дослідження ефективності традиційної методики фізичної підготовки студентів Кременчуцького державного політехнічного університету .....	27
<b>Дияк В.В., Бойко К.Ю.</b> Основні аспекти особливостей структурування навчальної діяльності в умовах вищого військового навчального закладу .....	29
<b>Долинний Ю.О.</b> Методичне забезпечення корекційної роботи з дітьми дошкільного віку хворіючих на ДЦП, методом фізичного виховання .....	32
<b>Дорошенко Е.Ю., Корж Н.Л., Іванова Н.Б., Чечель М.М., Барська Н.Л.</b> Вправи базової та степ-аеробіки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді підготовки .....	34
<b>Дрожжина Т.В., Іонова О.М.</b> В.О.Сухомлинський про конфлікти в навчально-виховному процесі .....	37
<b>Друганова О.М.</b> Суспільно-просвітницька діяльність викладачів вищих навчальних закладів України (XIX – поч. XX ст.) .....	39
<b>Зеленська Л.Д.</b> Розкриття особливостей дефініції професійно-педагогічна компетентність у педагогічній теорії кінця XIX – початку XX століття .....	43
<b>Кацова Л.І.</b> Особистісно орієнтований підхід у підготовці студентів до педагогічної практики .....	47
<b>Коник Л.В., Ісаєва М.В., Спужак В.Б.</b> Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах .....	49
<b>Кривенко А.П.</b> Вплив комплексного застосування фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження на структуру фізичної підготовленості студенток .....	52
<b>Крупський Василь.</b> Вплив спеціальної витривалості на техніко-тактичні дії лижників-ветеранів .....	54
<b>Кудряшов Є.В., Палатов М.А, Соколенко А.В.</b> Історичний аспект розвитку стилю тай-цзі цюань .....	57
<b>Лисяк В.М.</b> Задачі спортивних шкіл у формуванні інтересу до систематичних занять учнів фізичною культурою та спортом .....	59
<b>Маленюк Тетяна.</b> Обґрунтування стану рухової функції хлопчиків 10-13 років .....	63
<b>Нікітенко С.А., Никитенко А.О.</b> Характеристика підготовки і змагальної діяльності у сучасному аматорському боксі .....	66
<b>Оліяр М.Б.</b> Особливості психіки дітей з обмеженими можливостями слухового аналізатора .....	68
<b>Паламарчук І.А.</b> Інформаційна значущість та взаємозв'язок показників фізичної підготовленості студенток педагогічного вузу .....	71
<b>Пахомова О.М.</b> Проблема соціального виховання засобами української народної педагогіки у науково-педагогічній літературі .....	75
<b>Пінський О.О.</b> Організація науково-методичної роботи вчителів природознавства малокомплектних шкіл Слобожанщини .....	79
<b>Помазан А.А.</b> Функціональні умови відбору дівчат до занять спортивною гімнастикою в умовах клубу .....	81
<b>Попова В.Л.</b> Роль педагогічних курсів у відродженні національних культурно-освітніх традицій на Харківщині (початок XX ст.) .....	84
<b>Пуцов С.О.</b> Моделювання показників спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток високої кваліфікації. 86	86
<b>Рядинська І.А.</b> Місце та значення педагогічної практики в підготовці студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних закладів України до позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи (70-80рр. ХХст.) 90	90
<b>Севрюк М.П., Ціпов'яз А.Т.</b> Вплив занять городковим спортом на здоров'я людини .....	92
<b>Стеценко А.І.</b> Пауерліфтинг: Перспективи розвитку як популярного виду спорту в Україні .....	97
<b>Танана С.М.</b> Використання прикладної спрямованості іноземних мов у процесі підготовки майбутніх учителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи .....	102
<b>Теслюк А.С.</b> Формування правової культури студентів-майбутніх учителів .....	105
<b>Хомич В.М.</b> Механізми управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців .....	107
<b>Ціж Л.М.</b> Характеристика больових відчуттів при дископатії шийного відділу хребта .....	110
<b>Чаплигін В.П.</b> Гуманістичні аспекти виховання та розвитку особистості в педагогічній антропології К.Д. Ушинського .....	112
<b>Чернозуб А.А.</b> Відхилення показників тренувальної роботи у тижневих мікроциклах від загальноновизнаних, що використовуються спортсменами, які займаються атлетизмом .....	116
<b>Шаленко В.В.</b> Особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів .....	119
<b>Авербух А.И.</b> Физическая реабилитация у детей с гипофункцией щитовидной железы .....	122
<b>Бондарев Д.В.</b> Модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом .....	125
<b>Никаноров А.</b> Физическая реабилитация больных с множественными травмами диафизов бедра и голени. 129	129
<b>Приходько А.И.</b> Становление отечественного литературного фонда по вопросам физического воспитания в XIX – нач. XX вв. ....	131
<b>Садовская Ю.Я., Голубова Т.Н., Тарабрина Н.Ю.</b> Динамика психофизиологических функций у студентов в процессе обучения .....	135
<b>Stanislav Dadelo.</b> Factors Determining Guards' Professional Competence .....	139
<b>Tadeusz Jasiński, Jacek Edward Gzel.</b> Sprawność fizyczna młodzieży a status społeczny w grupie rówieśniczej 144	144
<b>Marek Kruszewski.</b> Nad'żne sterowanie obci'żeniami treningowymi w podnoszeniu ciężarów .....	151
<b>Radosław Muszkieta, Piotr Olesniewicz.</b> The Relations Between Monitoring-assessment Activities and the Styles of Directing the Didactic-Educational Process of Physical Education Teachers .....	156
<b>Mirosław Plocharski.</b> Wybór metod badań kompleksowych dla oceny stanu przygotowania piłkarzy ręcznych .....	159
<b>Danuta Umiasłowska, Ewa Szczepanowska.</b> Physical Activity as a Category of Healthy Lifestyle in an Opinion of Polish and Byelorussian Students .....	163

Contents

Aghyppo A.U. The Technological Approach to System of Individualized Preparation of Students of Higher Educational Institutions .....	3
Bobrovnik Vladimir, Polischuk Vitaliy, Kozlova Elena, Fomin Sergey. Jogging and Walking - Universal Remedies of Impellent Activity .....	4
Boyчук Y.D., Ziomenko S.K. Development of Ecological Valeological Culture in Pedagogical University Students in the Context of Transfer to Noosphere .....	9
Borshchev S.N. Structure, Methodology and Organization of Investigating the Level of Sporting Skill of Junior Gymnasts at the Stage of Primary Sporting Preparation .....	13
Bugerya T.N. Intersubject Connections and Effective Preparation Physical Rehabilitation in Pedagogical High Schools .....	16
Vinohradkyy B. A. Design of Experiments as the Modeling Variant of High Skill Archer Training Process .....	19
Gnatchuk J.I. Special Physical Readiness of Qualified Volleyball – Players .....	24
Gumenniy V.S. Research of Efficiency of a Traditional Technique of Physical Preparation of Students of the Kremenchug State Polytechnical University .....	27
Diyak V.V., Boiko K.Y. The Basic Aspects of Features of Structurization of Educational Activity in Conditions of the Higher Military Educational Institution .....	29
Dolinnyy U.A. Methodology of the Correction Work with Children Under School Age who ChCP. Physical Exercises .....	33
Doroshenko E.Yu., Korg N.L., Ivanova N.B., Chechel N.M., Barskaya N.L. Exercises of Base and Step-aerobics in the Training Process of Skilled Basketball Players in Setup Time of Preparation .....	34
Drozhzhina T.V., Ionova O.M. V.O.Suhomlinskiy about Conflicts in Teaching and Educational Process .....	37
Druganova E.N. Public - Educational Activity of Teachers of Higher Educational Institutions of Ukraine (XIX- the Beginning of XX Century) .....	39
Zelenskaya L.D. Disclosing of Features of a Definition of Professional - Pedagogical Competence of the Pedagogical Theory of the End XIX - the Beginnings of XX Century .....	43
Katsova L.I. Personality Orient Approach in Preparation of Students for Pedagogical Practice .....	47
Konek L.V., Isaeva M.V., Spuzyak V.B. Features of Use of Rhythmic Gymnastics and Improving Aerobics on Employment on Physical Training in the Pedagogical Educational Institutions .....	49
Kryvenko A.P. The Influence of the Complex Using of Physical Exercises, Which Simulate Different Levels of Gravitation Load on the Structure of the Physical Readiness of Students .....	52
Krupskyy V.P. Influence of Special Endurance Upon the Technical and Tactical Actions of Skiers-veterans .....	54
Kudryashov E.V., Palatov M.A., Socolenco A.V. History Aspect of Development of Style of Tay-tsi Tsuan .....	57
Lysyak V.M. The Aims of Physical Training Schools in Forming Pupils' Interest in Systematic Physical Training Classes and Sports .....	59
Malenuk Tatyana. The Substantiation of the Condition of the Impellent Function of Boys, Aged 10 – 13 .....	63
Nikitenko S.A., Nikitenko A.A. The Characteristic of Preparation and Competitive Activity in Modern Amateur Boxing. 66	
Oliyar M.B. Features if Mentality if Children with the Limited Opportunities of an Acoustic Analyzer .....	68
Palamarchuk I.A. The Information Importance and Interrelation of Parameters of Physical Readiness Student Pedagogical High School .....	71
Pahomova O.M. Problem of Social Education by Facilities of Ukrainian Folk Pedagogics in Scientific-pedagogical Literature .....	75
Pinskiy A.A. The Organization of Scientific - Methodical Work of Teachers of Natural Study Small Quantity Learning Classes on Slobozhanshchiny in 80-s' Years of XX Century .....	79
Pomazan A.A. Functional Conditions of Selection of Girls to Employment by Sports Gymnastics in Conditions of Club .....	81
Popova V.L. The Part of Pedagogical Courses in Rebirth of National Cultural and Educational Traditions in Kharkiv in the Beginning of XX Century .....	84
Putsov S.A. The Problem of Elaboration of the Special-Preparative Exercises According to the Weight Category Groups of the Highly Qualified Female-Weightlifters is Taking up .....	86
Ryadins'ka I.A. Place and Values of Student Teaching in Preparation of Students of Faculties of Physical Training of the Higher Educational Institutions of Ukraine for Out-Of-Class and Out-Of-School Sports - Mass Work (70-80. XX) .....	90
Sevryuk N.P., Tsyprovayaz A.T. Influence of Playing Gorodki on People's Health .....	92
Stetsenko A.I. Powerlifting: Prospects of Development as Popular Kind of Sports in Ukraine .....	97
Tanana S.M. Use of an Applied Orientation of Foreign Languages During Preparation of the Future Teachers of Initial Classes for the Organization of Study of Local Lore Work .....	102
Teslyuk A.S. The Forming of Juridical Culture of Students – Future Teachers .....	105
Khomich V. M. Mechanisms of Management of Professional- Application Physical Preparation of the Future Specialists. 107	
Tsizh L.M. The Characteristic of Painful Sensations at Dyscopathy a Cervical Department of a Backbone .....	110
Chaplygin Vasiliiy. Humanistic Aspects of Education and Development of the Person in Pedagogical Anthropology by K.D.Ushinskiy .....	112
Chernozub A. The Showing Deviation of the Training Work in the Weekly Microcycle from Generally Accepted, Which are Used by the Athletes, Who are Engaged in Athletics .....	116
Shalenko V.V. Peculiarities of Training and Developing Technical Preparedness of Young Footballers .....	119
Averbuch A.I. Physical Rehabilitation at the Children with Hypothyreosis .....	122
Bondarev D.V. Model Parameters of Special Physical Fitness of Student's Footballers. In Paper Model Parameters of Special Physical Fitness are Substantiated for Students Footballers .....	125
Nikanorov A. Physical Rehabilitation of Patients with Plural Diaphysial Injury of Femoral and Shin .....	129
Prikhodko A.I. The Formation of Native Literary Reserves in Problems of Physical Education in XIX – at the Beginning of XX Century .....	131
Sadovskaya Y.Y., Golubova T.N., Tarabrina N.Y. Dynamics Psycho-Physiological of Functions at Students During Training .....	135
Stanislav Dadelo. Factors Determining Guards' Professional Competence .....	139
Jasinski T., Gzel J.E. Relationship Between Teenagers' Physical Fitness and Position in the Peer Group .....	144
Kruszewski M. Predicted Management of Training Loadings in Weightlifting .....	151
Radoslaw Muszkiet, Piotr Olesniewicz. The Relations Between Monitoring-Assessment Activities and the Styles of Directing the Didactic-Educational Process of Physical Education Teachers .....	156
Plocharski Miroslaw. The Choice of Complex Methods to Estimate the Preparation Conditions of Handball Players .....	159
Danuta Umiastowska, Ewa Szczepanowska. Physical Activity as a Category of Healthy Lifestyle in an Opinion of Polish and Byelorussian Students .....	163

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

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: Тетяна Єрмакова.

Підп. до друку 15.01.2006. Формат 60x84 1/16. Папір: офсетний. Друк: ризографічний.

Ум. друк. арк. 10.75. Тираж 100 прим. Замовлення №  
ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,  
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.  
Надруковано у типографії ХДАДМ  
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.