

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



№ 2, 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

№2

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

№2

ХАРКІВ 2006

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №2. - 160 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 966-8106-31-8

СОЦІАЛЬНО-ВИХОВНА РОБОТА У ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ

Аніщенко А.П.

Харківська державна академія культури

Анотація. У даній статті схарактеризовано погляди педагогів, науковців, діячів освіти на сутність поняття соціальної педагогіки, вивчення історичного підґрунтя даної проблеми, аналіз законодавчо-нормативних основ цієї роботи в Україні та викладення авторського бачення проблеми.

Ключові слова: виховання, соціальна педагогіка, місцеве самоврядування.

Аннотация. Анищенко А.П. Социально-воспитательная работа в территориальной громаде. В данной статье охарактеризованы взгляды педагогов, ученых, деятелей образования на сущность понятия социальной педагогики, изучены исторические основы данной проблемы, проведен анализ законодательно-нормативных актов этой работы в Украине, представлено авторское видение проблемы.

Ключевые слова: воспитание, социальная педагогика, местное самоуправление.

Annotation. Anishchenko A.P. Social educational work in a territorial bulk. Sights of teachers, scientific, figures of education on essence of concept of social pedagogics are submitted. Historical bases of a problem are investigated. The analysis of legislative statutory acts in Ukraine is lead. Author's vision of a problem is submitted.

Key words: education, social pedagogics, local self-management.

Вступ

Демократизаційні процеси, актуалізовані в Україні останніми президентськими виборами, будуть укріплюватися за умови здійснення на практиці механізмів місцевого самоврядування, оскільки саме місцеве самоврядування є необхідною умовою становлення громадянського суспільства. Водночас, і громадське суспільство, і місцеве самоврядування, і демократизаційні процеси в цілому залежать від соціальності¹ пересічних громадян, перш за все, від їхньої соціальної активності та соціальної відповідальності. Отже, вирішувати сучасні соціальні завдання нашої країни педагогічними засобами можливо через створення сприятливих умов для розвитку соціальних цінностей, соціальних якостей, соціальної поведінки (тобто через організацію процесу соціального виховання) кожного громадянина України, починаючи з дитинства. Беззаперечними лідерами у соціальному вихованні є сім'я й освітні заклади. Однак на розвиток соціальності особистості впливає весь мікросоціум. Ефективність соціального розвитку значною мірою підвищується тоді, коли гармонійними є соціальні умови і вимоги не лише родини та освіти (дошкільні, шкільні, вищі навчальні заклади), але й

політичних, законодавчих, економічних, містечьких, дозвіллевих та інших чинників місцевого соціального середовища. Таким чином, успіх соціального виховання визначається узгодженістю, скоординованістю, гармонізованістю виховних впливів всіх без винятку факторів соціалізації територіальної громади як соціального мікросередовища.

Актуальність даної проблеми підтверджується і увагою до неї провідних фахівців соціальної педагогіки. Наприклад, А.В.Мудрик у підручнику відокремив главу “Виховання в контексті мікрофакторів соціалізації”, де серед іншого розглядав і питання створення виховного простору в мікросоціумі, ґрунтуючись на принципі колективності соціального виховання. Б.З.Вульф та В.Д.Семенов дослідили взаємодію школи та соціального середовища у виховному процесі школярів. С.С.Пальчевський у навчальному посібнику проаналізував означену вище проблему з психологічної точки зору у параграфі “Екопсихологічна система особистості. Вплив мікрочинників соціалізації на її формування”. Серед публікацій слід виділити статті К.А.Балтремус “Актуальні проблеми формування педагогічного середовища”, О.В.Литовченко “Єдність позашкільного закладу, сім'ї, школи і громадськості в соціальній адаптації дітей”, І.А.Мерекре “Виховні відносини в мікросоціумі”, Г.О.Сиротенко “Інтеграція виховних сфер”, О.Смолинської “До питання про методику соціально-педагогічної роботи з населенням”, Г.Н.Філонова “Виховний процес як відкрита система”². Серед перспективної тематики дослідження соціальної педагогіки на сучасному етапі А.О.Рижанова в докторській дисертації визначає саме “...створення технологічних проектів регулювання соціального виховання ...територіальних громад” [8,37].

Проте в більшості цих та інших видань і публікацій йдеться про координацію взаємостосунків “школа – мікрорайон” у вихованні саме дітей. Недостатньо приділяється уваги соціальних педагогів розвитку соціальності всього населення мікросоціуму через активізацію виховного потенціалу територіальної громади. Тому метою даної статті є аналіз соціально-виховної роботи у територіальній громаді як соціально-педагогічної проблеми. Серед завдань: вивчення історичного підґрунтя даної проблеми, аналіз законодавчо-нормативних основ цієї роботи в Україні та викладення авторського бачення проблеми.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Харківської державної академії культури.

¹ “Соціальність – як мета соціального виховання – ієрархія соціальних цінностей, соціальних якостей, соціальної поведінки – та соціально-виховний результат – прояв індивідуального позитивно-творчого ставлення до соціального буття, зокрема до сімейного, етнічного, релігійного, регіонального, глобального тощо” [8,14].

² Вульф Б.З., Семенов В.Д. Школа и социальная среда: взаимодействие. – М., 1981; Мудрик А.В. Социальная педагогика. – М., 1999; Пальчевський С.С. Соціальна педагогіка. – К., 2005; Балтремус К.А. Актуальні проблеми формування педагогічного середовища // Шлях освіти. – 2002. – №3; Литовченко О.В. Єдність позашкільного закладу, сім'ї і громадськості в соціальній адаптації дітей // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості. – К., 2001. – Кн.1; Сиротенко Г.О. Інтеграція виховних сфер / Постметодика. – 1994. – №2; Смолинська О. До питання про методику соціально-педагогічної роботи з населенням // Шлях освіти. – 2002. – №1; Філонов Г.Н. Воспитательный процесс как открытая система // Педагогика. – 1998. – №8.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – розкрити особливості розвитку соціально-педагогічної роботи в територіальній громаді.

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

Результати дослідження.

Соціальне становлення нової генерації неможна відокремлювати від підтримання соціальної дорослості, від створення умов для розвитку соціальних якостей всього населення соціуму. Тому соціально виховна робота стосується кожного члена територіальної громади. Однак вона різниться за змістом, методами, формами, засобами відповідно до віку, статі, стану здоров'я, етнічної належності та іншим ознакам представників мікросоціуму. Від ефективності соціального виховання у територіальній громаді залежать і міцність та цілісність країни, і соціальна реалізованість та певна комфортність у соціумі кожної особи. Саме тому надзвичайного значення створенню соціально-виховного середовища сільського мікросоціуму надавав предтеча соціальної педагогіки – Й.Г.Песталоцці [1746-1827].

Вперше в історії педагогіки модель соціального виховання територіальної громади, на наш погляд, була створена Й.Г.Песталоцці в романі “Лінгард і Гертруда” [1781-1787]. Навіть за радянських часів, коли соціальна педагогіка визнавалася “буржуазною наукою”, дослідник творчості видатного швейцарського педагога В.Роттенберг назвав роман Песталоцці соціально педагогічним [9]. Це є справедливим, по-перше, тому, що автор “Лінгарда і Гертруди”, говорячи про виховання, мав на увазі саме соціальний його аспект, саме про соціальний розвиток селян, про підвищення рівня їхньої соціальності він турбувався. “Вся суспільна цінність людини як громадянина, всі її корисні та потрібні для суспільства якості спираються на установлення, мораль, системи виховання та закони” [7,606]. По-друге, Песталоцці намагався “використати” для соціального розвитку населення селища Бонналь виховний потенціал всіх сфер життєдіяльності сільської громади: “Будь-яка прогалина в громадянському суспільстві, будь-яке утруднення в суспільному житті, будь-яке намагання насильством або хитрощами зберегти свою природну свободу і досягти задоволення своїх природних потреб поза колії громадянського порядку – все це послаблює у кожному випадку сили нашої громадянської освіти, яка обмежує ці намагання” [7,606]. По-третє, Й.Г.Песталоцці використовує навіть поняття “суспільне виховання” в розумінні соціального механізму, що сприяє формуванню соціально необхідних якостей особистості: “творенню людей розсудливих, обережних, діяльних, стійких – таких, які в будь-яких ситуаціях знаходять, завдяки навичкам і силам, набутим через відповідне суспільне виховання, засоби для задоволення своїх бажань у самих себе” [2,607].

Погоджуємось з А. Малько, що складови-

ми елементами моделі соціального виховання територіальної громади, запропонованої Й.Г.Песталоцці, є “виховні впливи урядового керування, законодавства і суду, звичаїв та традицій громадської життєдіяльності, релігії, громадської думки, самоврядування, ефективної господарчо-економічної діяльності населення, його соціального захисту, а також сімейне виховання та освіта” [2,51]. Крім того, звертає на себе увагу той факт, що швейцарський педагог організаторами соціального виховання в сільській громаді вбачав саме представників прогресивної громадськості та влади, в романі вони представлені поміщиком Арнером, учителем Глюфі та пастором Ернстом.

Проте вже у XVIII ст. Песталоцці вважав за необхідне встановлення суб'єкт – суб'єктних відносин у соціальному вихованні територіальної громади. Населення сільської громади, на його погляд, не має лише пасивно сприймати виховуючі впливи владних чиновників, соціально-педагогічним завданням яких є наведення порядку в життєдіяльності громади, створення єдиних соціальних правил та гарантій для всіх членів громади: “У простій увазі до суспільного виховання у своєму селі Арнер знайшов правильний шлях – шлях до зміцнення основних положень виховання народу через законодавство” [7,643]. Також представники влади мали бути взірцями соціальної поведінки для інших [7,608-612]. Більш того, швейцарський педагог вважає втручання влади у справи громади доцільним лише задля дійсного блага всіх членів громади, оскільки саме тоді душа людини змінюється на краще [7,632]. Песталоцці був переконаний, що провідним методом соціального виховання є активна участь членів територіальної громади у вдосконаленні соціальних обставин свого життя. В.А.Роттенберг, дослідник творчості Й.Г.Песталоцці, найповніше наводить цю думку видатного педагога: “Я також невдовзі побачив: людина робить обставини. Вона має в собі силу спрямовувати їх відповідно до своєї волі. Діючи таким чином, вона сама бере участь у формуванні самої себе й у впливі обставин, котрі діють на неї” [9,64]. Тому саме на пробудження та підтримку соціальної активності селян, розвиток їх соціальної творчості, взаємодопомоги спрямована соціально-виховна робота Арнера, Глюфі та Ернста в романі “Лінгард та Гертруда”, саме це сформуло з селян Бонналя справжню територіальну громаду, соціальна життєдіяльність якої ґрунтувалася на самоврядуванні.

Засновник соціальної педагогіки як науки П.Наторп ставився до ідеї швейцарського педагога (щодо об'єднання всього виховного потенціалу мікросоціуму і керування ним заради педагогічної організації суспільства, котра збудить творчу активність народу, його самовиховні можливості) як до “великого відкриття Песталоцці, ім'я якого – соціальна педагогіка” [4,17]. Власно з позиції Й.Г.Песталоцці обґрунтував він предмет соціальної педагогіки: “Соціальні умови виховання й виховні умови соціального життя”, підкреслюючи, що розглядав ці положення

не як два окремих, а як одне ціле [3,201]. Виховні умови соціального життя П.Наторп детально проаналізував, розкриваючи третій елемент соціально-педагогічної моделі суспільства. Ця соціально-педагогічна “організація” стосується безпосередньо дорослих – це самовиховання їх у соціальному житті через організовану спільність, якою, на наш погляд, у мікросоціумі і є територіальна громада. Кращі представники територіальних громад є ядром суспільства, що утворюється на протидію бюрократичному апарату – державі. Отже, соціально-виховним середовищем дорослих Наторп фактично вважав територіальну громаду, без справжньої соціальної життєдіяльності якої неможлива демократизація країни. На підкорення висоти “божественності” людини або чистої “людяності” мають бути спрямовані, за П.Наторпом, економіка, господарство, право, суспільне життя, щоб утілити цю висоту в індивіді і в суспільстві, як у кожному, так і в усіх в цілому”[5,222-226]. Таким чином, сама ідея та виникнення соціальної педагогіки як науки пов’язане, за суттю, з педагогізацією соціальної життєдіяльності, перш за все, за місцем мешкання громадян.

Вітчизняна соціальна педагогіка розвивалася в тому ж напрямі, проте центром організації соціально-виховної роботи в мікросоціумі вважалася школа. Ймовірно це зумовлено тим, що засновник вітчизняної соціальної галузі педагогіки – С.Т.Шацький (1878-1934) – присвятив себе соціальному вихованню дітей. Однак першим результатом його практичного педагогічного досвіду в дитячому клубі за місцем проживання “Сетльмент” та в літній трудовій колонії “Бадьоре життя” було усвідомлення, що “не можна зрозуміти, де закінчується дитина і починається середовище”. Це стало основою для наступного висновку: “Існує дитина, котра віддзеркалює всілякі виховні впливи середовища, а тому в усі прояви дитини слід вводити значні соціальні поправки”[10,419]. Якщо до 1917 року С.Т.Шацький вимушений був обмежуватися лише “соціальним вивченням району” та “плануванням своєї роботи, виходячи з цих соціальних умов”, то в післяжовтневий період експериментальний колектив Першої дослідної станції Наркомпросу (1919 – 1932) під його керівництвом разом з дітьми розпочав педагогічно доцільне перетворення соціального середовища, що оточувало дітей, під гаслом “переходу від педагогіки індивідуальної до педагогіки соціальної”. Провідним завданням соціальної педагогіки С.Т.Шацький вважав “педагогізацію середовища”: “Суспільно-педагогічна робота може бути лише тоді зрозумілою й з успіхом проводитися в житті, коли вона нерозривно пов’язана з планом економічного і з характером побутового життя району”[10,420]. Безумовно це викликало потребу паралельної соціально-виховної роботи з дорослими. Проте виховання соціуму все ж таки впроваджувалося заради зміцнення соціальних умов у виховних закладах для дітей, а не як рівноправна складова соціально-педагогічної діяльності відповідно до визначення пред-

мета соціальної педагогіки П.Наторпом: “Що стосується методу, то думка про спільну роботу з організованими дітьми над практичними життєвими питаннями і спільна робота з масою населення над найширшими питаннями оздоровлення дитячого життя, з одного боку, та культури побуту – з іншого, дають величезний поштовх до оволодіння могутніми засобами виховання” [11,292].

Дещо школоцентричною залишається і сучасна соціальна педагогіка, відроджена в Україні із зміцненням демократичних процесів та набуттям самостійності нашої країною. Майже не існує наукових обґрунтувань та практичних проектів педагогізації соціального середовища. Переважна кількість кандидатських та докторських дисертаційних досліджень з соціальної педагогіки присвячена соціально-педагогічній діяльності в дошкільних, шкільних, позашкільних, інтернатних та вищих навчальних закладах. Дійсно, ця робота є надзвичайно важливою, проте вона може стати марною, якщо сформовані в закладах освіти соціальні якості, засвоєні соціальні цінності не знайдуть підтримки, не стануть у нагоді в реальному соціальному житті. На наш погляд, правий був Наторп, коли наполягав, що вдосконалення соціальних умов у виховних закладах має відбуватися водночас з вдосконаленням виховання у відкритому соціальному середовищі.

Поступово ця соціально-педагогічна аксіома усвідомлюється і вітчизняною педагогічною громадськістю. Підтвердженням тому є проект Національної програми виховання дітей та учнівської молоді в Україні. У другому розділі цього проекту при характеристиці особливостей сучасної соціокультурної ситуації виховання зазначається, що “соціальний фон виховання дітей та учнівської молоді залишається недостатньо сприятливим, що обумовлено як негативними тенденціями розвитку цивілізації в цілому, так і станом українського соціуму” та констатується: “зміни суспільного життя позначаються на умовах життєдіяльності людей, їх залученні у соціальні процеси, *виховному потенціалі середовища*, можливостях, способах і формах передачі соціального досвіду підростаючому поколінню”[6]. На наш погляд, дійсно революційним моментом є включення в Національну програму розділу 10. Виховання у територіальній громаді, де метою визначається “створення цілісного виховуючого середовища, підвищення його виховного потенціалу, активізація процесу виховання особистості як суб’єкта життєтворчості”[6]. Однак в документі не виокремлюється організаційний та керівний орган виховної роботи у територіальній громаді, хоча і перелічуються соціальні інституції та заклади, що залучаються (ким саме?!) до створення та реалізації відповідних виховних програм, а саме: органи державної влади на регіональному і місцевому рівнях; управління освіти, керівники загальноосвітніх і позашкільних навчальних закладів; управління у справах захисту населення; органи місцевого самоврядування; служби у справах неповнолітніх; управління охорони здоров’я та

Червоного Хреста; засоби масової інформації; диспансери (наркологічний, психоневрологічний, венерологічний); громадські організації; благодійні фонди; підприємства, розміщені на території громади; інші зацікавлені юридичні та фізичні особи. Вважаємо за доцільне включення в цей перелік закладів культури та спорту, які відіграють не останню роль у здійсненні виховного процесу у територіальній громаді, а також – науково-педагогічних установ для обґрунтованості виховних програм громади та як запобіжного заходу щодо волонтаризького експериментування з населенням.

Підкреслюючи важливе значення цього розділу, маємо зауважити, що він потребує доопрацювання, перш за все, структурного та змістовного. Оскільки в педагогіці саме мета визначає інші складові педагогічного процесу, то вочевидь з неї мав би і розпочинатися розділ, а не закінчуватися. А негативні моменти життєдіяльності територіальної громади, як то: педагогічна неспроможність певної частини сімей, індиферентне ставлення громади до функцій соціального контролю, фактична відсутність системи виховної роботи за місцем проживання, - мали бути представлені як перспективні напрями для створення виховних програм щодо подолання цих проблем територіальних громад педагогічними засобами.

Начебто в Національній програмі визначені суб'єкти виховного процесу: “Активізація виховної роботи у територіальній громаді піднімає престиж соціальних педагогів, соціальних психологів, соціальних працівників і посилює відповідальність за її результати”[6]. Проте соціальні психологи та працівники не є фахівцями ані виховання, ані соціального виховання, отже вони можуть відігравати лише допоміжну функцію, а провідна роль та відповідальність лягає на соціального педагога. Крім того, зважаючи на означену у проекті спрямованість “виховної роботи у територіальній громаді на профілактику соціального сирітства”, нижче мало йтися про введення посади сімейного соціального педагога та створення міжвідомчого соціально-педагогічного центру територіальної громади, оскільки нова соціальна відповідальність соціального педагога за виховну роботу у територіальній громаді потребуватиме організаційного оформлення його професійної діяльності.

Зрозуміло, що в Національній програмі мова ведеться про виховання дітей, але, на наш погляд, у територіальній громаді слід було додати окремим напрямом соціально-виховну роботу з дорослими, за прикладом Песталоцці, Наторпа, Шацького та інших. Тим паче, що у багатьох випадках саму територіальну громаду ще треба формувати та “пробуджувати” до активної соціальної діяльності, зокрема до соціально-виховної.

Очевидно, що в документі допущена помилка, оскільки центри соціальних служб для молоді, служби соціального супроводу неповнолітніх та молоді, інші соціальні служби називаються “ефективними формами виховної роботи у територіальній громаді”[6]. Зрозуміло, що це не форми, а заклади,

які здійснюють ті чи інші форми роботи, зокрема і виховної. Інакше, за аналогією і загальноосвітня середня школа є формою виховання.

Зважаючи на те, що Національна програма виховання дітей та учнівської молоді ще не затверджена Верховною Радою, базовим правовим документом для здійснення виховної роботи в громаді поки ще залишається закон України “Про Місцеве самоврядування в Україні”, за яким саме відповідна територіальна громада є організаційною основою місцевого самоврядування. У законі наведені пояснення терміну “територіальна громада” – жителі, об'єднанні постійним проживанням у межах села, селища, міста, що є самостійними адміністративними одиницями”[1]. Місцеве самоврядування трактується як гарантоване Державою право та реальна здатність територіальної громади самостійно вирішувати питання місцевого значення. До відання виконавчих органів місцевого самоврядування належить управління закладами освіти, охорони здоров'я, культури, фізкультури, спорту, оздоровчими, молодіжними, підлітковими закладами за місцем проживання та іншими соціальними структурами.

Соціально-виховну роботу у територіальній громаді ми розглядаємо як залучення жителів до створення та керування територіальної системи соціального виховання, тобто як педагогізацію територіальної громади. Оскільки місце проживання вважаємо основним чинником в процесі виховання, то ставимося до соціального виховання в громаді як до загальнонаціональної, стратегічно важливої проблеми, що забезпечує соціальну стабільність та національну безпеку. Суспільні та політичні діячі, починаючи з місцевого рівня, повинні вимірювати кожну суспільно-політичну, соціально-економічну дію з огляду на її педагогічні наслідки, не допускаючи перекреслення результатів багатолітніх зусиль родин, виховавателів, учителів з формування соціальних якостей особистості, системи її соціальних цінностей антипедагогічними діями поза сім'єю та освітою. Очевидно, що на початку організації своєї активної самоврядуваної життєдіяльності, зокрема соціального виховання, громада має поставити за головне створення умов для формування, розвитку та захисту відчуття власної гідності кожного члена місцевої громади, оскільки це забезпечує майбутнє для самої громади як органу місцевого самоврядування. Власна гідність є підґрунтям для соціальної небайдужості, а значить – і для соціальної активності членів громади, поза якою жодний соціальний педагог самотужки (навіть при підтримці соціальних психологів та працівників) не здатний налагодити соціально-виховну роботу у територіальній громаді реально, а не на паперах.

Висновки.

Таким чином, соціально-виховна робота у територіальній громаді є актуальним напрямом наукової та практичної соціально-педагогічної діяльності в Україні, як один з соціальних механізмів демократизації країни, її соціального реконструювання

мирними шляхами. Здійсненню цієї роботи на практиці заважає недостатня законодавчо-нормативна база та дещо дитиноцентричний підхід. Проте підвищення ефективності виховання дітей безпосередньо залежить від соціально-виховної роботи з дорослим населенням територіальної громади.

Перспективним напрямом дослідження даної проблеми є наукове обґрунтування територіальної соціально-виховної програми для певної громади, що мешкає у понад мільйонному місті.

Список використаних джерел

1. Верховна Рада України; Закон від 21.05.1997 № 280/97-ВР Про місцеве самоврядування в Україні.
2. Малько А. Соціально-педагогічна модель мікросоціуму І.Г.Песталоцці //Проблеми педагогічних технологій: Зб. наук. праць. – Луцьк.,2002. – Вип.4. – С.49-56.
3. Наторп П. Виховання і спільність //Мамонтов Я. Хрестоматія сучасних педагогічних течій. – Х., 1926. – С.194-205.
4. Наторп П. Развитие народа и развитие личности. – Спб.,1912. – 144 с.
5. Наторп П. Социальная педагогика. – Спб., 1911. – 360 с.
6. Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні: Проект // Освіта України. – 2004. – 3 грудня.
7. Песталоцци И.Г. Лингард и Гертруда // Песталоцци И.Г. Избранные педагогические произведения: В 3-х т. Т.1. – М., 1961. – С.325-677.
8. Рижанова А.О. Развитие социальной педагогики в социокультурном контексте: автореф. дис. ...д.пед.н. 13.00.05 (социальная педагогика). – Луганськ, 2005. – 44 с.
9. Роттенберг В.А. Иоганн Генрих Песталоцци, его деятельность и педагогические идеи // Песталоцци И.Г. Избранные педагогические произведения: В 3-х т. Т.1. – М., 1961. – С.11-106.
10. Шацкий С.Т. Мой педагогический путь // Шацкий С.Т. Избр. пед. произведения. – М.,1958. – С.410-423.
11. Шацкий С.Т. Школа и строительство жизни // Шацкий С.Т. Избр. пед. произведения. – М.,1958. – С.267-293.

Надійшла до редакції 18.01.2006р.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ І УМІННЯ КЕРУВАТИ ТА ОЦІНЮВАТИ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН У СПОРТІ

Белих С.І.

Донецький національний університет

Анотація. Розкривається новий підхід формування психіки спортсменів з використанням зовнішнього середовища й пропонується новий метод оцінки їхнього емоційного стану за допомогою спеціального приладу. Ключові слова: нові методики, дослідження, прилад, оцінки, емоційний стан.

Анотация. Бельх С.И. Методика формирования и умение руководить и оценивать свое эмоциональное состояние в спорте. Раскрывается новый подход формирования психики спортсменов с использованием внешней среды и предлагается новый метод оценки их эмоционального состояния с помощью специального прибора. Ключевые слова: новые методики, исследования, прибор, оценки, эмоциональное состояние.

Annotation. Belykh S.I. Technique of formation and skill to supervise and estimate the emotional condition in sports. The new approach of formation of mentality of sportsmen with use of an environment is opened and the new method of an estimation of their emotional condition with the help of the special device is offered.

Key words: new techniques, researches, the device, estimations, an emotional condition.

Вступ.

Останнім часом значно скоротилась кількість робіт, виконаних у виключно науковому аспекті і спрямованих, наприклад, на вивчення загальних закономірностей механізму психофізіологічного ефекту під час навчання й удосконалення методики аутотренінгу [7, 9]. Роботи такого напрямку можуть сприяти більшій об'єктивізації методики навчання спортсменів аутотренінгу, ніж роботи, спрямованість яких підпорядкована переважно накопиченню емпіричного матеріалу для навчання спортсменів методу аутотренінгу в залежності від виду їх спортивної діяльності.

Аналізуючи літературу, сучасні дослідження і публікації з проблем психічної саморегуляції, яка розробляється в психології спорту, ми помітили, що значна частина робіт присвячена вивченню питань, які стосуються побудови тільки окремих методів аутотренінгу для представників того чи іншого виду спортивної діяльності [8, 9]

Робота виконана у відповідності до плану НДР Донецького національного університету.

Формулювання мети роботи.

Дослідження динаміки психофізіологічних корелянтів емоційного стану у кікбоксерів у різних режимах підготовки до змагань, коли відбувалися заняття аутотренінгом, а також розробити методику оцінки рівня емоційного стану.

Організація і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 кікбоксерів першого розряду, 15 КМС та 6 – майстрів спорту. Ознайомлення і навчання спортсменів методу аутотренінгу проводилось у період тренувального збору (14 діб) у «нейтральних» умовах, тобто умовах, не пов'язаних з видом їх спортивної діяльності - в методичних кабінетах або кімнатах готелю. Вивчення прийомів релаксації та активізації проводилось послідовно в одному сеансі, тривалістю не більше, як 10 хвилин, протягом 7 діб. Використаний у наших дослідженнях метод аутогенного тренування побудований, в основному, на використанні механізмів розслаблення та нерухомоті скелетної мускулатури [3,10]. Текст тренувального заняття з музичним супроводом був підготовлений у вигляді магнітозапису. Окрім сеансів, які проводилися під музику, спортсмени щоденно займалися аутогенним тренуванням самостійно.

На цьому етапі навчання формувались керівні установки, які сприяли наступному формуванню та реалізації емоційних та цільових установок.

Діагностичний контроль за емоційним станом здійснювався шляхом реєстрації у піддослідних показників електрошкірного опору (ЕШО) кОм [3,4,7] та біоелектричних показників емоційного збудження [БЕП] в мА [5,7] вимірювання вказаних показників здійснювалось за допомогою спеціально сконструйованого приладу. Він складається з мікроамперметра типу М-24 із шкалою 0-200 мА, електродів (мідь, алюміній) і шунта. БЕП вимірювався на поверхні шкіри рук, яка контактувала з електродами. ЕШО вимірювався при положенні перемика-

ча, коли електроди (алюмінієві) послідовно з'єднувалися з гальванічними елементами напруги 3 В та мікроамперметром, який має додаткову проградуировану шкалу в кілоомах. Фіксувались також самооцінки спортсменів про динаміку психічних та фізичних відчуттів в період релаксації і активізації. У кікбоксерів першого розряду показники ЕШО та БЕП вимірювались до та після сеансів початкового навчання аутотренінгу, які проводились у нейтральних умовах, а також і в процесі тренувальних занять із загальної фізичної підготовки (ЗФП), на першому етапі підготовки до змагань і тренуваннях для вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ВТТМ), на другому етапі підготовки до змагань. У кікбоксерів КМС і МС досліджувані показники вимірювались на заняттях навчання аутотренінгу в «нейтральних» умовах.

Під час занять ЗФП формували вміння оцінювати і керувати своїм емоційним станом. Фактори оточуючого середовища (колір, температура, запах місцевості, напрям і сила вітру) використовували для моделювання стану «власної» активності або розслаблення на основі спільного обговорення уявлень, пов'язаних з конкретним сприйманням або відчуттям, формули самонавіювання кожний складав для себе самостійно. Піддослідні запам'ятовували величини показників БЕП на приладі до початку фізичного тренування. Виявивши після фізичного навантаження відхилення показника від початкового значення, спортсмени за допомогою прийому «власної» психічної активності самостійно регулювали рівень емоційного збудження в потрібному напрямі. На цьому етапі набір візуальних уявлень з оточуючого середовища використовували для формування системи установок (змістовних, емоційних, цільових).

Під час занять ВТТМ кожний кікбоксер застосовував «власну» психічну (розумову) активність, формував оптимальний психічний стан

щодо конкретного партнера, фіксуючи на приладі величину показника БЕП (експериментальна група). До складу контрольної групи увійшли 20 кікбоксерів, з якими навчання психічної саморегуляції не проводили.

В цілому серед 51 піддослідних проведено 334 вимірювання. Цифровий матеріал обробляли за допомогою методів статистичної оцінки вірогідності відмінностей за критеріями Ст'юдента.

Результати та їх обговорення.

Дослід навчання тренерами спортсменів аутотренінгу показав, що спортсмени швидше засвоюють метод релаксації, ніж активізації [1,2,3,10]. Проведене нами опитування засвідчує, що їх цілісне уявлення про метод аутотренінгу базується на ефекті релаксації через позитивні відчуття, які породжує його дія.

У літературі вже відзначалося, причина подібного ефекту обумовлена фактором аналогічного ефекту під час виконання спортсменами фізичних вправ [2,3,4,7,8]. Стосовно більш тривалого проце-

су навчання спортсменів методиці активізації, то причину треба шукати в тому, що будь-яка система активізації неодмінно накладається не тільки на наслідки ефекту релаксації, але й на індивідуально неповторну систему «власної» активізації, яка вже склалася у побутовій та соціальній діяльності [3,4,7,9].

А тому роботи [1-10] вказують на те, що в регуляції емоційних станів у спортивній діяльності значне місце посідає активність психічних (розумових) якостей.

У диференціальній психофізіології вже відзначався зв'язок динамічного напрямку поведінки і власне розумової активності з індивідуальним рівнем активації у розумінні стійкої особливості діяльності нервової системи або як властивості активності [7].

Результати експериментальних досліджень підтверджують, що фізичні тренування, зовнішнє середовище та його модель можуть бути одним з основних засобів активного формування психіки спортсмена [8-10].

Крім того, треба відзначити, що методи контролю, які застосовуються перед змаганнями, не завжди відповідають вимогам правильного визначення емоційного стану спортсмена [3,4,7].

У зв'язку з цим, дане дослідження відображає пошук методів для з'ясування якісних показників емоційного стану та його змін у спортсменів, що займаються аутотренінгом у режимі підготовки перед змаганнями. Виходячи з цього, нами була зроблена спроба з'ясувати ефективність методу визначення емоційного стану за допомогою спеціального приладу.

Результати дослідження показали, що при навчанні спортсменів аутотренінгу в «нейтральних» умовах спостерігалась однозначна динаміка показників ЕШО та БЕП. Після занять у більшості піддослідних спортсменів показники БЕП були нижчі, ніж до початку занять, а показники ЕШО за таких же умов були вище. Різниця статистичної вірогідності $p < 0,05$.

Наступні показники порівняльного аналізу результатів дослідження підтвердили, що динаміка ЕШО та БЕП на першому етапі підготовки до змагань була такою ж як і в процесі занять аутотренінгом, які проводились у «нейтральних» умовах, при вірогідності різниці цих показників $p < 0,05$. Динаміка ЕШО та БЕП на заняттях ВТТМ на другому етапі підготовки до змагань була протилежною, ніж під час занять ЗФП. Виявлена контрастність динаміки ЕШО і БЕП знаходиться у прямому зв'язку із показниками суб'єктивних відчуттів спортсменів до ефекту автосугестії. Це міркування переконливо підтверджують результати диференціального аналізу індивідуальних відмінностей показників ЕШО та БЕП, знятих у період тренувальних занять, в яких одні спортсмени використовували метод аутотренінгу, а інші - не використовували.

Так, у заняттях ВТТМ без застосування методу аутотренінгу спостерігалась яскрава індивіду-

альна реактивна стереотипія динаміки показників ЕШО і БЕП, виражена однозначною або варіативною відповіддю. Наприклад, у перших спортсменів показники ЕШО і БЕП після тренування зменшувались, у других - збільшувались, а в третіх в одному тренуванні збільшувались, а в іншому - зменшувались порівняно з вимірами, зробленими до початку тренувань. У той час треба відзначити, що найбільшу зацікавленість викликають такі дані. У спортсменів, які під час тренування ВТТМ використовували метод аутотренінгу, спостерігалось однозначне підвищення БЕП та зниження ЕШО після тренування. Різниця статистично незначна ($p > 0,05$) порівняно з фоновими показниками. Особи експериментальної групи відзначаються нижчим рівнем стану емоційної напруги, що є результатом саморегуляції. Оскільки досліджені емоційні відхилення у переважній більшості спортсменів співпадають, можна відмітити, що застосування експериментального режиму сприяє розвитку у спортсменів самоконтролю та усвідомленої саморегуляції. Наші дані підтверджують думку [2,6,8] про те, що психічна активність сприяє формуванню навичок психічної саморегуляції, потрібної для спортивної діяльності.

Висновки.

1. На основі викладеного матеріалу можна сказати, що метод аутотренінгу виступає як фактор, який нівелює ефект індивідуальних відмінностей стереотипних реакцій функціональної активності від попереднього: тренувального впливу. Причина нівелювання відмінностей функціональної активності у спортсменів на вплив тренувальних стимулів полягає в однозначному «сприйнятті» всіма кікбоксерами ефекту аутотренінгу.

2. Проведена робота показала, що зниження рівня показників БЕП та підвищення рівня показників ЕШО відносно фонових даних після проведення сеансу автосугестії в «нейтральних» умовах та в умовах тренувань із ЗФП на першому етапі підготовки до змагань треба вважати адекватним, оскільки це відповідає меті методу аутотренінгу.

3. Очевидно, дані умови є найбільш комфортними, оскільки в них процеси саморегуляції і самоконтролю розгортаються повною мірою на усвідомленому рівні і формують системи керівних установок. Підвищення рівня БЕП та зниження ЕШО відносно фонових даних на тренувальних заняттях з ВТТМ на завершальному етапі підготовки до змагань, на нашу думку, треба вважати як спрямування уваги (установка) спортсмена у психорегуляції, акцентованій лише на ефекті релаксації. Найімовірніше, що така обмеженість засвідчує звуження діапазону довольної саморегуляції й обумовлена фактором напруженості діяльності в тренуваннях спеціалізованого призначення, а також фактором екстремальності - наближення мети діяльності (змагання). Вважаємо, що це явище є одним з виявів як найбільш загальних передумов загальних здібностей (обдарованості спортсмена).

4. На основі проведених досліджень, вва-

жаємо, що використання приладу для реєстрації ЕШО та БЕП дозволить розширити методичний арсенал тренера в контролі (при підготовці до змагань) емоційного стану спортсмена; він може використовуватись також для визначення психічної готовності спортсмена до змагань.

Рекомендації. Для поліпшення методики навчання спортсменів аутотренінгу вважаємо можливим рекомендувати досліджений режим як напрямок формування у спортсменів уміння оцінювати й керувати процесами емоційного стану.

Подальші дослідження передбачається направити на створення нових методик формування психіки спортсменів з використанням нових методів оцінки їхнього емоційного стану за допомогою нових спеціальних приладів.

Література

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! - 2-е изд. доп. и перераб.- М.: ФиС, 1982.- 192с.
2. Алиев Х.М. Ключ к себе. Этюды о саморегуляции - М.: Мольга, 1990. - 123с.
3. Бельх С.И. Женский кикбоксинг. Донецк: ДонНУ, 2004.- 520с.
4. Белих С.И. Пристрій для підготовки кікбоксерів / Рішення про видачу патенту на винахід № 2003087973 від 26.03.2004.
5. Лобзин В.С. Теория и практика аутогенной тренировки - 2 - изд. перер. и доп.- Л., 1980 - 272с.
6. Никифоров Ю.Б. Учитесь наслаждаться движениями. Применение психорегуляции в занятиях физическими упражнениями. - М.: Советский спорт, 1989.- 46 с.
7. Психологическое исследование интеллектуальной саморегуляции и активности / Отв.ред. В.М. Русанов, Е.П. Голубева - М.: Наука, 1980.-208с.
8. Психорегуляция в подготовке спортсменов / под. Ред. В.П. Некрасова. М.: ФиС, 1985 - 176с.
9. Родионов А.В. Психологическая тренировка.- М.: ТОО Дар, 1995. -64с.
10. Филатов А.М. Аутогенная тренировка - 2 изд. перераб. доп. -К., Здоровье, 1987.-126с.

Надійшла до редакції 06.01.2006р.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ СУПРОВОДУ ІНТЕГРОВАНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Бойко Г.М.

Полтавський інститут економіки і права ВНЗ
ВМУРоЛ „Україна”

Полтавський державний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка

Анотація. Організація навчального процесу студентів-інвалідів різних нозологічних груп у ВНЗ України, створення умов для поступового формування достатнього рівня їхньої особистісної та фахової компетентності потребує розробки і впровадження комплексної системи супроводу навчання студентів із обмеженими можливостями.

Ключові слова: студенти-інваліди, супровід, навчання, система, адаптація, реабілітація.

Аннотация. Бойко Г.Н. Теоретические и практические аспекты внедрения системы сопровождения интегрированного обучения студентов-инвалидов. Организация учебного процесса для студентов-инвалидов, создание условий для постепенного формирования достаточного уровня их личностной и профессиональной компе-

тентности предусматривает необходимость разработки и внедрения комплексной системы сопровождения обучения студентов с инвалидностью в вузах Украины.

Ключевые слова: студенты-инвалиды, сопровождение, обучение, система, адаптация, реабилитация.

Annotation. Boyko G. Basic and practical aspects of introduction of the system of the integrating teaching of students-disables. Organization of educational process for the students-disables of different nosology groups, creation of terms for the gradual forming of sufficient level of their personality and professional competence foresees the necessity of development and introduction of the complex system of accompaniment of teaching of students with disability in the institutes of Ukraine of higher.

Keywords: students-disables, accompaniment, teaching, system, adaptation, rehabilitation.

Вступ.

Рух України до світового співтовариства, демократичні перетворення, що відбуваються в суспільстві, визначили нові пріоритети у формуванні державної політики стосовно забезпечення доступу до отримання вищої освіти для молоді з порушеннями у стані здоров'я. Виконання державної програми розвитку вищої освіти [1] зумовлює необхідність пошуку нових особистісно зорієнтованих підходів до організації навчального процесу студентів-інвалідів, забезпечення реальних умов для отримання ними якісної освіти.

Міжнародний досвід підтримки навчання студентів-інвалідів [6], науково-методичні розробки і практичний досвід освітньої діяльності університету „Україна”[4], результати власних досліджень особливостей організації навчального процесу студентів з особливими потребами у вищих навчальних закладах України переконливо доводять, що для ефективного вирішення завдань освітньої, професійної, соціальної адаптації та інтеграції в суспільство молоді з інвалідністю необхідно створити і запровадити науково обґрунтовану систему супроводу інтегрованого навчання студентів із сенсорними і моторними порушеннями, важкими хронічними соматичними розладами. Доведено, що вроджені та набуті вади розвитку суттєво обмежують дієздатність молоді людини, її соціальну активність, сферу життєдіяльності (В.І. Бондар, Л.Б. Волошко, К.О. Кольченко, В.М. Синьов, П.М. Таланчук т. ін.), що негативно позначається на особистісному розвитку студента. Неадекватна самооцінка та рівень домагань, відсутність упевненості у власних можливостях і здібностях або суттєва їх переоцінка перешкоджають освітній та соціальній адаптації молодих людей з інвалідністю, які стоять на порозі дорослого життя й прагнуть здобути якісну освіту, що забезпечить їм високий соціальний статус і конкурентоспроможність на сучасному вітчизняному та міжнародному ринках праці.

За роки незалежності України поступово змінилися погляди суспільства стосовно освіти інвалідів, їхньої професійної адаптації та соціальної інтеграції. Сьогодні, переважна більшість ВНЗ здійснює прийом на навчання молоді з особливими потребами. Однак, аналіз літературних джерел, вив-

чення практичного досвіду організації навчального процесу студентів-інвалідів показав відсутність усталеної системи супроводу інтегрованого навчання у вищих навчальних закладах України. Теоретичним та методичним підґрунтям такої роботи можуть бути наукові доробки вітчизняних науковців. Так, окремі аспекти супроводу навчання студентів з інвалідністю у вищому навчальному закладі досліджували О.В. Бажан, К.О. Кольченко, Д.Л. Коноплицька, Г.Ф. Нікуліна, П.М. Таланчук, В.М. Шиян т. ін.; особливості роботи викладачів в інтегрованих академічних групах, де навчають студенти з особливими потребами, вивчали Н.Я. Козліковська, К.О. Кольченко, Г.Є. Мазарська, Ш. Равер-Лампман т. ін.; можливості використання комп'ютерних технологій у навчальному процесі, соціальній та професійній адаптації студентів-інвалідів вивчали О.І. Дідівська, В.О. Дубко, В.Б. Лєвошко, Г.П. Мошковська т. ін.; використання групової навчальної діяльності студентів із обмеженими можливостями у складі малих гетерогенних груп як фактору формування їх адекватної самооцінки досліджувала Л.Б. Волошко; особливості організації самостійної роботи студентів із особливими потребами були предметом дослідження Т.Л. Панченко; О.В. Тюптя опрацьовувала методики проведення психокорекційної роботи із студентами з особливими потребами.

Проведені наукові дослідження мають суттєве значення для поступового становлення та вдосконалення системи інтегрованої вищої освіти студентів-інвалідів України. Однак, вони повною мірою не вирішують проблеми системного супроводу інтегрованого навчання студентів з особливими потребами в умовах вищого навчального закладу, що й зумовило актуальність обраної теми дослідження.

Робота виконана у відповідності до плану науково-дослідної роботи Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, а також Відкритого міжнародного університету розвитку людини „Україна”.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: розробити і впровадити комплексну систему супроводу інтегрованого навчання студентів з особливими потребами.

У процесі дослідження використовувались наступні *методи:* теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових даних стосовно особливостей організації інтегрованого навчання студентів з інвалідністю у вищих навчальних закладах світу та України; емпіричні – обсерваційні (психолого-педагогічне спостереження за процесом професійної підготовки студентів-інвалідів в умовах вищого навчального закладу); праксиметричні (вивчення та узагальнення досвіду професійної підготовки студентів з особливими потребами, аналіз нормативно-правових документів МОН України, інструктивних положень ВМУРоЛ „Україна”, що стосуються освіти інвалідів); діагностичні – бесіди, інтерв'ю, анкетування, тестування абітурієнтів і студентів-інвалідів, викладачів і фахівців, які бе-

руть участь в організації та забезпеченні навчального процесу в академічних групах, де навчаються студенти із вродженими і набутими вадами розвитку; методи математичної статистики – t – критерій Стьюдента.

Експериментальне дослідження було організовано на базі ВНЗ „Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна” та Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Протягом тривалого психолого-педагогічного експерименту (2001 – 2005 р.р.) здійснювалась розробка, апробація та впровадження окремих елементів супроводу, структурування комплексної системи супроводу інтегрованого навчання студентів з особливими потребами. На різних етапах експерименту в дослідженні брали участь 79 викладачів і співробітників ВНЗ, 143 абітурієнти та 307 студентів-інвалідів різних нозологічних груп.

Результати дослідження.

Розроблена та впроваджена комплексна система супроводу інтегрованого навчання студентів-інвалідів передбачала структурно-компонентний взаємозв'язок навчально-виховного, реабілітаційно-оздоровчого, соціально-психологічного аспектів. Це зумовило необхідність виділення окремих блоків і визначення сфери компетентності окремих суб'єктів супроводу, на яких покладається забезпечення реалізації конкретних практичних завдань (табл. 1).

Розробка і практичне впровадження комплексної системи супроводу навчання студентів із особливими потребами, її постійне вдосконалення, координація діяльності всіх суб'єктів супроводу, які причетні до розробки та реалізації конкретних заходів, поетапний контроль за їх виконанням здійснюється робочою групою, створеною за рішенням ректорату ВНЗ. Робоча група забезпечує залучення інтелектуальних і матеріальних ресурсів усіх структурних підрозділів ВНЗ, несе відповідальність за ефективність вирішення завдань супроводу інтегрованого навчання інвалідів.

Реалізація системи супроводу інтегрованого навчання студентів розпочинається з роботи вибіркової комісії, що побудована на врахуванні особливостей психофізичного та соціального розвитку абітурієнтів із певними відхиленнями у стані здоров'я, і включає наступні основні заходи:

- налагодження співпраці з регіональними відділеннями Фонду захисту і підтримки інвалідів України, іншими державними і громадськими організаціями, що опікуються проблемами інвалідів;
- організація та проведення інформаційних семінарів із залученням засобів масової інформації регіону з метою зміни суспільної думки відносно освіти інвалідів;
- проведення інформаційних профорієнтаційних семінарів для старшокласників-інвалідів, роз'яснення їхніх прав і можливостей щодо отримання вищої освіти;
- індивідуальне консультування з питань надан-

ня освітніх послуг у конкретному ВНЗ;

- створення інформаційної бази даних стосовно потенційних абітурієнтів-інвалідів;
- комплексне анкетування та психологічне тестування для з'ясування потенційних можливостей абітурієнтів до отримання вищої освіти;
- вивчення реабілітаційних карток, урахування показань і протипоказань до певних видів діяльності, співвідношення виявлених обмежень життєдіяльності абітурієнтів з умовами і специфікою навчання у ВНЗ та умовами майбутньої професійної діяльності;
- створення умов для проходження вступних випробувань абітурієнтами з інвалідністю.

Після успішного вступу до ВНЗ здійснюється поглиблена діагностика стану інтелектуальної, емоційної, вольової, психомоторної сфери першкурсників із метою розробки і впровадження індивідуальної програми соціально-психологічної адаптації студентів-інвалідів до інтегрованого навчання, створення умов для успішного опанування обраною спеціальністю.

Реалізація блоку психолого-педагогічного супроводу, перш за все, передбачає проведення роботи з викладачами, що спрямована на вдосконалення системи інтегрованого навчання студентів з особливими потребами:

- проведення науково-методичних і науково-практичних семінарів (тренінгів) із метою адаптації викладання дисциплін до можливостей студентів з особливими потребами;
- допомога в укладанні спеціальних навчальних програм для студентів-інвалідів з вадами сенсорного та моторного розвитку;
- стимулювання розробки методичних рекомендацій для проведення аудиторних занять із дисциплін з урахуванням необхідності забезпечення високої навчально-пізнавальної активності всіх студентів, які входять до складу інтегрованих академічних груп і гетерогенних малих навчальних груп, а також для забезпечення достатньої ефективності самостійної роботи студентів з особливими потребами.

Психолого-педагогічний супровід передбачає забезпечення поступових змін у підходах до побудови процесу інтегрованого навчання, зокрема: індивідуальний підхід, поліваріативність завдань різних рівнів складності, паралельний корекційно-розвивальний вплив, за вимогами – гнучкий розклад занять, забезпечення студентів підручниками і методичними матеріалами у відповідності до особливостей порушень функції сприймання; введення рейтингової системи контролю знань тощо.

Блок технічного супроводу передбачає створення найбільш сприятливих умов для отримання, сприймання, засвоєння та відтворення навчальної інформації студентами з особливими потребами. Технічного супроводу навчання потребують студенти з вадами слуху, зору, складними порушеннями опорно-рухового апарату та наслідками захворювань

Таблиця 1.

Структурна побудова системи супроводу навчання студентів-інвалідів

№ п/п	Зміст заходу	Термін проведення	Відповідальні особи
1.	Блок координації діяльності в системі супроводу		
1.1.	<ul style="list-style-type: none"> розробка пропозицій і конкретних рекомендацій щодо забезпечення супроводу навчання студентів з інвалідністю; проведення засідань робочої групи з обговорення робочих питань і координації діяльності усіх суб'єктів комплексної системи супроводу; 	щомісяця	ректорат, члени робочої групи із залученням викладачів і співробітників ВНЗ
1.2.	Організація профорієнтаційної роботи та роботи вибіркової комісії з метою забезпечення об'єктивного прийому на навчання студентів-інвалідів різних нозологічних груп, розробки індивідуальних програм супроводу навчання	постійно	юрист-консульт ВНЗ, психологи, медичний персонал, викладачі кафедр
2.	Блок психолого-педагогічного супроводу		
2.1.	<p>Впровадження заходів із вдосконалення навчального процесу:</p> <ul style="list-style-type: none"> організація роботи консультативного пункту для викладачів ВНЗ з надання інформації щодо особливостей роботи із студентами-інвалідами різних нозологічних груп; організація та проведення семінарів для викладачів: „Специфіка роботи із людьми з особливими потребами” (методичні та практичні аспекти); проведення моніторингу з метою вивчення контингенту студентів з особливими потребами; 	постійно	психолог, викладачі кафедр фізичної реабілітації та соціальної роботи
		1 раз на рік	психолог, викладачі кафедр соціальної роботи та фізичної реабілітації
		на початку кожного навчального року	медичний персонал інституту, психолог, деканати
2.2.	Надання додаткових академічних послуг студентам з особливими потребами: <ul style="list-style-type: none"> навчання роботі на комп'ютері „Основи комп'ютерної грамотності”; навчання роботі з електронною бібліотекою; вивчення інформаційних послуг Internet; вивчення спеціальних можливостей комп'ютерних технологій (для осіб з порушеннями опорно-рухового апарату; вадами зору та слуху) 	постійно	викладачі кафедр, центр інформаційного і комп'ютерного забезпечення
2.3.	<p>Практичні заходи із вдосконалення методичного забезпечення навчального процесу студентів-інвалідів:</p> <ul style="list-style-type: none"> розробка спеціальних методичних рекомендацій з дисциплін кафедр, де навчаються студенти з особливими потребами для забезпечення самостійного опрацювання матеріалу в період проходження стаціонарного або санаторно-курортного лікування; поновлення бібліотечного фонду збірниками лекцій з дисциплін для забезпечення можливості превентивного навчання студентів з обмеженими можливостями. 	протягом року	викладачі кафедр спільно з центром інформаційного і комп'ютерного забезпечення
		постійно	викладачі кафедр, центр інформаційного і комп'ютерного забезпечення, бібліотека
3.	Блок технічного супроводу		
3.1.	<ul style="list-style-type: none"> організація мультимедійного супроводу лекцій; створення навчальних і контролюючих комп'ютерних програм і забезпечення умов для доступу студентів із обмеженими можливостями до їх використання; забезпечення кафедр навчальними фільмами, організація відеотеки у приміщенні бібліотеки ВНЗ; використання студентами системи Інтернет у комп'ютерних класах і бібліотеці ВНЗ. 	постійно	центр інформаційного і комп'ютерного забезпечення, викладачі кафедр, співробітники бібліотеки
3.2.	Створення та поповнення електронних версій: <ul style="list-style-type: none"> лекцій; підручників і методичної літератури; довідникової літератури і глосаріїв професійної термінології (за окремими спеціальностями). 	постійно	викладачі кафедр
3.3.	Придбання інформаційно-методичної літератури з питань впровадження дистанційного навчання, зокрема кейс-технологій.	протягом року	завідувач бібліотекою викладачі кафедр
4.	Блок психологічного супроводу		
4.1.	<p>Психологічна підтримка вступу до ВНЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> тестування інтелектуальних здібностей; вивчення особливостей сенсорного, моторного розвитку; прогнозування майбутньої професійної придатності; допомога у виборі спеціальності у відповідності до індивідуальних здібностей і можливостей студентів. 	у період роботи приймальної комісії	психолог, медичний персонал, приймальна комісія
4.2.	<p>Психологічний супровід навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> психологічне консультування; тренінги умінь; активізація особистісної активності студентів-інвалідів під час занять, корекція неадекватної самооцінки тощо. 	постійно	психолог, викладачі кафедр
5.	Блок реабілітаційно-спортивного супроводу		
5.1.	Створення умов для відвідування занять із фізичного виховання: <ul style="list-style-type: none"> у складі академічних груп (основне та підготовче відділення за показаннями); у складі інтегрованих груп на факультативних заняттях із видів спорту; у складі реабілітаційно-оздоровчих груп. 	постійно	медичний персонал, викладачі кафедр фізичної реабілітації та фізичного виховання
5.2.	Створення умов для занять спортом: <ul style="list-style-type: none"> проведення поглиблених і етапних медичних обстежень; визначення показань і протипоказань до занять конкретними видами спорту; залучення до систематичних занять обраним видом спорту, підвищення рівня спортивної майстерності; забезпечення підготовки та участі у змаганнях серед інвалідів різних нозологічних груп і відкритих масових змаганнях. 	постійно	медичний персонал, тренери-реабітологи із складу викладачів кафедри фізичної реабілітації
6.	Блок медичного супроводу		
6.1.	<ul style="list-style-type: none"> надання першої невідкладної допомоги (за необхідністю); проведення заходів із профілактики загострень хронічних захворювань; проведення курсів лікування з використанням методів і засобів фізичної реабілітації. 	постійно	медичний персонал, фахівці з фізичної реабілітації

нервової системи. Зокрема, для глухих і слабочуючих студентів проведення лекційних і лабораторно-практичних занять з професійно орієнтованих дисциплін повинно забезпечуватись графопроектором, мультимедійними програми візуального супроводу, роздатковими графічними матеріалами, опорними конспектами лекцій, алгоритмами виконання практичних завдань. Для студентів з вадами зору необхідно передбачити можливість аудіозапису на диктофон, використання методичних матеріалів у збільшеному форматі та на електронних носіях, а для тотально сліпих студентів – підручників і методичних посібників за Брайлем, комп'ютерів з мовним виводом інформації. Студенти із порушеннями опорно-рухового апарату та церебральними паралічами в наслідок обмеження мобільності потребують архітектурної безбар'єрності та волонтерського супроводу. У порівнянні зі студентами з порушеннями органів чуття, вони відчувають значно менше проблем, пов'язаних із сприйманням, опрацюванням, засвоєнням та відтворенням навчальної інформації. Однак, доступ до інформації у таких студентів може бути суттєво обмежений непристосованим архітектурним середовищем як у самому навчальному закладі, так й на шляху до нього, незадовільним соматичним станом, кліматичними та метеорологічними умовами, що перешкоджають відвідуванню учбових занять і бібліотек, необхідністю тривалого перебування на стаціонарному чи санаторно-курортному лікуванні. Тому дана нозологічна група студентів також потребує забезпечення електронними та друкованими підручниками, методичними посібниками, опорними конспектами лекцій та їх аудіозаписами. Для студентів із важкими ураженнями верхніх кінцівок необхідно передбачити спеціальне комп'ютерне обладнання з голосовим керуванням або альтернативною клавіатурою.

Реалізація завдань блоку психологічного супроводу поділяється на два етапи. Перший розпочинається до вступних випробувань і полягає у вивченні рівня інтелектуальних здібностей абітурієнтів, особливостей функцій сприймання та обробки інформації, їх основних особистісних характеристик, обґрунтуванні рекомендацій стосовно найбільш доцільного вибору спеціальності. У подальшому отримані дані заносяться до карток психологічного супроводу студентів і використовуються з метою забезпечення індивідуального підходу в навчальному та виховному процесі, розробки конкретних рекомендацій для кураторів інтегрованих академічних груп, викладачів кафедр стосовно найбільш раціональної організації навчальної роботи і побудови процесу спілкування із студентами з особливими потребами.

Необхідність психологічного супроводу інтегрованого навчання студентів з особливими потребами, що складає зміст другого етапу, зумовлена переважно недостатнім рівнем самоприйняття, неадекватною самооцінкою та рівнем домагань, високим рівнем тривожності, низьким рівнем розвитку про-соціальних якостей студентів-інвалідів. Тому

головною метою роботи психологів є допомога студентам в освітній адаптації та інтеграції в студентське середовище, що забезпечується поступовою корекцією та розвитком професійно значущих особистісних якостей.

Блок реабілітаційно-спортивного супроводу. Враховуючи, що фізична культура і спорт є потужним джерелом відновлення стану здоров'я, корекції або компенсації вроджених та набутих вад розвитку, соціальної адаптації та інтеграції в суспільство в програмі освіти інвалідів важлива увага повинна приділятися реабілітаційно-спортивному супроводу інтегрованого навчання та виховання студентів з особливими потребами. Як показує практичний досвід, вирішення цих завдань найкращим чином забезпечується завдяки співпраці ВНЗ з українським і регіональними центрами з фізичної культури і спорту інвалідів „Інваспорт”, реабілітаційно-спортивними школами інвалідів, що мають достатній досвід роботи у даній галузі. Комплексною системою супроводу передбачено залучення студентів із особливими потребами до систематичних занять фізичною культурою, відвідування факультативних занять і спортивних секцій з метою розкриття потенційних можливостей, розширення сфери життєдіяльності молоді з інвалідністю, підвищення розумової та фізичної працездатності, корекції та компенсації відхилень у розвитку, а також соціальної адаптації та інтеграції в суспільство [2, 5].

Блок медичного супроводу забезпечує збереження здоров'я студентів з інвалідністю завдяки систематичному контролю за загальним соматичним станом, превентивним заходам попередження загострень хронічних захворювань, наданню первинних діагностичних послуг, розробці та реалізації індивідуальних реабілітаційних програм із використанням методів фізичної реабілітації. Протягом усього періоду навчання заповнюється реабілітаційна картка студента-інваліда. Це дозволяє спостерігати за динамікою перебігу основного і супутніх захворювань, визначити ефективність застосованих методів лікування, внести корективи до програми реабілітації.

Висновки.

1. Комплексна система супроводу інтегрованого навчання студентів із хронічними соматичними захворюваннями, вадами слуху, зору, порушеннями опорно-рухового апарату спрямована на створення найбільш сприятливих умов для розкриття потенційних можливостей інвалідів, забезпечення їхньої освітньої та соціальної інтеграції, формування оптимального рівня особистісної та фахової компетентності, що відповідає вимогам сучасного ринку праці.

2. Зважаючи на багатовекторність системи супроводу інтегрованого навчання студентів-інвалідів, що складається з шести взаємозалежних блоків, забезпечення її ефективної реалізації можливе за умови консолідації зусиль усіх фахівців, які беруть безпосередню участь в організації та забезпеченні навчально-виховного процесу у ВНЗ.

3. Практичне впровадження експериментальної системи супроводу дало позитивні результати, а саме: на констатуючому етапі експерименту спостерігалась статистична однорідність ($p > 0,05$) складу контрольної та експериментальної груп за усіма досліджуваними показниками особистісного та соціального розвитку студентів з особливими потребами, по завершенню формуючого експерименту встановлено достовірне покращення відповідних показників у студентів експериментальної групи у порівнянні з контрольною ($p < 0,01$).

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вдосконаленні комплексної системи супроводу інтегрованого навчання студентів з інвалідністю, що дозволить досягти вагомих позитивних зрушень у створенні оптимальних умов для отримання якісної освіти студентами з особливими потребами, подальшої професійної та суспільної інтеграції.

Література

1. Закон України „Про вищу освіту” із змінами, внесеними згідно з Законом № 380-IV(380-15) від 12.2002 р.
2. Бойко Г.М. Організація інтегрованого навчання студентів з обмеженими можливостями на факультативних заняттях з фізичного виховання // Імідж сучасного педагога. – 2005. – № 3 – 4. – С. 108 – 110.
3. Волошко Л.Б. Формування професійної компетентності студентів із особливими потребами в умовах групового навчання // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. – К.: Університет „Україна”. – 2004 – С. 34 – 35.
4. Забезпечення рівних можливостей для навчання студентів з інвалідністю: Методичний посібник / К.О. Кольченко, Ш. Равер-Лампман, Г.Ф. Нікуліна, Н.Я. Козліковська, Г.Є. Мазарська. – К.: Університет „Україна”. – 2005. – 76 с.
5. Цибіс Г.Г., Черниш Н.І., Васильєв С.Г. Збільшення зацікавленості студентів до занять з фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - № 24. – С. 107 – 110.
6. Joseph R. Boyle, Mary Weishaar. Special Educational law with Cases. Allyn and Bacon, United States of America, 2001.- 240p.

Надійшла до редакції 06.02.2006р.

ДІАГНОСТУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ ПРИ ВІДБОРІ

Борщов С.М.

Слов'янський державний педагогічний університет

Анотація. В статті розглянуті взаємозв'язки діагностування результатів фізичної підготовленості юних гімнастів при відборі в спортивній гімнастиці. Використовувалися показники інтелекту у тесті Р.Б.Кеттелла. Проведена статистична обробка великого обсягу кореляційних зв'язків, які в цілому відповідають відомим групам спортивних якостей.

Ключові слова: діагностика, відбір, фізична підготовленість.

Аннотация. Борщев С.Н. Диагностика результатов физической подготовленности юных гимнастов при отборе. В статье рассмотрены взаимосвязи диагностирования результатов физической подготовленности юных гимнастов при отборе в спортивной гимнастике. Используются показатели интеллекта в тесте Р.Б.Кеттелла. Проведена статистическая обработка большого объ-

ма корреляционных связей, которые в целом отвечают общепринятой структуризации спортивных качеств.

Ключевые слова: диагностика, отбор, физическая подготовленность.

Annotation. Borshchev S.N. The diagnostics of the results of physical preparedness of junior gymnasts in the process of their selection. The interconnections of diagnosing the results of junior gymnasts' physical preparedness in the process of their selection were analyzed in the article. The indices of intellect in accordance with Kettell's test were used. The statistical analyses of great amounts of correlational ties, which on the whole meet the requirements of the generally accepted structural division of sporting qualities has been carried out.

Key words: diagnostics, selection, physical preparedness.

Вступ.

Оптимізація організації і процедур діагностування дитячої спортивної обдарованості – це складна і важлива проблема, яка знаходиться поки що на стадії досліджень і вимагає подальшої розробки. Одним з шляхів вирішення цієї важливої соціальної проблеми є створення об'єктивної і експресної системи діагностики здібностей. Наявність такої, дешевої у порівнянні з зарубіжними аналогами, системи у вітчизняних умовах дозволила б проводити широке виявлення фізично обдарованих дітей силами вчителя початкових класів, вчителя фізичного виховання та шкільного психолога. Але спрощені, „короткі” тести, як правило, мають недостатню надійність і валідність. Підвищити ці якості системи тестів можна шляхом виявлення структури здібностей і спрямування зусиль на виявлення певних узагальнених факторів здібностей. Встановлення системи кореляційних зв'язків підвищує валідність тестування і надійність виявлення спортивних здібностей [3,4,5].

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

Формулювання цілей роботи.

Тестування інтересу за тестом Р.Б.Кеттелла, кореляційний аналіз за К.Пірсоном. В якості приклада наведені результати кореляційного аналізу показників молодших школярів - кандидатів до груп початкової підготовки із спортивної гімнастики м.Новоазовська. Вибірку кандидатів було складено з третіх класів однієї з загальноосвітніх шкіл м.Новоазовська. Всього у виборці було обстежено 100 школярів, 52 хлопчика і 48 дівчаток. У кожного з обстежуваних були зафіксовані значення 134 показників, які могли вплинути на результативність їх початкової спортивної підготовки і подальшу перспективність у обраному виді спорту [3].

Результати дослідження.

Для оцінки розвитку інтелектуальної сфери кандидатів використовували шкільну успішність, швидкість читання і показник інтелекту у тесті Р.Б.Кеттелла. Швидкість читання тісно (коефіцієнт парної лінійної кореляції К. Пірсона $r+0,63$) пов'язана з успішністю, тому з урахуванням об'єктивності, простоти і експресності її визначення рекомендується під час відбору використовувати саме її.

Крім того, успішність шкільного навчання визначається складним комплексом факторів, і не тільки інтелектуальної природи. Далі, успішність школяра є досить суб'єктивною оцінкою, особливо в останні роки, тому її не можна рекомендувати в якості показника інтелектуального розвитку кандидатів.

Тривожність, неспокій добре встигаючих школярів вище ($r+0,47$), що підтверджує наявність у них високої мотивації до успіхів. Це є позитивною рисою при заняттях гімнастикою. Тривожність також вище у швидко читаючих ($r+0,38$). У них вище об'єм уваги ($r+0,47$), а також емоційна експансивність за результатами соціометрії, особливо у взаємних виборах ($r+0,50$). Добре встигаючі школярі більш гнучкі ($r+0,40$) за результатами нахилів у сиді. Успішність вище у школярів з меншими приростами маси тіла ($r-0,59$) за рік і результатів стрибків ($r-0,56$). Це можна пояснити їх загальною зниженою руховою активністю. Об'єм уваги, який виявляється при коректурній пробі, пов'язаний з успішністю шкільного навчання ($r+0,56$).

Як силові ($r-0,48$), так і швидко-силові якості ($r-0,42$) у хлопчиків вище, що відповідає літературним даним. У дівчаток вище успішність ($r+0,48$), швидкість оволодіння шкільними знаннями ($r+0,52$), показники м'якості жіночості, ($r+0,41$), а також ступеня самоконтролю поведінки ($r+0,40$), нижче приріст маси тіла протягом року ($r-0,47$), сила нервових процесів ($r-0,46$), що відповідає даним проведених нами спостережень за роботою груп початкової спортивної підготовки із спортивної гімнастики.

При вирішенні завдань відбору до уваги необхідно приймати не тільки середній рівень тієї чи іншої якості, але й ступінь і форму розсіювання її показників. Розсіювання вольових якостей у дівчаток нижче ($r-0,45$), вони більш сконцентровані на вирішенні поставленого завдання.

Неодноразово відмічена різними авторами важливість антропометричних показників при відборі юних гімнастів. Однак, крім прямого впливу на спортивні результати, конституція юного гімнаста визначає як фізіологічні можливості, так і деякі психологічні фактори, які опосередковано впливають на майбутні спортивні досягнення. Це вимагає урахування не тільки рівня антропометричних показників і індексів, але й їх зв'язку з психологічними якостями юного спортсмена. Всі поперечні розміри тіла – ширина плечей, таза, відносна (по відношенню до зросту) ширина плечей, відносна ширина таза – тісно корелюють між собою, з масою тіла і з повнотою (відношення маси до довжини тіла).

Так, наприклад, у більш повних сила нервових процесів вища ($r+0,38$), що корелює з класичними результатами Шелдона. Нестабільність моторики кисті вища у широкоплечих ($r+0,52$). Швидкість приросту знань вища у легких ($r-0,66$) і худорлявих ($r-0,70$). Темпи приросту маси тіла вищі у важких ($r+0,93$), повних ($r+0,92$) і широкостегнових ($r+0,79$).

Високі темпи приросту маси пов'язані зі

збудливістю ($r+0,61$) і домінантністю ($r+0,65$). У широкостегнових менше об'єм уваги ($r-0,36$), більша схильність до ліворукості ($r+0,36$) і приріст стрибучості за рік ($r+0,37$).

Гнучкість є зворотною повноті ($r-0,41$), що співпадає з даними включеного спостереження при тренуваннях у спортивній школі. Жіночість, м'якість зростає з масою тіла ($r+0,45$), повнотою ($r+0,53$) і відносною шириною плечей ($r+0,58$). Широкоплечі менш відкриті і товариські ($r-0,40$). Збудливі і реактивні є менш нормативними ($r-0,43$). М'які і жіночні менш гнучкі ($r-0,41$). Високорослі мають меншу силу нервових процесів ($r-0,39$).

Приріст маси тіла за рік позитивно корельований з імовірністю наявності позанавчальних інтересів школярів ($r+0,50$), що говорить про можливий його вплив через фактор здоров'я. Збільшення приросту маси тіла за рік пов'язано також зі зниженням сили нервових процесів ($r-0,56$) і концентрації уваги ($r+0,55$) при коректурній пробі.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої збільшується із зростанням повноти ($r+0,35$) і відносною шириною плечей ($r+0,35$), що говорить про відповідне зниження фізіологічних можливостей організму. Підвищення частоти серцевих скорочень після фізичного навантаження зростає зі збільшенням відносної ширини таза ($r+0,42$), тобто вузькостегнові мають більш високі можливості організму. Це вказує на те, що при відборі вузькостегновим школярам треба віддавати перевагу. З підвищенням вихідної частоти серцевих скорочень нестабільність результатів стрибків зростає ($r+0,48$). У емоційно нестійких дітей частота серцевих скорочень після виконання вправ вище ($r-0,43$). Це є наслідком накладання фізичного і психічного впливів на підвищення частоти серцевих скорочень після виконання вправи. У емоційно нестійких школярів психогенна компонента підвищення частоти серцевих скорочень виявляється більшою. Чим менше приріст частоти серцевих скорочень після дії навантаження, тим більше підвищення результату стрибків протягом року ($r-0,36$). Це віддзеркалює вплив фізіологічних можливостей організму на швидко-силові властивості школяра, на його здатність підвищувати спортивний рівень у процесі тренувань.

Тривалість затримки дихання на вдиху і на видиху тісно ($r+0,65$) пов'язані між собою. Це говорить про те, що вони характеризують одну й ту ж якість – рівень вольових зусиль школяра. Результати стрибків у довжину ($r+0,42$) пов'язані з рівнем вольових зусиль, що досить природно.

Зі збільшенням сили волі зростає підвищення частоти серцевих скорочень після навантаження ($r+0,39$). Очевидно, більш вольові діти виконують заданий об'єм навантаження (10 присідань з максимальною швидкістю) з підвищеною (відносно індивідуальних можливостей організму) інтенсивністю, що і викликає зростання частоти пульсу після закінчення вправи.

Лівши і правши, тобто юні спортсмени з домінуванням право- і лівопівкульної регуляції діяльності, мають різні показники фізичної підготовленості і особистісних характеристик. Перевага більш сильного натиску правої руки у тепінгу тісно ($r+0,63$) корелює зі стрибучістю, значення якої у спортивній гімнастиці важко переоцінити. Більший приріст маси тіла пов'язаний з підвищенням відносної частоти тепінгу лівої руки ($r-0,61$) і зменшенням відносної сили процесів при регуляції її моторики ($r+0,67$) [4].

Силові і швидко-силово-якісні якості молодших школярів пов'язані між собою ($r+0,35$), що обумовлено їх близькою фізіологічною основою, хімізмом реакцій, що їх забезпечують.

Високий рівень самоконтролю поведінки обумовлює незначні коливання вольових зусиль ($r+0,40$). У фізично більш сильних індивідів самоконтроль поведінки слабший ($r-0,39$). Високий самоконтроль поведінки пов'язаний ($r+0,46$) також з підвищенням частоти помилок під час проведення тесту Бурдона (коректурної проби). Це пояснюється тим, що школярі з високою концентрацією уваги, обумовленою кращим довільним його контролем, протягом тесту стомлюються і знижують результати. Інші, з початково невисокою концентрацією уваги, які коять достатньо багато помилок, не роблять при цьому значних вольових зусиль, не відчують суттєвої втоми і не знижують результатів протягом виконання тесту. Висока емоційна стійкість пов'язана з невисоким підйомом ЧСС після навантаження ($r-0,40$).

Нестабільність вольових зусиль може провокувати низьку змагальну надійність спортсмена, особливо у такому виді спорту, як спортивна гімнастика, яка характеризується відносно високою частотою зривів і відмовлень внаслідок змагального стресу. Показники тепінг-тесту зв'язані також з кількістю виправлень, внесених в текст ($r+0,46$), що виявляє, зазвичай, високу тривожність.

Досить чіткий зв'язок є між темпом тепінгу і кількістю віджимань ($r+0,40$). Це вказує на наявність залежності між розвитком крупних м'язів плечового поясу і дрібних м'язів кисті, яка частиною авторів, зокрема американських, ставиться під сумнів. Аналогічні залежності виявлені І.В. Ауліком [1] і В.Н. Афоніним [2].

Підвищення частоти захворювань школяра пов'язано зі зниженням рівня гнучкості ($r-0,35$), що скоріше за все пов'язане зі зниженням загальної рухової активності у дітей з підвищеною захворюваністю. Сміливість зв'язана з низькою жіночістю ($r+0,47$) і напруженістю ($r+0,55$). Більш збудливі і реактивні є некоммунікабельними ($r-0,42$), з низькою нормативністю поведінки ($r-0,46$), боязкими ($r-0,41$), напруженими і фрустрованими ($r-0,41$). Сміливі, рішучі демонструють більш чітке наслідування правилам і нормам поведінки ($r-0,47$), меншу тривожність ($r+0,44$) і напруженість ($r-0,52$). Збільшення сили натиску кисті пов'язано з емоційною

експансивністю у взаємних виборах в соціометричному обстеженні ($r+0,43$). В той же час для неподілених виборів цей показник міняється в протилежному напрямку ($r-0,45$). Це можна пов'язати з рівнем стеничності, яка проявляється в силі натиску кисті.

В останніх дітей у сім'ї більша кількість сгинання і розгинання рук ($r+0,44$), розсіювання індивідуальних показників гнучкості ($r+0,45$), нижче ступінь самоконтролю поведінки ($r-0,40$). У кандидатів, які мають сестер, вище кількість сгинання і розгинання рук, які є показниками силових якостей ($r+0,47$), нижче ступінь самоконтролю ($r-0,43$). Наявність братів знижує збудливість, реактивність кандидатів ($r-0,37$), що є важливим при заняттях спортивною гімнастикою. Функціональна асиметрія моторних якостей кистей рук сильніше у тих, хто має сестер ($r+0,46$) і, особливо, у останніх дітей у сім'ї ($r+0,49$). При наявності батька у сім'ї результати стрибків в довжину вище ($r+0,37$), очевидно, внаслідок більш активного, розвиваючого характеру сімейного виховання у повних сім'ях. Ці досить цікаві дані говорять на користь додаткового врахування демографічних факторів при відборі юних гімнастів [4].

Для більш докладного розгляду взаємозв'язків між особистісними особливостями молодших школярів розраховували і аналізували кореляційні матриці окремо для хлопчиків і для дівчаток.

Відповідно підходу Р.Б. Кеттелла, конституційні фактори особистості розглядають як незалежні її характеристики. Факторний аналіз, який є основним методом створення тесту, забезпечує ортогональність оцінок факторів у просторі ознак. Разом з тим, в певних умовах виявлені при створенні тесту незалежні фактори можуть бути взаємопов'язаними. У нашому випадку тестували молодших школярів, структура особистості яких може відрізнятися від такої для більш старших дітей з причини недостатньої сформованості окремих рис характеру, неповною диференційованістю особистісних особливостей, а також внаслідок особливостей реакції на стимульований матеріал тесту.

Отримані в дослідженнях дані можна розділити на 3 групи: особливості, які були виявлені у досліджуваних обох статей, характерні для хлопчиків і для дівчаток. У обстежених дітей обох статей була знайдена кореляційна плеяда, зв'язана з фактором А (відкритість). Найбільш сильний, особливо у хлопчиків, позитивний зв'язок відкритості і емоційної стійкості (фактор С); товариські, відкриті, доброзичливі діти виявляються одночасно врівноваженими, стійкими, витриманими; замкнені, недовірливі, уособлені – вередливими, непостійними, мінливими. У дівчаток дещо сильніше негативний зв'язок факторів А і D (збудливість): відкриті є спокійними, безтурботними, незбудливими; замкнені – неспокійними, збудливими, реактивними.

Крім вищеописаних загальних зв'язків у хлопчиків виявлено зв'язок факторів D-F (позитивний), D-Q3 (позитивний), D-Q4 (негативний). Таким чином, збудливі одночасно експресивні, а спокійні -

обережні. Далі, висока нормативність відповідає високому самоконтролю і навпаки. Висока нормативність сполучується також з низькою енергетикою, а недисциплінованість – з рухливістю. Тобто, слухняний школяр - це просто школяр з низькою енергетикою, у якого немає сил коїти неподобство.

У дівчаток, додатково до загальних зв'язків, виявлені кореляції А-Н (позитивна), С-Н (позитивна), С-О (негативна). Звідси витікає, що відкриті, товариські дівчата активні і сміливі, а замкнені і відчужені – боязкі і сором'язливі. Сміливі і активні також урівноважені і витримані, а боязкі і сором'язливі – вередливі і неспостійні. Крім того, витримані й урівноважені спокійні і впевнені в собі, а вередливі і неспостійні – тривожні й ранимі.

Таким чином, як у хлопчиків, так і у дівчаток не вдається виділити 12 незалежних рис особистості, як передбачається методикою тестування. З врахуванням наявності двох суттєвих кореляційних зв'язків, незалежних від статі, і ще по 3 зв'язки у кожній статі можливо виділення лише 7 незалежних рис особистості, причому різних у хлопчиків і дівчаток. Це обумовлено існуванням у хлопчиків двох кореляційних плеяд: $C=A=D-F$ і $Q3=D-Q4$, а у дівчаток – однієї: $O=C=N=A=D$.

Експеримент виявив і зв'язки між показниками здібностей. Розглянемо також спочатку загальні закономірності, а потім – пов'язані зі статтю. Довжина і маса тіла дітей знаходиться в тісному кореляційному зв'язку. Ще більш тісно пов'язані маса тіла і її відношення до довжини тіла. Це говорить про те, що у дітей досліджуваного віку маса тіла є показником не комплекції (повноти), а рівня фізичного (соматичного) розвитку. Відповідно цьому необхідно інтерпретувати зв'язки цього показника з іншими.

Позитивно корельовані результати підняття ніг і сгинання і розгинання рук. Обидві ці вправи фіксують „питому силу”, тобто силу, віднесену до маси тіла, тому виявлена кореляція свідчить, що результати обох вправ є оцінками однієї й тої ж властивості. На цьому схожість структури зв'язків у системі у хлопчиків і дівчаток закінчується. Більш чисельні зв'язки, диференційовані за статтю.

У хлопчиків старші діти у сім'ї мають більш високу успішність. Очевидно, це говорить про більш високий рівень їх соціалізації, обумовлений статусом старшої дитини.

Висновки.

1. Шляхом статистичної обробки масиву інформації великої розмірності і достатнього обсягу встановили наявність невеликої кількості кореляційних плеяд, які в цілому відповідають відомим групам спортивних якостей: маса, довжина і інші розміри тіла, силові показники (кількість сгинань і розгинань рук, кількість підтягувань), швидкісно-силові показники (біг на 20 м, стрибки у довжину з місця), гнучкість (шпагат, міст), координація рухів і вестибулярні якості (стрибок з поворотом, виконання серії перекидів), інтелектуальні якості (успішність навчання, швидкість читання, тестовий коефіцієнт

інтелекту), результати ортостатичної проби.

2. Уточнення і узагальнення списку динаміки результатів фізичної підготовленості юних гімнастів з урахуванням впливу віку, тривалості тренування і циклічних змін дозволили розробити на цій основі методику розрахунку інтегрального критерію їх фізичної підготовленості за низькою виявлених показників.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем діагностування результатів фізичної підготовленості юних гімнастів при відборі.

Література

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 234 с.
2. Афонин В.Н. О педагогическом контроле в спортивной гимнастике // Гимнастика, вып. 1. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 16-17.
3. Борщов С.М. Психофізична підготовка юних гімнастів. Дис.канд.наук з фізичного виховання і спорту.– Львів: ЛДІФК.– 2003.– 211с.
4. Борщев С.Н. Влияние психофизиологических качеств юных гимнастов на динамику спортивных достижений // 36.наук.пр. за ред. О.Б.Тарнопольського «Актуальні проблеми педагогіки та психології».- Дніпропетровськ: Навчальна книга, 1996. – С. 24-30.
5. Борщев С.Н. Возрастная диагностика спортивных способностей юных гимнастов 6-9 лет при отборе // Придніпровський науковий журнал, 1998. - №№ 130 (197). - С. 74-78.

Надійшла до редакції 08.12.2005р.

ІГРИ ІНВАЛІДІВ У СИСТЕМІ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ: ЗАГАЛЬНА ПЕРІОДИЗАЦІЯ

Бріскін Ю.А.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті представлено періодизацію ігор інвалідів на основі комплексного аналізу кількості їх учасників та особливостей діяльності організаційних структур спорту інвалідів на різних етапах їх розвитку. Ключові слова: ігри інвалідів, періодизація.

Аннотация. Брискин Ю.А. Игры инвалидов в системе Международного Олимпийского движения: общая периодизация. В статье представлена периодизация игр инвалидов на основе комплексного анализа количества их участников и особенностей деятельности организационных структур спорта инвалидов на различных этапах их развития.

Ключевые слова: игры инвалидов, периодизация.

Annotation. Briskin Yu.A. Games of invalids in system of the International Olympic movement: general division into periods. In the article the division into the periods of games for disabled is represented on the basis of complex analysis of amount of their participants and activities features of organizational structures of sport for disabled on the different stages of their development.

Key words: games for disabled, division into periods.

Вступ.

Спорт інвалідів, що є складовою сучасного Міжнародного олімпійського руху [13], представлений у його системі Дефлімпійськими іграми, Паралімпійськими іграми та Всесвітніми іграми Спеціальних Олімпіад. Слід відзначити, що спорт інвалідів змінювався протягом своєї генези, що ви-

магає визначення періодизації його розвитку. Приналежність спорту інвалідів до системи Міжнародного олімпійського руху обґрунтовує доцільність застосування для його вивчення підходів, що використовуються у вивченні Олімпійського спорту [8, 9]. Проте, у сучасній науково-методичній літературі [1,2,11] основної уваги приділено періодизації лише Паралімпійського у спорту. За аналогією із Олімпійським спортом, виділено періодизацію Паралімпійських ігор на основі аналізу особливостей формування їх програм [5,10], класифікаційних стратегій [3,4]. На основі комплексного аналізу чинників розвитку Паралімпійських ігор виділено [1,2] Сток-Мандевільський період розвитку Паралімпійських ігор - 1952-1959 рр. (I-VIII Сток-Мандевільські ігри); перший Паралімпійський період - 1960-1972 рр. (I-IV Паралімпійські ігри); другий Паралімпійський період - 1976-1988 рр. (V-VIII Паралімпійські ігри); третій Паралімпійський період - з 1992 р. (з IX Паралімпійських ігор). Слід зауважити, що такий детальний аналіз саме Паралімпійських ігор зумовлено їх найбільшою, порівняно із іншими Іграми інвалідів, наближеністю до Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор [5].

Дослідження виконано у відповідності із планом науково-дослідної роботи ЛДІФК.

Формулювання мети роботи.

Мета: визначення періодизації Ігор інвалідів у системі Міжнародного Олімпійського руху в цілому, а також періодизації Дефлімпійських ігор та Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад.

Методи: аналіз науково-методичної літератури, офіційних електронних матеріалів міжнародних організацій спорту інвалідів, методи математич-

ної статистики.

Показники кількості країн та спортсменів - учасників ігор інвалідів аналізувалися з позицій характеристик інтенсивності динаміки та дисперсійного аналізу. Визначалися ланцюгові та базисні характеристики динаміки, а саме абсолютний приріст, базисний та ланцюговий темпи зростання як кратне відношення рівнів, темпи приросту та коефіцієнт прискорення відносної швидкості розвитку, як відношення ланцюгових темпів зростання [12].

Для визначення часових параметрів розвитку спорту інвалідів в цілому були використані дати проведення ігор інвалідів та історичних подій в межах Олімпіад, як періодів часу від початку Ігор Олімпіади до початку наступних Ігор Олімпіади [8,9], для визначення часових параметрів розвитку окремих складових спорту інвалідів – власне дати проведення ігор інвалідів та історичних подій.

Результати дослідження.

За аналогією із періодизацією Ігор Олімпіад, при визначенні періодів розвитку такого суспільного явища, як спорт інвалідів, варто орієнтуватися на сукупність чинників суспільного, організаційного та власне спортивного характеру.

Аналіз кількості країн і спортсменів - учасників літніх ігор інвалідів (Рис.1-2), свідчить про невідпинне зростання соціальної значущості спорту інвалідів. Так, кількість країн-учасниць Дефлімпійських ігор зростає з 9 у 1924 рр. (VIII Олімпіада) до 75 у 2005 р. (базисний темп зростання 5,91), кількість країн-учасниць Паралімпійських ігор – з 23 у 1960 р. (XVII Олімпіада) до 136 у 2004 р. (базисний темп зростання 5,91), Всесвітніх Ігор Спеціальних Олімпіад – з 2 у 1968 р. (XVIII Олімпіада)

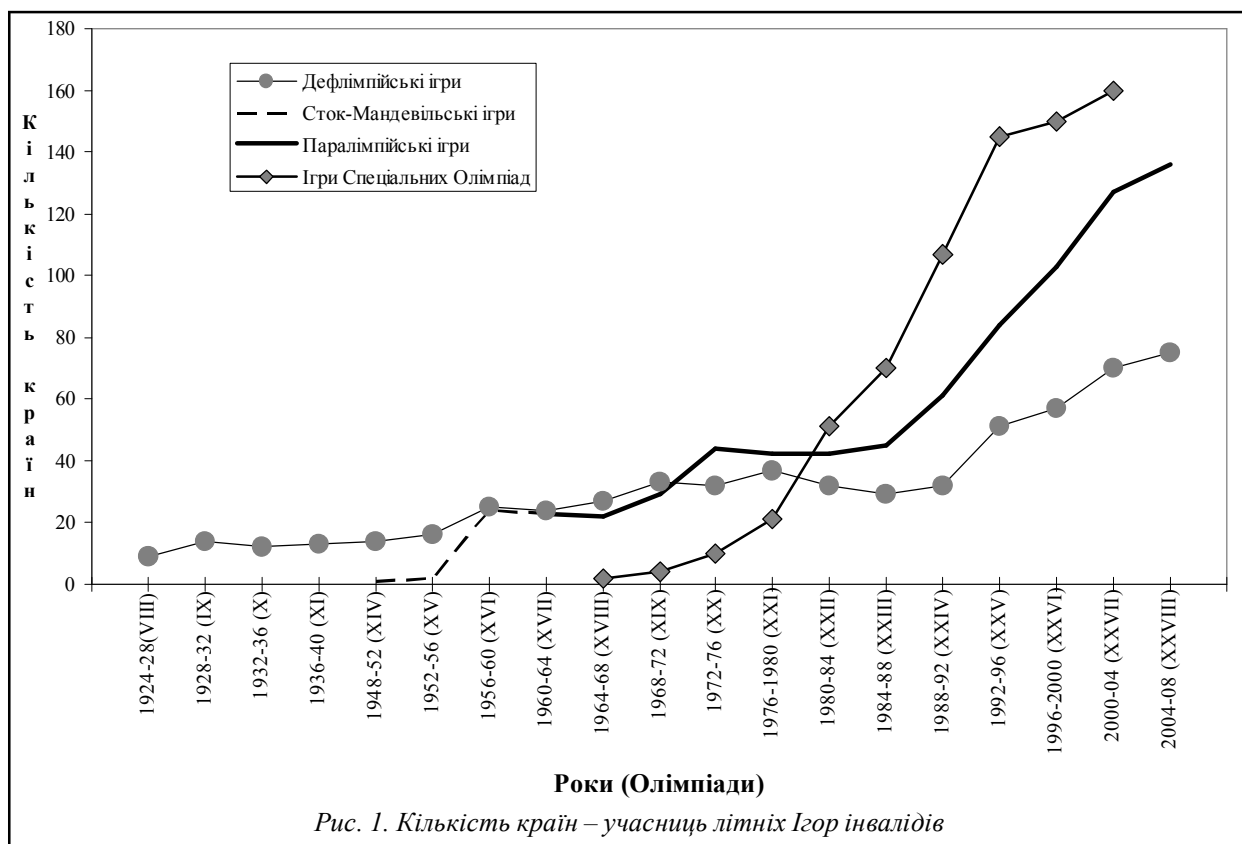


Рис. 1. Кількість країн – учасниць літніх Ігор інвалідів

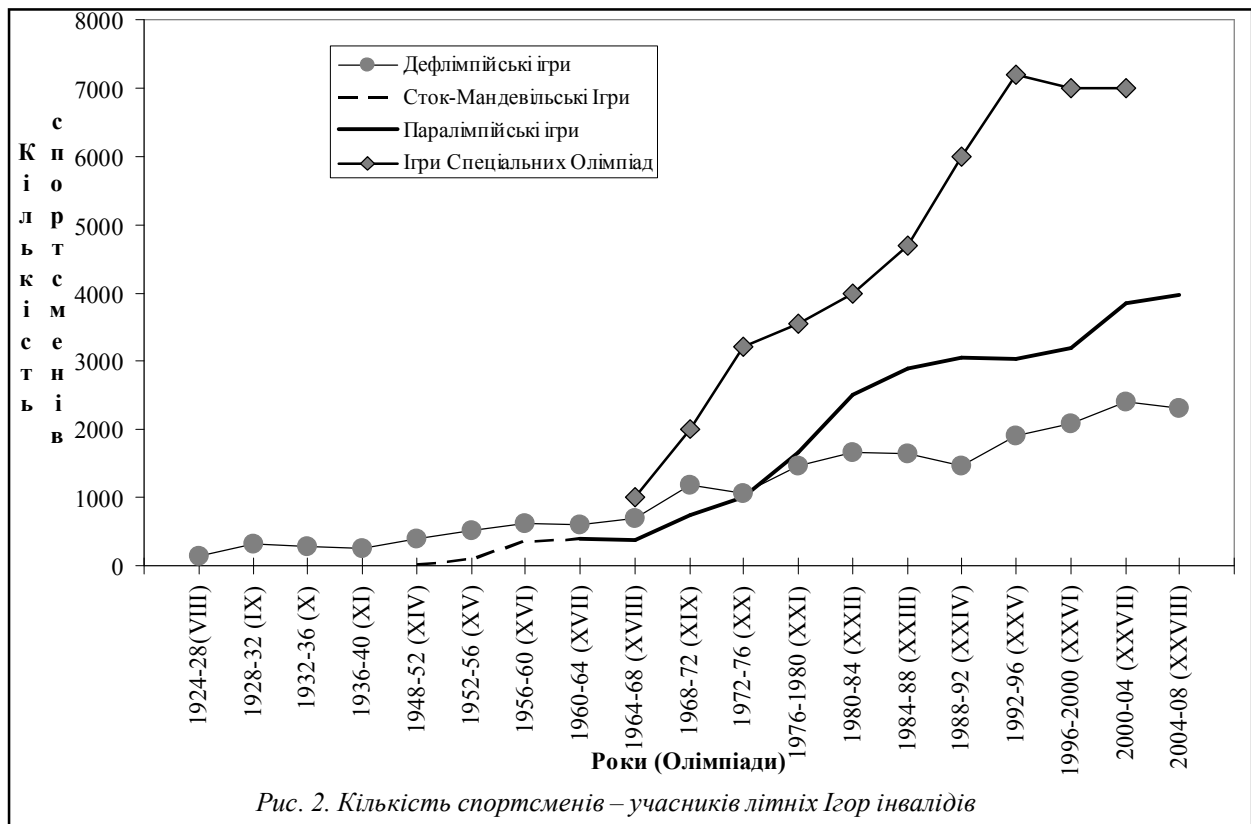


Рис. 2. Кількість спортсменів – учасників літніх Ігор інвалідів

до 160 у 2003 р. (базисний темп зростання 80).

Кількість спортсменів-учасників Дефлімпійських ігор зростає з 145 у 1924 рр. (VIII Олімпіада) до 2300 у 2005 р. (базисний темп зростання 15,86), кількість спортсменів-учасників Паралімпійських ігор – від 400 у 1960 р. (XVII Олімпіада) до 3969 у 2004 р. (базисний темп зростання 9,92), Всесвітніх Ігор Спеціальних Олімпіад – від 1000 у 1968 р. (XVIII Олімпіада) до 7000 у 2003 р. (базисний темп зростання 7,0)

Аналіз абсолютних показників (Рис.1-2), ланцюгових темпів зростання, темпів приросту та коефіцієнтів прискорення відносно швидкості розвитку (Рис.3-4) кількості країн та спортсменів – учасників літніх Ігор інвалідів, а також визначних історичних подій Олімпійського спорту та спорту інвалідів дозволив припустити існування трьох основних періодів розвитку спорту інвалідів у системі Міжнародного Олімпійського руху:

- I період – 1924 – 1948 рр.
- II період – 1952 - 1988 рр.
- III період – з 1992 р.

Проведений дисперсійний аналіз підтвердив наявність статистично достовірних ($p < 0,05-0,02$) відмінностей розвитку спорту інвалідів у різні періоди.

Слід відзначити, що виділені періоди, в основному (після початку проведення Ігор інвалідів), збігаються з прийнятою періодизацією сучасних Ігор Олімпіад [9]. Це, на нашу думку, є свідченням невід'ємності розвитку спорту інвалідів від Олімпійського спорту.

Для I періоду розвитку спорту інвалідів характерним є проведення лише

Дефлімпійських ігор, що проходили під на-

звою „Міжнародні Тихі ігри”, за винятком IV ігор (1935 р.), що відбулися під назвою „Міжнародні ігри глухих”. Слід зауважити, що в IV Міжнародних іграх глухих відбулося єдине у цьому періоді незначне (на 2 країни та 33 спортсмени) зменшення кількості їх учасників (темпи зростання 0,86 та 0,9 відповідно).

II період розвитку спорту інвалідів у системі Міжнародного Олімпійського руху характеризується, перш за все, зникненням „монополії” Дефлімпійського спорту. Починаючи з 1952 р. відбуваються Сток-Мандевільські ігри, що в 1960 р. еволюціонують у Паралімпійські ігри.

В цьому періоді були створені основні організаційні структури Паралімпійського спорту. З 1952 по 1986 рр. створювалися нозологічноорієнтовані організаційні структури Паралімпійського спорту (1952 р. - Міжнародна Федерація Сток-Мандевільських ігор, нині Міжнародна Сток-Мандевільська федерація спорту на візках; 1964 р. - Міжнародна спортивна організація інвалідів; 1978 р. - Міжнародна спортивна і рекреаційна асоціація (осіб з) церебральним паралічем; 1981 р. Міжнародна Спортивна Асоціація Сліпих; 1986 р. - Міжнародна спортивна асоціація для осіб з розумовими вадами, нині - Міжнародна спортивна асоціація для осіб з вадами інтелекту). У 1982 р. було створено Міжнародний Координаційний Комітет, який керував проведенням Паралімпійських ігор до 1988 р. включно. У 1984 р. офіційно запроваджено найменування „Паралімпійські ігри”. Коливання темпів зростання та приросту кількості учасників Паралімпійських ігор у 1960-68 рр. пов'язані із зростанням його соціальної значущості та суспільної зацікавленості, особливо у 1964 р. (II Паралімпійські ігри, Токіо, Японія). Японія, що пережила ядерні бомбардуван-

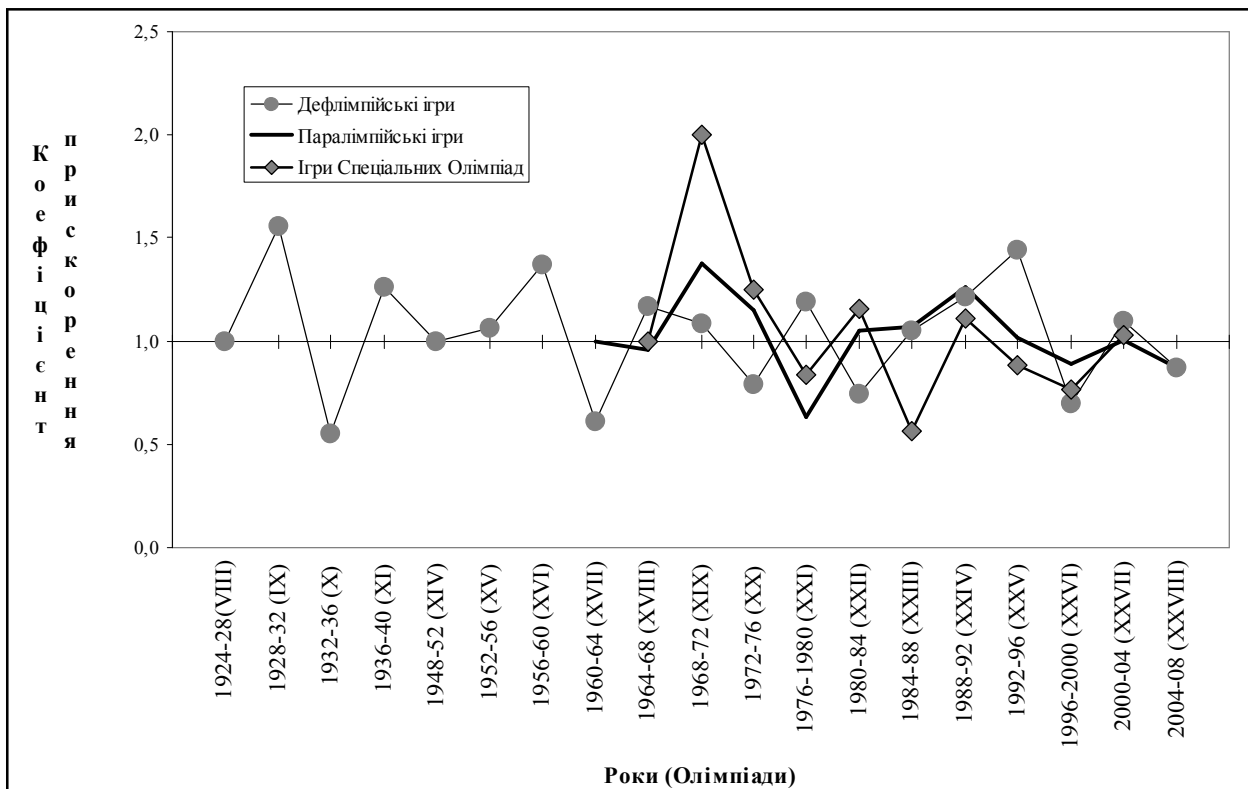


Рис. 3. Коефіцієнт прискорення відносної швидкості розвитку (країни-учасники Ігор інвалідів)

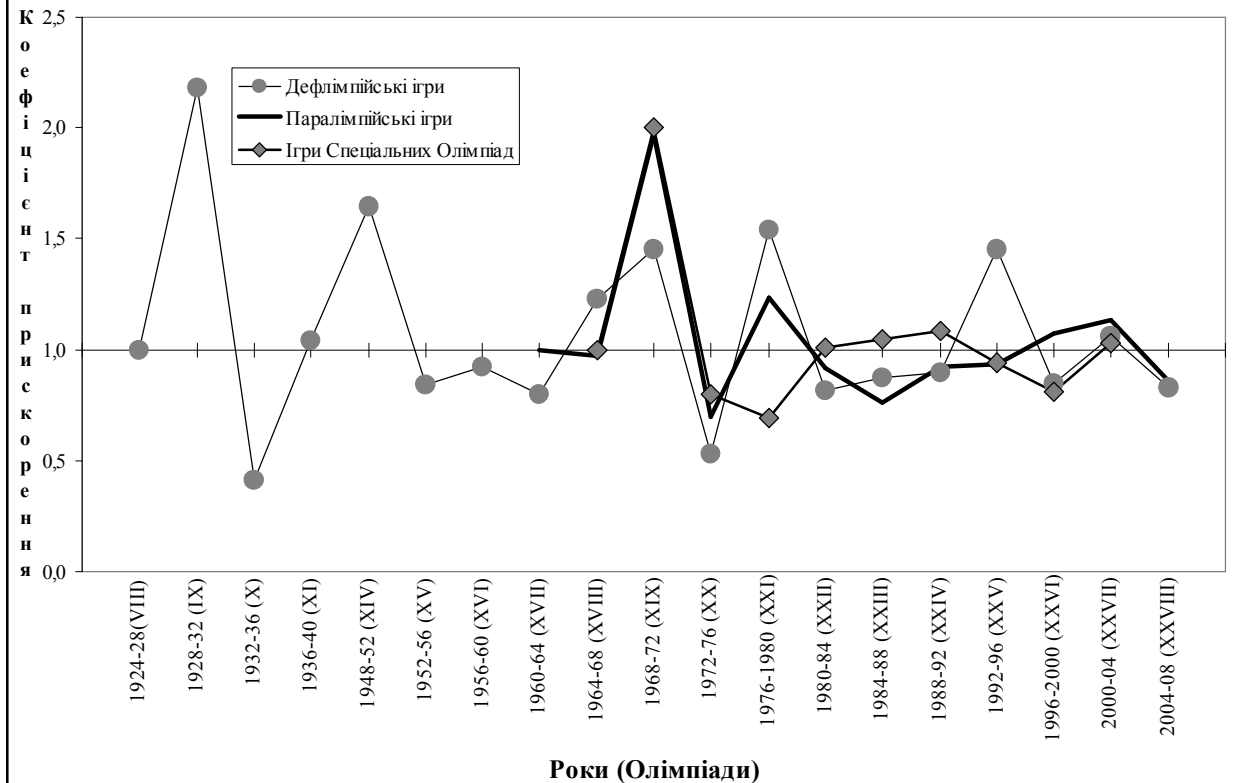


Рис. 4. Коефіцієнт прискорення відносної швидкості розвитку (спортсмени-учасники Ігор інвалідів)

ня, з особливою увагою поставилася до спортсменів-інвалідів. Одним з соціальних результатів ігор стало відкриття у Японії спеціалізованих підприємств, що створили робочі місця для інвалідів

Коливання темпів зростання та приросту кількості учасників Паралімпійських ігор з 1972 р., окрім зазначених чинників, пов'язані із залученням до участі у змаганнях, окрім спортсменів з пошкод-

женнями хребта і спинного мозку, спортсменів інших нозологій - з вадами зору (з 1972-76 рр.), з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату (з 1976 р., окрім Паралімпійських ігор 1980 р.), ампутаціями та церебральним паралічем (з 1980 р.).

Виникнення (1963 р.) та активний розвиток руху Спеціальних Олімпіад та проведення Міжнародних ігор Спеціальних Олімпіад (з 1968 р.) також

відбуваються у II періоді розвитку спорту інвалідів. У 1988 р. відбувається підписання Протоколу між Міжнародним Олімпійським Комітетом та Міжнародною організацією Спеціальних Олімпіад про співпрацю та офіційне визнання цього руху та дозвіл на використання слова „Олімпіади” у вигляді словосполучення „Спеціальні Олімпіади” [7]

III період розвитку спорту інвалідів характеризується, перш за все активізацією інтеграції спорту інвалідів до системи Міжнародного Олімпійського руху.

У III періоді розвитку спорту інвалідів, відбувається остаточне оформлення Паралімпійських ігор як найбільш наближених до Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор – Паралімпійські ігри проводяться безпосередньо після них на тих самих (відповідно адаптованих) спортивних об'єктах, усі Паралімпійські ігри проводяться під керівництвом Міжнародного Паралімпійського комітету; усі ігри Спеціальних Олімпіад проводяться під назвою Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад, Всесвітні ігри глухих змінюють свою назву на Дефлімпійські, а Міжнародний спортивний комітет глухих перетворюється на Дефлімпійський комітет.

Важливою ознакою III періоду розвитку спорту інвалідів у системі Міжнародного Олімпійського руху є відносна стабілізація показників динаміки кількості учасників Ігор інвалідів. Так, показники ланцюгового темпу зростання кількості країн – учасниць Паралімпійських ігор лінійно знижуються з 1,38 до 1,07, показники ланцюгового темпу зростання кількості країн – учасниць Дефлімпійських ігор та Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад хвилеподібно знижуються з 1,59 до 1,07 та з 1,36 до 1,07 відповідно.

Слід відзначити, що для останніх проведених Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад (2003 р.), Паралімпійських ігор (2004 р.) та Дефлімпійських ігор (2005 р.) показники ланцюгового темпу зростання кількості країн збігаються (1,07).

Відповідно, збігаються також показники коефіцієнту прискорення відносно швидкості розвитку кількості країн – учасниць Паралімпійських та Дефлімпійських ігор (0,87), показники ланцюгового темпу зростання кількості спортсменів коливаються у межах 0,96-1,03, що доводить відносну стабілізацію кількості учасників Ігор інвалідів.

Відносна стабілізація кількості учасників Ігор інвалідів пов'язана, на наш погляд з об'єктивними та спеціально створеними організаційними чинниками – перш за все запровадженням механізмів функціональних класифікацій та ліцензування у Паралімпійських іграх, кількісних квот для національних програм Спеціальних Олімпіад тощо.

Аналіз генези окремих спортивних рухів інвалідів показав, що у них виявляються періоди розвитку, які, незважаючи на несуттєві відмінності, пов'язані з більшою диференціацією часового ряду, збігаються, в основному, із загальною періодизацією розвитку спорту інвалідів.

Так, у Іграх Спеціальних Олімпіад яскраво проявляються два організаційні періоди.

· I період – 1968-1987 рр. - період до

офіційного визнання руху Спеціальних Олімпіад Міжнародним Олімпійським комітетом; проведення I-VII Міжнародних ігор Спеціальних Олімпіад.

· II період – з 1991 р.– період після офіційного визнання руху Спеціальних Олімпіад Міжнародним Олімпійським комітетом; набуття Іграми Спеціальних Олімпіад всесвітнього характеру, залученням до них національних програм незалежних країн - колишніх республік СРСР; з року проведення VIII Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад.

У Дефлімпійських іграх доцільно, на наш погляд, розглядати такі періоди:

· I період – 1924-1953 рр. – період до офіційного визнання Міжнародним Олімпійським комітетом; проведення I-VII Міжнародних Тихих ігор;

· II період – 1957-1989 рр. – період після офіційного визнання Міжнародним Олімпійським комітетом; набуття іграми глухих всесвітнього характеру; проведення VIII Міжнародних Тихих ігор - XVI Всесвітніх ігор глухих.

· III період – з 1993 р.– період після прийняття Міжнародним спортивним комітетом глухих рішення про відмову від участі у Паралімпійських іграх та продовження проведення Всесвітніх ігор глухих, залученням до участі у них команд незалежних країн - колишніх республік СРСР. Останній чинник набуває особливого значення, враховуючи перемогу однієї з цих команд – збірної команди України у XX Дефлімпійських іграх (2005 р., Мельбурн, Австралія).

Висновки

1. Основними періодами розвитку спорту інвалідів у системі Міжнародного Олімпійського руху є: I період – 1924 – 1948 рр.; II період – 1952 – 1988 рр.; III період – з 1992 р.

2. Відповідність основних періодів розвитку спорту інвалідів та сучасних Ігор Олімпіад є свідченням невід'ємності розвитку спорту інвалідів від Олімпійського спорту.

3. У Іграх Спеціальних Олімпіад проявляються два організаційні періоди: I період – 1968-1987 рр. - період проведення I-VII Міжнародних ігор Спеціальних Олімпіад; II період - з 1991 р.– з року проведення VIII Всесвітніх ігор Спеціальних Олімпіад

4. У Дефлімпійських іграх проявляються три організаційні періоди: I період – 1924-1953 рр. – період проведення I-VII Міжнародних Тихих ігор; II період – 1957-1989 рр. – період проведення VIII Міжнародних Тихих ігор - XVI Всесвітніх ігор глухих. III період – з 1993 р.– період після прийняття Міжнародним спортивним комітетом глухих рішення про відмову від участі у Паралімпійських іграх та продовження проведення Всесвітніх ігор глухих.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із деталізацією характеристик періодизації спорту інвалідів в цілому та його окремих структурних складових.

Література

1. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. - Л.: «Кобзар», 2004. - 180 с.
2. Бріскін Ю.А. Загальна періодизація розвитку Паралімпійських ігор // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова

- монографія за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2005. - № 24. - С.34-37.
3. Бріскін Ю., Передерій А. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними / За загред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. Львів: Видавець Тарас Сорока.- 2004.- С. 22-29
 4. Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Блінова С.В. Паралімпійська класифікація як лімітуючий фактор досягнення спортивного результату (на прикладі легкої атлетики) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірка наукових праць під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХАДМ (ХХПІ), 2004. - № 13, С. 11-20
 5. Матвеев С., Брискин Ю. Структурно-функциональные особенности спорта инвалидов и тенденции формирования программ летних Паралимпийских игр // Наука в олимпийском спорте. - 2004. - № 1. - С. 84-94.
 6. Матвеев С., Брискин Ю., Голод. Д. Параолимпийские игры: от Рима до Солт-Лейк-Сити // Наука в олимпийском спорте. - 2002. - № 2. - С. 17-24.
 7. Мудрік В. І. Історичні особливості виникнення деяких назв міжнародних організацій спорту інвалідів // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Збірник наукових статей з проблем фізичного виховання і спорту та фізичної реабілітації неповносправних. – Л.: “Кварт”, 2005. – С. 27-34
 8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
 9. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник: В 2 кн. - К.: Олимпийская литература, 1994. - Кн. 1. - 496 с.
 10. Приступа Е., Болах Е. Виды спорта и тенденции формирования программ соревнований Паралимпийских игр // Наука в олимпийском спорте. - 2003. - № 1. С. 115-120.
 11. Приступа Е., Боляха Е. Тенденции развития Паралимпийского спорта // Наука в олимпийском спорте. - 2005. - № 2. - С. 26-33.
 12. Статистика: Підручник / С. С. Герасименко, А. В. Головач, А. М. Єрина та ін.; За наук. ред. д-ра екон. наук С. С. Герасименка. - 2-ге вид., перероб. і доп. - К.: КНЕУ, 2000. - 467 с.
 13. Энциклопедия Олимпийского спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. Т.2. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 583 С.
 14. www.deaflympics.com
 15. www.paralympic.org
 16. www.specialolympics.org

Надійшла до редакції 30.01.2006р.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМИ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Бровченко Л.Б.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті приділяється увага корекції постави слабозорих дітей молодшого шкільного віку, які навчаються у спеціалізованих навчальних закладах.

Ключові слова: слабозорі школярі, порушення і корекція постави, спеціалізований навчальний заклад.

Аннотация. Бровченко Л.Б. Сравнительный анализ системы коррекции осанки слабовидящих детей младшего школьного возраста в условиях специализированного учебного заведения. В статье уделяется внимание коррекции осанки слабовидящих детей младшего школьного возраста, которые обучаются в специализи-

рованных учебных заведениях.

Ключевые слова: слабовидящие школьники, нарушение и коррекция осанки, специализированное учебное заведение.

Annotation. Brovchenko Larisa. The comparative analysis system of correction infringements of bearing of visually impaired younger schoolboys in conditions of the specialized educational institution. The comparative analysis of activity of the specialized educational institutions for the visually impaired schoolboys, directed on correction of defects of their bearing

Key words: visually impaired schoolboys, infringement and correction of the bearing, the specialized educational institution.

Вступ.

Найбільша кількість відхилень від норми (90%) у стані здоров'я молодших школярів припадає на порушення опорно-рухового апарату (дефекти постави, сколіози, кіфози, плоскостопість та ін.) (О.Ю. Бубела, 2002; Ю. Клименко, В. Пристинський та ін., 2005), а серед молодших школярів з вадами зору, близько 95% мають порушення та деформації опорно-рухового апарату, які нерідко поєднуються з хворобами внутрішніх органів та нервової системи.

Значний вплив на стан здоров'я дітей дошкільного і шкільного віку чинять умови перебування в дошкільних закладах і школах, обмеження фізичної активності, значне розумове перевантаження, незбалансоване харчування. Так, за період перебування в дошкільних закладах поширеність короткозорості у дітей збільшується більш ніж в 2 рази, за час перебування в школі - в 4,5 разів, порушень постави - в 2,5 та 1,6 разів, сколіозу в 3,5 та 2 рази відповідно (І. Микитчак, 1998).

Формування і збереження навички правильної постави, а також корекція її порушень – один із основних розділів фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Формування правильної постави у дітей, здійснюється лише за умови оволодіння учителями та батьками науково - обґрунтованою методикою, яка базується на основі загально-педагогічних та специфічних принципах фізичного виховання (Варшавський І.А.,1981; Болобан В.Н.,1990; Борисенко А.Ф., 1997).

Постава, як умовний руховий рефлекс, піддається цілеспрямованому педагогічному впливу, який вимагає методів комплексного підходу та використання різноманітних загальних та специфічних засобів профілактики та корекції (Крапивина Е.А., 1991; Курпан Ю.Н.,1990; Бубела О.Ю., Приступа Є.Н.,2002).

Виховання правильної постави за дослідженнями Б.М.Шияна,1993, И.Д. Ловейко,1988, М.И.Фонарева,1981, Л.Б.Лушинской, 1996 та ін. є могутньою профілактичною мірою викривлень хребта. Вирішальна частина процесу формування постави, входить в обов'язки батьків та вчителів у дошкільний та шкільний періоди, і має продовжуватись протягом усього життя людини (Бубела О.Ю.,2000; Волков Л.П.,1981; Клапчук, Дзяк, Муравов, 1995).

Постава має властивість змінюватись під впливом різних факторів: стану здоров'я, втоми, поганого чи гарного настрою. Постава дитини може погіршитись також під впливом хвороби, тривалого перебування у неправильному положенні під час занять, тощо. Не дотримання режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі, відсутність загартування організму, ігнорування систематичним застосуванням засобів фізичної культури також можуть призвести до порушень постави. Відомо також, що однією з причин є наявність плоскостопості. (Бубела О.Ю., 2002).

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

Формулювання цілей роботи.

Мета нашого дослідження – аналіз системи корекції постави слабозорих дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціалізованих шкіл для дітей з вадами зору.

Методи дослідження: аналіз медичної документації, педагогічне спостереження і соціологічне опитування.

Організація дослідження. Наше дослідження носило порівняльний характер і проводилось на базі Львівського навчально-реабілітаційного центру для дітей з вадами зору „Левеня” і на базі спеціалізованої школи-інтернату для слабозорих дітей с. Підгірці (Львівська область, Стрийський район). В дослідженні брали участь діти молодшого шкільного віку, які мають порушення зору, вчителі початкових класів, батьки.

Результати дослідження.

Дослідження показали, що усі форми порушень постави (сколіоз, лордоз, сутулість, плоска спина), частіше виникають у фізично слабких дітей з ослабленим станом здоров'я (М.С.Васильєва, 1983; В.Л.Андрианов, Г.А.Баиров, В.И.Садофьева, 1985; Г.Л.Апанасенко, 1985; Н.В.Білошицька, 2000 та ін.).

Слід відзначити негативні фактори формування порушень постави у дітей з вадами зору. Дитина, що має різко знижену центральну гостроту зору (навіть за умови використання окулярів), старається наблизитись до об'єкта, який розглядає, згинаючись над столом. Або за наявності центральної скотоми, використовуючи периферичний зір дитина нахиляється до об'єкта саме тим боком, зі сторони якого має найкращу гостроту зору.

Розвиток дитини з вадами зору в умовах перебування її у спеціалізованому навчальному закладі набуває певної своєрідності. У закладі інтернатного типу дитина більш обмежена в руховій активності в порівнянні зі своїми однолітками, які навчаються в масовій школі. (Касаткин Л.Ф., 1980; Ремажевська В.М., Раніцький Ю.М., 2004)

Різноманітні порушення органу зору і функцій зорового аналізатора змушують школяра обирати оптимальне положення тіла при читанні, письмі, яке, нерідко, суперечить вимогам щодо правильної постави. Коли дитина постійно приймає

неправильне положення тіла під час шкільних занять, під час сну, прийняття їжі тощо, у неї виникають різні порушення і деформації опорно-рухового апарату. Ці та інші труднощі при навчанні дитини зі зниженими зором різко збільшують кількість порушень постави у дітей даної нозології саме в шкільному віці. Тому основним завданням батьків, педагогів та вчителів, що працюють зі слабозорими дітьми є попередження появи даних порушень як під час перебування дитини в школі, так і в домашніх умовах.

Вади зору у дітей, які складають контингент спеціалізованих шкіл, не можуть бути протипоказаннями до занять з фізичного виховання та ЛФК. Але, що стосується окремих захворювань, таких як: відшарування сітківки ока, атрофія зорових нервів, глаукома, високий ступінь міопії та ін., то в даному випадку багаторічні дослідження фахівців з фізичного виховання школярів з вадами зору дозволили визначити ряд протипоказань до виконання певних фізичних навантажень під час занять корегуючою гімнастикою, а саме:

1. стрибки вгору та в довжину;
2. вправи з підйомом вантажів;
3. вправи в парах з підніманням ваги партнера;
4. вправи з опором;
5. вправи з різкими і довготривалими нахилами голови;
6. вправи зі струсами тіла;
7. зістрибування;
8. акробатичні перекиди;
9. робота, яка вимагає біноклярного зору та посиленої концентрації уваги.

Окрім цього, дітям забороняється займатись видами спорту, що передбачають аналогічні навантаження. (Акімова А.К., 1987; Сермеев Б.В., 1987; Ремажевська В.М., Раніцький Ю.М., 2004)

З метою визначення рівня знань щодо існуючих протипоказань до фізичних навантажень зі слабозорими дітьми, а також знань про те, чи являються порушення постави наслідками порушеного зору ми провели анкетування батьків і вчителів спеціалізованих навчальних закладів для дітей з вадами зору.

У питання анкети ми включили варіанти протипоказань до фізичних навантажень зі слабозорими дітьми. Так, 63,2% вчителів стверджує, що всі перераховані нами варіанти відповідей являються протипоказаннями до фізичних навантажень зі слабозорими дітьми, відповідно, 36,8% вчителів виділили окремі з них: стрибки вгору і в довжину, вправи зі струсами тіла, акробатичні перекиди та види спорту, які передбачають характерні навантаження.

Більшість батьків (80,4%) відповідаючи на питання анкети, виділили окремі протипоказання до фізичних навантажень зі слабозорими дітьми, а саме: стрибки і зістрибування, вправи з підйомом вантажів, акробатичні перекиди. Це свідчить про те, що певний відсоток вчителів і батьків, які виховують слабозорих дітей, не володіють достатньою інформацією про особливості роботи з такими дітьми.

На запитання анкети „Чи вважаєте ви, що порушення постави можуть бути наслідками порушеного зору”, 90,4% вчителів і 63,9% батьків дали позитивну відповідь, а 10% і 15% відповідно, вказали, що ці порушення спостерігаються у їхніх дітей.

Для аналізу системи корекції порушень постави слабозорих дітей молодшого шкільного віку в умовах навчально-реабілітаційного центру і спеціалізованої школи-інтернату ми визначили порівняльні характеристики:

1. Статистичні дані медичної документації, які стосуються порушень опорно-рухового апарату слабозорих дітей молодшого шкільного віку;
2. Особливості тижневого розкладу уроків з фізичної культури та занять з ЛФК для молодших школярів;
3. Принцип формування груп для занять з ЛФК;
4. Особливості побудови занять з ЛФК;
5. Проведення інших реабілітаційних заходів, спрямованих на корекцію постави;
6. Характеристика гігієнічно-побутових умов проживання учнів початкових класів (в першу чергу – відповідність ліжок ортопедичним вимогам).

Отже, дані характеристики дозволили нам зробити порівняльний аналіз і визначити позитивні і негативні моменти в системі роботи спеціалізованих навчальних закладів, яка спрямована на корекцію постави слабозорих дітей молодшого шкільного віку.

1. На основі аналізу медичних карток вихованців початкових класів спеціалізованих шкіл, ми визначили, що у 95% слабозорих школярів відмічаються порушення постави, в тому числі, у 8,5% з них є сколіоз. Ці дані свідчать про те, що порушення постави є розповсюдженим явищем серед слабозорих молодших школярів, залишається актуальним і потребує корекції.

За даними спостережень ми визначили взаємозв'язок між патологією органу зору і відхиленнями у поставі серед слабозорих молодших школярів, а саме:

- у дітей з такими порушеннями зору, як міопія, спостерігалась кругла (сутула) спина, крилоподібні лопатки, асиметрія лінії плечового поясу;
- у дітей з косоокістю, амбліопією, глаукомою спостерігався право або лівобічний сколіоз (в залежності від того, яке око уражене), а також деформація грудної клітки.

2. Тижневий розклад занять з фізичної культури і ЛФК для учнів початкових класів у спецшколі-інтернаті розробляється за стандартною схемою. Уроки фізичної культури проводяться 2 рази на тиждень і тривають 35 хвилин. Заняття з ЛФК теж проводяться 2 рази на тиждень і тривають 25 хвилин, причому часто співпадають в один і той самий день

з уроками фізичної культури, а це, в свою чергу являється негативним моментом в розкладі, оскільки: по-перше – створюється надмірне навантаження на організм дитини протягом одного дня; по друге – решта днів залишаються пасивними, так як не передбачають корекційних занять.

На відміну від спецшколи-інтернату, в НРЦ „Левеня” розклад будується таким чином, що уроки фізичної культури і заняття ЛФК послідовно чергуються в тижневому розкладі (Пн, Ср, Пт – заняття з ЛФК; Вт і Чт – урок фізичної культури). Даний розподіл занять на тиждень дозволяє дотримуватись основних принципів – систематичність, послідовність та безперервність впливу фізичних навантажень, що є дуже важливим аспектом при роботі з дітьми, які мають проблеми зі здоров'ям.

3. Принцип формування груп з ЛФК у спецшколі-інтернаті здійснюється на основі медичних діагнозів дітей, але, в основному, це збірні групи, в яких, наприклад, поєднуються діти з такими діагнозами, як: плоскостопість, сколіоз та інші порушення постави, що унеможлиблює використання індивідуальних і спеціально підібраних методик корекції даних порушень для кожної дитини. В НРЦ „Левеня” групи для занять з ЛФК формуються виключно на основі медичного діагнозу, окрім цього, кількість дітей в групі не перевищує шести осіб, що дозволяє вчителю дотримуватись заходів безпеки і працювати за принципом індивідуального підходу до проблем учнів.

4. Заняття з ЛФК в НРЦ „Левеня” проводить фахівець з фізичної реабілітації і особливістю цих занять є те, що вчитель під час заняття враховує основний медичний діагноз (проводить спеціально підібрані комплекси вправ для очей) і супутні порушення, використовуючи при цьому різні засоби і методи, чого ми не виявили під час спостереження за заняттями з ЛФК в спецшколі-інтернаті.

5. Один із основних принципів фізичної реабілітації - це принцип комплексного застосування реабілітаційних заходів, що дозволяє послідовно і всебічно впливати на існуючу проблему. В спеціалізованих навчальних закладах для дітей з вадами зору окрім занять з ЛФК повинні проводитись: лікувальний масаж, фізкультпаузи і фізкульт-хвилинки під час уроків, які повинні бути спрямовані на розвантаження хребта, розслаблення м'язів тулуба та корекцію постави. За результатами анкетування, ми визначили, що 89,5% вчителів початкових класів регулярно під час своїх уроків проводять фізкультпаузи, але використовують під час них вправи загально розвиваючого характеру. Причиною цього 75% вчителів назвали відсутність методичних рекомендацій щодо проведення корегуючих вправ зі слабозорими дітьми, а також великий обсяг учбового матеріалу, при опрацюванні якого часто не вистачає вільного часу.

5. За результатами опитування батьків учнів початкових класів НРЦ „Левеня” ми визначили, що 100% опитаних до причин порушення постави ди-

тини під час сну віднесли м'яку постіль і велику подушку, отже можна стверджувати, що батьки дотримуються правильних ортопедичних вимог сну щодо власних дітей. На основі спостережень ми виявили, що в спецшколі-інтернаті діти сплять на ліжках з металевою сіткою, що суперечить правильним ортопедичним вимогам. Але основною причиною цього явища є недостатнє фінансування закладів такого роду.

Висновок.

Кількість слабозорих дітей молодшого шкільного віку, які мають порушення постави сягає 95%, причому існує взаємозв'язок між порушенням зору і відхиленнями у поставі. Це свідчить про те, що дана проблема є поширеним явищем, залишається актуальною і потребує науково-обґрунтованої системи корекції.

Недостатній рівень знань батьків і вчителів, які працюють зі слабозорими дітьми зумовлює розробку методичних і практичних рекомендацій щодо проведення корегуючих вправ (занять) з таким контингентом дітей.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем корекції постави слабозорих дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціалізованого навчального закладу.

Література

1. Акимова А.К. Коррекция недостатков физического развития слабовидящих учащихся специальных медицинских групп в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ...канд.пед.наук: 13.00.03 – Д., 1987 – 15 с.
2. Білошицька Н. Взаємозв'язок окремих показників фізичного розвитку та стану постави дітей молодшого шкільного віку // Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції аспірантів „Молода спортивна наука України” – Львів, 1999. – С.121-124.
3. Білошицька Н. Профілактика та корекція порушень постави у учнів загальноосвітніх шкіл.: – Львів: Логос, 1999. – 32 с.
4. Бубела О.Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики: Зб. наук. Матеріалів кафедри теорії і методики гімнастики ЛДІФК. – Львів, 2000. С.27-29.
5. Касаткин Л.Ф. Формирование двигательных функций у слепых детей и преодоление недостатков физического развития в процессе школьного обучения: Автореф.дис. – М., 1980. – 23с.
6. Ловейко И.Д. Лечебная физкультура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопости. – М.: Медицина, 1982.-140 с.
7. Микитчак І. Здоров'я школярів Львівщини. Аналіз причин захворювань і шляхи покращення даного становища // Матеріали наук.-практ. конф.: Здоров'я школяра. Проблеми, досвід, перспективи. - Львів, 1998. - с.58.
8. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. – К.: Здоров'я, 1987. – 112с.
9. Ремажєвська В.М., Раницький Ю.М. Лікувальна фізкультура при порушеннях опорно-рухового апарату у дітей з вадами зору. – Львів: 2004. – 92с.
10. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа по лечебной физической культуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа). Учеб.-метод.пособ. – М., 2002. – 42с.

Надійшла до редакції 23.12.2005р.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТА В СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНОМУ АСПЕКТІ

Воронін Д.Є.

Таврійський національний
університет ім. В.І.Вернадського

Анотація. Розглядається питання варіативності здоров'язберігаючої компетентності студента ВНЗ в соціально-педагогічному аспекті, що дасть можливість формування та культивування у всіх верств населення і на виробництві здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'язберігаюча компетентність, здоровий спосіб життя, фізична підготовленість.

Аннотация. Воронин Д.Е. Здоровьесберегающая компетентность студента в социально-педагогическом аспекте. Рассматриваются вопросы вариативности здоровьесберегающей компетентности студента вуза в социально - педагогическом аспекте, что даст возможность формирования и культивирования во всех слоях населения и на производстве здорового образа жизни. Ключевые слова: здоровьесберегающая компетентность, здоровый способ жизни, физическая подготовленность.

Annotation. Voronin D.Ye. The student's health-preserving competence in the socio-pedagogical aspect. The questions of variability of the health-preserving competence of a student of a higher educational establishment in the socio-pedagogical aspect are considered, that gives the opportunity of forming and cultivating the healthy way of life in all the sections of the population and at the enterprise. Key words: health-preserving competence, healthy way of life, physical preparedness.

Вступ.

Ставлення людини до внутрішнього світу в розумінні його формування й розвитку, пізнання самого себе, а також до світу зовнішнього – природи, суспільства, інших людей свідчить про рівень її здоров'язберігаючої компетентності. Водночас вона визначає глибину цього ставлення; саме в цих стосунках відбиваються всі властивості, здібності й якості людини. Здоров'язберігаюча компетентність є багатограним поняттям і відбиває "... рівень розвитку суспільства, творчих сил і здібностей людини...", включає не тільки його соціальні, а й природні якості. Тому, поряд з компетентністю праці, побуту, мислення, поведінки, спілкування, адаптивною культурою треба виділити й компоненти здоров'я, що насправді й зумовлює подальший розвиток усіх різновидів компетентності і має передумовою формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи усі сторони життя. Поняття "здоров'язберігаюча компетентність" можна сформулювати як певний рівень медично - валеологічної грамотності студента, стан соціального благополуччя, ступінь розвитку творчих сил, фізичних, психічних і розумових здібностей людини, виражених в організації її життєдіяльності, у ставленні до самої себе, інших людей, до природи.

Сучасне уявлення про фізичну культуру особистості вже не обмежується розумінням здоров'я, розвитку фізичних якостей, морфофункціональними можливостями організму і руховими навичками. Найважливішими компонентами формування й роз-

витку фізичної культури в персоніфікованій формі стають світогляд, система цінностей, потрібнісно-мотиваційна сфера особистості, широта, глибина знань і здатність реалізувати в професійній і особистій діяльності цінності фізичної культури (В.К.Бальсевич, С.Ю.Балбенко, М.Я.Віленський, С.С.Єрмаков, Л.І.Лубишева, В.І.Мудрик, В.В.Черняєв та ін.). Фізична культура стає частиною гуманітарної культури майбутнього фахівця, коли в процесі фізкультурно-спортивної діяльності набувається цінний досвід пізнавальної, практичної, перетворювальної, орієнтаційно-оцінної, комунікативної діяльності шляхом систематичного застосування студентами філософсько-соціологічних, психолого-педагогічних, медико-біологічних та спеціальних знань, умінь і навичок, досвіду їх практичного використання. Їх використання дозволяє фізичній культурі виступати як культурі способу життя, феномену соціокультурної і професійної діяльності молодого фахівця. Перехід професійної освіти від цілей навчання в їх класичному розумінні (знання, вміння, навички) до цілей, пов'язаних з формуванням особистісних характеристик, супроводжується помітним збільшенням ролі загальної культури в оцінці професійної зрілості людини. Професійна діяльність “захоплює всього індивіда: його спосіб життя, умови побуту, форми спілкування, стає все більш культуровідповідною” [1]. Тому суттєво змінюються акценти в розумінні ролі фізичної культури в підготовці фахівця. Фізична культура у відтворенні біологічної сутності людини розглядається як необхідний, але не кінцевий фактор розвитку особистості [2]. Головне специфічне завдання освіти з фізичної культури у ВНЗ полягає у формуванні цілісної особистості студента, і однієї з його сторін - здоров'язберігаючої компетентності.

Дослідження виконано згідно комплексного плану науково-дослідної роботи “Педагогічні та медико-біологічні аспекти оптимізації життєдіяльності людини в реальних умовах середовища проживання і можливості корекції психо-соматичного здоров'я“ (0102U007130) кафедри фізичної реабілітації Таврійського національного університету ім. В.І.Вернадського та практичних завдань по формуванню здоров'язберігаючої компетентності студентів, яка забезпечувала б гармонійне поєднання фізичної, розумової і моральної складової розвитку особистості.

Формулювання цілей роботи.

Мета нашої роботи полягає у вивченні гуманітарних орієнтирів фізичної культури в підготовці фахівців у вищих навчальних закладах до формування здоров'язберігаючої компетентності студента. Актуальність та безсумнівна практична значущість зазначеної проблеми послужили передумовами для проведення нашого дослідження.

Результати дослідження.

Основним критерієм здоров'язберігаючої компетентності є стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціаль-

ним у житті й діяльності людини. Рівень соціального благополуччя відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я. Чим він вищий, тим менша можливість виникнення факторів, що призводять до захворювання. З 1991 р. в Україні спостерігається негативний приріст населення, збільшилась смертність у працездатному віці. Серед причин смерті на першому місці стоять нещасні випадки, отруєння, травми, далі йдуть захворювання серцево-судинної системи. До того ж чоловіків гине в кілька разів більше, ніж жінок. Незадовільні житлово-побутові умови, безробіття, недодержання оптимальних умов праці, низький рівень заробітної плати й нерегулярність її одержання й імовірність позбавлення роботи, невпевненість у завтрашньому дні призводять людину до стану постійного внутрішнього напруження, стресу, який спричиняє порушення діяльності нервової системи, дисбаланс усього організму. Водночас формування здорового психологічного клімату на роботі, здорових гармонійних родинних стосунків, культури спілкування, культури міжособистісних взаємин, вироблення соціальної активності, активної життєвої позиції ведуть до запобігання факторам ризику, які спричиняють хворобу, де головним є психосоціальний стрес. Стресові стани є стимулюючими факторами в генезисі практично всіх захворювань, відбиваються на розвиткові здатності протистояти різним хворобам, знижують адаптаційні можливості організму.

Хвороба – це наслідок порушення правильних взаємозв'язків зовнішнього середовища й організму. Розробка корегуючих заходів, спрямованих на відновлення цих взаємозв'язків оптимізацією середовища й пошуком адекватних форм життєдіяльності з урахуванням індивідуальних особливостей людини. Є одним із завдань валеології – науки про здоров'я. Цим питанням треба приділяти належну увагу в усіх навчально-виховних закладах, зосередивши особливу увагу на формуванні здоров'язберігаючої компетентності студентів. Загальновідомо, що для збереження й зміцнення здоров'я необхідні рухова активність, повноцінне харчування, додержання режиму праці, відсутність шкідливих звичок. Але додержують цих правил одиниці. Це свідчить про низький рівень культури населення. Змушувати людину вести здоровий спосіб життя неможливо, але прищеплювати, виховувати здоров'язберігаючу компетентність необхідно. Саме вуз, незалежно від його спрямованості, є тим центром, де формування здоров'язберігаючої компетентності, валеологічного світогляду студентів – майбутніх фахівців, керівників виробництв, працівників науково-дослідних інститутів, педагогів є першочерговою справою Людина з вищою освітою, яка має високий рівень здоров'язберігаючої компетентності, є пропагандистом здорового способу життя, власним прикладом доводячи дієвість здобутих знань і вмінь.

Проведене нами вивчення думок студентів про співвідношення загальної і фізичної культури в їх особистісному і професійному самовизначенні

показує, що 26% вагається у визначенні своєї позиції. Визначаючи велике значення фізичної культури і спорту для життєдіяльності людини, 64% студентів вагаються у визначенні гуманітарного статусу предмету «фізична культура». Ці дані свідчать про домінування «рухової» складової фізичної культури в ціннісному усвідомленні студентів і відсутності орієнтацій на її гуманітарні цінності. Серед основних причин «ізоляції» фізичної культури від загальної культури людини визначальною є стереотип ставлення до фізичної культури, який склався в суспільстві, в освітньому просторі ВНЗ, а також дефіцит гуманітарної культури у змісті фізичного виховання. Набуття фізичною культурою статусу гуманітарної складової освіти дозволяє розглядати її зміст з позиції людинознавчого предмету. В основі її змісту, як справедливо відзначають М.Я. Віленський та В.В. Черняєв, лежить цілісність знань про людину, її можливості, розуміння значущості її життєвих цінностей, усвідомлення свого місця в світі культури, який розвивається, розвиток культурного самоусвідомлення, яке забезпечує вільну орієнтацію в різноманітних соціокультурних ситуаціях, сформованість здібностей і можливостей для перетворювальної культурної діяльності, саморозвитку [3]. Реалізація такого потенціалу її змісту можлива лише в атмосфері звернення до гуманітарно-особистісного і тілесно-духовного розвитку студента, до формування здоров'язберігаючої компетентності.

На думку фахівців вищої школи методичним недоліком істотних навчальних дисциплін є відсутність у них цілісного педагогічного змісту, який забезпечує управління і самоуправління формуванням у студентів потреби і вміння використовувати «апарат» дисциплін як методологічний, теоретичний і технологічний засіб цілісного вивчення проблем, розробки і прийняття рішень в пізнавальній і професійній діяльності. Дидактична концепція успішної навчальної дисципліни ВНЗ як головне завдання освіти висуває виховання у студентів потреби використання її змісту, вміння бачити, як вона інтегрована і взаємодіє з іншими дисциплінами навчального плану. Досягнення міжпредметних цілей освіти потребує принципово інших структур навчальної дисципліни. Її можливо уявити такою, яка складається з двох взаємозв'язаних компонентів - інформативного (навчального) і управлінського навчального (процесуального). Інформативний компонент визначає та науковий зміст дисципліни, заради котрої вона введена в навчальний план, а управлінський - педагогічний зміст, за допомогою котрого у студентів формуються цілі, особисті і професійні якості, міждисциплінарного вміння заперечувати і використовувати те що вивчається. Зміст інформативного компоненту будується як цілісна система, яка включає основні поняття теорії, закономірності, принципи, причинно-наслідкові зв'язки і залежності. Для цього виділяються загальні принципи, які покладені в основу будь-якого елементу дисципліни. У результаті студенти будуть підготовлені до самостійного засвоєння не тільки

відомих випадків, але й тих, що з'являються в майбутньому, під час формування здоров'язберігаючої компетентності, а це скорочує обсяг матеріалу який вивчається при збільшенні мотиву підсилюючої інформації. Зміст управлінського компоненту, який будується на основі інформативного, являє собою технологічний засіб організації керованої, самокерованої самостійної роботи студентів, основу формування у студентів вміння затребувати і використати зміст навчальної дисципліни, навчальної професійної діяльності і життєдіяльності. Виходячи з цього зміст дисципліни (фізична культура) не зводиться до передачі студентам простої сукупності знань - відомостей, а являє собою особливий педагогічний засіб, інструмент, спеціально створений для навчання та виховання. Це відбиває домінуючу тенденцію розвитку сучасної освіти: перехід від знаннєвої (технократичної) до особистісної (гуманітарної) парадигми.

Здоров'язберігаюча компетентність передбачає не тільки медично - валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням. Вивчення курсів «Основи медичних знань і охорона здоров'я», «Валеологія» дає можливість студентам по-новому подивитись на стан свого організму, виявити фактори, що призводять до захворювань (зайва вага, нерациональне харчування, малорухомий спосіб життя, неадекватний режим праці й відпочинку, неповноцінний сон, шкідливі звички тощо) і спробувати їх усунути, засвоїти методики профілактики патологічних станів. Потреба самооздоровлення є важливим показником здоров'язберігаючої компетентності студента – під якою ми розуміємо (визначення).

Значне місце відводиться вивченню нетрадиційних методів оздоровлення, які характеризуються відносною простотою в застосуванні, доступністю кожному і, головне, високою ефективністю, бо спрямовані на стимулювання й розвиток природних сил і здібностей людини .

Висновки.

Формування здоров'язберігаючої компетентності починається з моменту народження людини й триває все життя. На рівень її розвитку впливає безліч факторів: родина, колектив, засоби масової інформації тощо. Значну роль у цьому відіграють усі навчально-виховні заклади й відповідальність за успішність процесу формування здоров'язберігаючої компетентності лягає на педагога. Виховання відповідного ставлення до свого здоров'я, здоров'я навколишніх, формування потреби в пізнанні самого себе, самовдосконаленні фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням вищих навчальних закладів. Формування в студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я - невід'ємний компонент здоров'язберігаючої компетентності майбутніх спеціалістів. Він також включає й розвиток у них творчого мислення, пов'язаного з самовдосконаленням, потребу у набутті медично - валеологічних знань.

Сказане дозволяє зробити висновок, що

формування здоров'язберігаючої компетентності на заняттях фізичної культури реалізується потенціалом, формує гуманітарне мислення, поведінку її діяльності, майбутніх фахівців наповнює гуманістичними цінностями, розвиває інтелектуальну, емоційно-вольову сферу людини, засоби саморегуляції його поведінки сприяє збагаченню морально-естетичного досвіду та інтеграції фізичної і професійної культури і особистості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем гуманітарних орієнтирів фізичної культури в підготовці фахівців та формування у них здоров'язберігаючої компетентності.

Література

1. Окса М.М. Вивчення дисципліни загально педагогічної підготовки вчителя у педагогічних вузах України (1917 – 1991 р.р.) – К.: ТОВ «Між нар.фін.агенція», 1997.-315 с.
2. Аносов І.П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект. Монографія.- К. Твім інтер, 2003.- 200 с.
3. Виленський М.Я., Черняев В.В. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов //Педагогическое образование и наука.- 2002.- № 3.- 14-18 с.

Надійшла до редакції 20.12.2005р.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЧИННИКІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ В СИСТЕМІ РОЗРОБКИ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Глоба Г.В.

Слов'янський державний педагогічний університет

Анотація. У статті викладені основні соціально-психологічні параметри системи чинників, що впливають на динаміку показників рухової активності та стану здоров'я школярів. Представлено напрямок їх врахування в процесі розробки інноваційної фізкультурно-оздоровчої технології.

Ключові слова: рухова активність, фізичні якості, аеробні технології, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, комбінована форма аеробіки.

Аннотация. Глоба Г.В. Социально-психологическая структура факторов двигательной активности и здоровья учеников общеобразовательных школ в системе разработки инновационных физкультурно-оздоровительных технологий. В статье изложены основные социально-психологические параметры системы факторов, влияющих на динамику показателей двигательной активности и состояния здоровья школьников. Представлено направление их учета в процессе разработки инновационной физкультурно-оздоровительной технологии.

Ключевые слова: двигательная активность, физические качества, аэробные технологии, степ-аэробика, фитбол-аэробика, комбинированная форма аэробики.

Annotation. Globa G.V. The social-psychological structure of factors of the moving activity and health of pupils of comprehensive school in the system of developing the innovational physical-culture-healthy technologies. In the article are described the main social-psychological parameters of the system of factors, that make the dynamic of markers of moving activity and health of pupils. It is represented the direction of their accounting during the developing of the innovational physical-culture-healthy technology.

Key words: moving activity, physical abilities, aerobic technologies, step-aerobic, football-aerobic, combine-aerobic.

Вступ.

Аналіз сучасних досліджень і публікацій, аналіз літературних джерел [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7] показав, що в цей час немає чітко сформованих та науково аргументованих педагогічних підходів і методичних рекомендацій відносно оптимізації системи фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах України. Дослідженням виявлена наявність суттєвого протиріччя між великим суспільним запитом [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7] щодо удосконалення системи фізичного виховання учнів засобами та методами сучасних фізкультурно-оздоровчих систем (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, шейпінг, аква-аеробіка і т.і.) та відсутністю науково-обґрунтованих педагогічних механізмів їх поєднання з уроками фізичного виховання [3, 5, 7], формами позакласної роботи [2, 3, 5, 6]. Такий стан сучасної теорії і методики фізичного виховання гальмує реалізацію малозатратних, у фінансовому відношенні, підходів до проблеми оптимізації системи фізичного виховання учнів [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Встановлено, що дане протиріччя належить до актуальних [1, 2, 3, 4, 6, 7], в силу чого потребує негайного науково-методичного вирішення у таких базових напрямках:

- вивчити систему психологічних, педагогічних, соціальних, культурологічних, сімейних, екологічних чинників, що впливають на формування у учнів здоров'я [1, 2, 3, 6, 7], фізичної підготовленості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом до здорового способу життя (мінімізувати негативні чинники) [2, 3, 4, 5, 7];

- дати порівняльну характеристику ефективності засобів, методів степ-аеробіки, фітбол-аеробіки з комбінованими формами їх використання з метою оптимізації традиційної системи фізичного виховання учнів [1, 2, 3, 4];

- розробити науково-методичну доктрину інтеграції різноманітних аеробних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи (зарубіжні та вітчизняні досягнення) в систему фізичного виховання та спортивної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл [2, 3, 4, 7].

Актуальність означеної проблеми дослідження також підкреслюється її зв'язком з державними програмами „Діти України”, „Фізична культура – здоров'я нації”, „Освіта”.

Тема дослідження є складовою частиною комплексної програми науково-дослідницької роботи кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін Слов'янського державного педагогічного університету, що виконується за проблемою „Оптимізація фізичного виховання та оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл” у структурі державної програми „Вчитель” (протокол № 5 від 26.12.1998 р.), „Фізичне виховання – здоров'я нації” (пункт 36 цільової комплексної програми) та

зведеним планом науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр. За напрямком 2.1.- „Теоретико-методичні основи фізичного виховання”, тема 2.1.11- „Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості школярів та учнівської молоді” (№ 0101404940 Держ. реєстрації) Міністерства освіти і науки України.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці умов оптимізації фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційної системи аеробних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Організація дослідження. Експериментальні дослідження були проведені у 2004-2005 навчальному році, на базі загальноосвітньої школи №12 м.Слов'янська Донецької області. У дослідженні прийняло участь 125 учнів 11-17 років. Завдання дослідження вирішувалося за допомогою наступних методів: теоретичний аналіз літературних джерел, оцінка фізичної підготовленості, педагогічні та рухові тести, медико-біологічні методи, анкетування, методи математичної статистики. У якості методологічної основи дослідження були використані положення теорії „мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних факторів в психофізичному удосконаленні людини”, яка науково обґрунтована доктором педагогічних наук, професором В.Г.Григоренком [3, 4].

Результати дослідження.

Результати дослідження свідчать про те, що руховий режим являється базальним чинником оптимального генезису учнів різних вікових груп. В зв'язку з цим вивчення співвідношення чинників, що позитивно та негативно впливають на руховий режим, є основою оптимізації системи фізичного виховання. Дослідження свідчать про те, що вони різноманітні та формує-впливові: 82,0% респондентів відмітили бажання систематично займатися фізичною культурою та спортом, ці показники високі та стабільні (5-7 класи 88,9%; 8-9 класи 82,4%; 10-11 класи 91,0%); більшість учнів (80,0%) розуміють та аргументують значення рухової активності; велика кількість респондентів стверджують (10-11 років – 79,3%, 12-13 років – 84,1%, 14-15 років – 87,6%, 16-17 років – 92,6%), що сучасна система фізичного виховання учнів мало ефективна, застаріла, не задовольняє рухові, мотиваційні і гігієнічні потреби. Більшість учнів бажають використовувати в процесі фізичного виховання сучасні тренажери і фізкультурно-оздоровчі технології, особливо такі, як аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, шейпінг, ритміка, данс-аеробіка (10-11 – років – 83,5%; 12-13 років – 89,8%; 14-15 років – 89,2%; 16-17 років – 93,5%), 85,7% респондентів (11-12 років) свідчать, проте, що з фінансових причин сучасні фізкультурно-оздоровчі технології їм не доступні. Дуже мало учнів мають уявлення про раціональний руховий режим та способи загартування тіла (5-7 класи – 20,5

%; 8-9 класи – 24,0 %; 10-11 класи – 23,6 %), більшість респондентів (10-11 років – 85,7%, 12-13 років – 78,4%, 14-15 років – 88,3%, 16-17 років – 93,9%) свідчать про те, що їх систематичні заняття фізичною культурою обмежуються тільки 2-а уроками за розкладом. Урахування в процесі формулювання експерименту означених негативних чинників дозволило мінімізувати їх вплив у процесі оптимізації фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл (ЗОШ).

Дослідженням окреслено загрозливу динаміку вікового та статевого розподілу показників здоров'я учнів ЗОШ у залежності від чинників, що на нього впливають. Так, учні 11-12 років розподілилися наступним чином: 20,3% хлопців і 18,5% дівчат мають добре здоров'я, 44,2% та 41,3% відповідно хлопців і дівчат мають задовільний рівень, 35,5% хлопців і 40,2% дівчат мають низький рівень здоров'я. В групі 13-14-ти літніх учнів мала місце наступна динаміка здоров'я: 21,6% хлопців, 22,0% дівчат мають добре здоров'я, 54,3% хлопців і 58,6% дівчат мають рівень задовільно, 24,1% хлопців і 19,4% віднесено до групи з низьким рівнем. Учні 15-16 років розподілилися наступним чином: 25,2% та 22,8% відповідно хлопців та дівчат мають добре здоров'я, 53,6% хлопців і 46,8% дівчат мають рівень – задовільно, 21,2% хлопців і 30,4% дівчат мають низький рівень здоров'я. В групі 17-ти літніх 22,3% хлопців і 19,6% дівчат мають добре здоров'я, а 47,8% та 52,3% відповідно хлопців та дівчат мають задовільний рівень, 29,9% хлопців і 28,1% дівчат мають низький рівень здоров'я.

Виявлена загрозлива тенденція потребує негайної соціальної, педагогічної, психологічної корекції умов життя, навчання та фізичного виховання означених учнів.

Виявлена негативна вікова динаміка оцінки комплексної фізичної підготовленості (ФП) учнів загальноосвітніх шкіл свідчить про те, що у всіх вікових групах вона має негативну тенденцію. Так, учні 11-12 років за цим показником розподіляються наступним чином: 59,9% хлопчиків, 50,0% дівчаток мають низький рівень ФП, 32,1% хлопчиків, 42,5% дівчаток віднесено до середнього рівня ФП; тільки 8,0% хлопчиків і 7,5% мають високий рівень ФП. В 13-14-літньому віці ФП характеризуються наступною динамікою: 10,0% хлопців, 8,5% дівчат мають високий рівень ФП, 35,8% і 21,5% хлопців і дівчат мають середній рівень ФП, 44,2% хлопців і 70,0% дівчат мають низький рівень ФП. В групі 15-16-літніх учнів динаміка ФП наступна: 12,0% та 10,2% хлопців і дівчат мають високий рівень, 48,0% хлопців і 35,2% дівчат віднесено до середнього рівня ФП, 40,0% та 55,6% хлопців і дівчат мають низький рівень ФП. В групі 17-літніх динаміка ФП була наступна: 13,5% та 6,3% хлопців та дівчат мають високий рівень, 36,5% хлопців і 40,0% дівчат мають середній рівень, 50,0% хлопців і 53,7% дівчат мають низький рівень ФП.

Виявлені параметри ФП учнів свідчать про

необхідність оперативного вирішення проблеми з оптимізації системи фізичного виховання учнів ЗОШ.

Виявлена динаміка співвідношення чинників, що суттєво впливають на стан здоров'я та комплексної фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл, забезпечила можливості конкретизувати основні соціально-педагогічні, психологічні, фізіологічні параметри ефективного впливу на стан та якість його збереження та розвитку. Дозволила констатувати, що формування свідомого відношення означених учнів до стану свого здоров'я, фізичного виховання, спорту забезпечить розвиток у них стабільної позитивної мотивації до систематичних корекційно-розвиваючих занять фізичною культурою, спортом, сучасними аеробними технологіями, до здорового способу життя. Ці системно організовані педагогічні чинники являються основними в формуванні у учнів загальноосвітніх шкіл розуміння категорії „здоров'я”, як особистісно-соціальної цінності.

Аналіз динаміки показників нервово-м'язової працездатності учнів 11-12 років в умовах виконання фізичних навантажень з системи аеробних технологій (формуєчий експеримент) дозволив виявити, що вона має фазову структуру:

- фаза поступового зростання нервово-м'язової працездатності;
- фаза стабілізації означеного показника;
- фаза нервово-м'язової працездатності в умовах компенсованої втоми.

Фазова структура чітко окреслювалася показниками нервово-м'язової працездатності і була основою індивідуалізованого дозування фізичних навантажень по таким основним показникам, як: потужність, обсяг, темп музичного супроводження, термін одноразового впливу фізичного навантаження, кількість серій фізичного навантаження, інтервали відновлення, форма відновлення, морфо-функціональна спрямованість фізичних вправ (аеробні, аеробні з компонентами силової, швидкісної, швидкісно-силової діяльності; фізичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості і спритності, удосконалення механізмів міотонічних рефлексів).

Виявлені оптимальні параметри фізичних навантажень забезпечили структурування рухових програм для кожного етапу інноваційної системи фізичного виховання учнів з використанням аеробних технологій, які були використані в процесі формуєчого експерименту.

Порівняльна характеристика ефективності фізичних вправ з програми степ-аеробіки, фітбол-аеробіки і комбінованої-аеробіки дозволила встановити, що оптимальне комбінування базових фізичних вправ степ-аеробіки з руховими діями стретчингу, розвантаження опорно-рухового апарату, використання наслідків активізації міотонічних рефлексів, фізичних вправ аеробного спрямування з додатковими силовими, швидкісними, швидкісно-силовими компонентами (акцентами) забезпечує значне підвищення результативності комбінованої

аеробіки. Переваги комбінованої-аеробіки підтверджено статистично достовірним покращенням результатів дослідження, показниками розвитку фізичних якостей, функціональної проби Серкіна, індексу Скибінські, тесту Руф'є, ситуативної тривожності у учнів 11-12 років.

Результати дослідження дозволили розробити і впровадити в практику інноваційну систему фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій. Означена система, як концептуальна модель, була структурована у три етапи її реалізації: етап мотивовано-підготовчого впливу чинників комбінованої-аеробіки; етап мотивовано-тренувального впливу комбінованої-аеробіки; етап мотивовано-стабілізуючого впливу педагогічних чинників комбінованої-аеробіки. Системно-утворюючим чинником кожного етапу була мета і низка спеціальних завдань, які вирішувалися на основі адекватних методів навчання і функціональної підготовки; методів формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, спортом, до здорового способу життя; методів структурування знань і навичок психорегуляції, особистої і суспільної гігієни.

Інноваційна система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій включала низку наступних педагогічних механізмів, які забезпечили не тільки її високий рівень ефективності, а і необхідну ситуативну варіативність в аспекті подальшої корекції та удосконалення її ефективності в залежності від реальних умов фізкультурно-оздоровчої роботи загальноосвітніх шкіл України:

- діагностичний (оперативний, перманентний та етапний педагогічний, психологічний та лікарняно-педагогічний контроль, психолого-педагогічний моніторинг);
- інформаційно-дидактичний (мета, завдання, засоби, методи, форми, умови, оцінка, стимулювання, дозування, варіативність педагогічних чинників із програм степ-аеробіки та фітбол-аеробіки і т.і.);
- спеціально-дидактичний (засоби аеробного впливу + міотонічні рефлекси + засоби реалізації функціональних акцентів, методи формування рухових дій, функціональної підготовки, методи лікарняно-педагогічного контролю, релаксації);
- навчально-тренувальний (перспективне та оперативне планування і реалізація навчально-тренувальних занять по програмі комбінованої аеробіки);
- рефлексивний (формування спеціальних знань, свідомої позитивної мотивації у підлітків до здорового способу життя, до систематичних занять фізичною культурою і спортом).

Висновки.

Отримані результати дослідження та теоретичне їх обґрунтування дозволили сформулювати такі висновки:

- 1) ефективність розробленої інноваційної системи фізкультурно-оздоровчої роботи з підлітка-

ми була підтверджена такими показниками якості стану їх рухової і психічної сфер: в експериментальній групі (ЕГ) результат у бігу на 50 м зріс на 38,9% ($p < 0,001$) проти контрольної групи (КГ) де цей показник сягав 10,2%; стрибок у довжину з місця у ЕГ збільшився на 56,9% ($p < 0,01$) а у КГ тільки на 7,6%; результат у бігу на 600 м в ЕГ зріс на 78,8% ($p < 0,001$) проти КГ – 9,3%; показник кистьової динамометрії в ЕГ збільшився на 23,6% ($p < 0,001$), а в КГ на 7,8%; результат у висі на зігнутих руках в ЕГ збільшився на 46,3% ($p < 0,001$), а в КГ на 5,6%; досягнення у підніманні тулуба із положення лежачи (30с) в ЕГ збільшилось на 52,4% ($p < 0,001$), а в КГ на 10,8%; результат човникового бігу (4г10) в ЕГ виріс на 62,0%, в КГ означена динаміка сягала 6,8% ($p < 0,001$); показник тесту Руф'є в ЕГ зменшився на 98,5% ($p < 0,001$), а в контрольній групі тільки на 23,9%; результат проби Серкіна в ЕГ збільшився 64,3% ($p < 0,001$), в КГ він рівнявся 18,3%; показник індексу Скибінськи в ЕГ збільшився на 86,8% ($p < 0,001$) проти КГ де він сягав 24,5%; рівень ситуативної тривожності в ЕГ зменшився на 67,3% ($p < 0,001$) в КГ означена динаміка рівнялася 9,6%; рівень позитивної мотивації в ЕГ збільшився на 87,6% ($p < 0,001$), в КГ тільки на 20,8%; у ЕГ 39,0% учнів мали добрий стан здоров'я (КГ 9,0%, $p < 0,001$). Задовільний стан здоров'я у ЕГ мали 50,0% (КГ – 30,0%, $p < 0,001$). Низький рівень здоров'я у ЕГ мали 11,0% учнів, а у КГ цей показник сягав 61,0% ($p < 0,001$); кількість пропущених занять із причин захворювання в ЕГ зменшилося на 79,1% ($p < 0,001$), в КГ означена динаміка сягала 29,3%.

2) розроблена педагогічна система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій є науково обґрунтованою, ефективною та фінансово малозатратною, якій притаманні всі ознаки інноваційності:

- підвищення у учнів, що взяли участь у формуючому експерименті, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, фізкультурно-оздоровчими технологіями, до здорового способу життя;
- підвищення рівня теоретичної та методичної підготовленості учнів з теорії фізичної культури, спортивної підготовки, психорегуляції, профілактики шкідливих звичок, раціонального харчування, особистої та суспільної гігієни;
- зниження кількості учнів, що мають низький та середній рівень здоров'я;
- підвищення кількості учнів, що мають високий рівень фізичної підготовленості по показникам розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, спритності, аеробної витривалості;
- підвищення рівня якості рухових дій, що входять до фонду життєвоважливих навичок та вмінь учнів загальноосвітніх шкіл;
- підвищення таких основних параметрів

рухового режиму учнів, як потужність, обсяг, морфо-функціональна варіативність фізичних навантажень, моторна щільність занять, кількість занять та їх термін протягом дня, тижня, місяця, навчального року;

• значне зниження рівня захворюваності учнів загальноосвітніх шкіл.

Перспективу подальшої наукової розробки означеної проблеми ми вбачаємо у експериментальному дослідженні впливу інноваційної технології на учнів старшої вікової групи, що дозволить оптимізувати систему їх фізичного виховання.

Література.

1. Амосов Н.М., Бендет А.Я. Физическая активность и сердце. — Киев: Здоровье, 1989. - 212 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. — Киев: Здоровье, 1985. — 80 с.
3. Григоренко В.Г. Логические аспекты обоснования понятия «дифференциально-интегральных оптимумов физической нагрузки» в практике физического совершенствования человека. Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата физической культуры и спорта. - Малаховка, 1981. - с. 43-44.
4. Григоренко В.Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека. - М.: Фонд социальных изобретений России, 1993. - 210 с.
5. Калінін Л.А., Кузьмичова Є.В., Крилова В.М. Облік регіональних особливостей при формування програм фізкультурно-оздоровчих занять серед школярів: Зб. Наукових праць II міжн. конф. „ Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - Ч. II. - 1996. - с.42-44.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. - К.: Олімпійська література, 1999.- 232с.
7. Kaplan D.W., Calonge B.N., Guernsey B.R. et al. Managed care and school-based health centers. Use of health services // Arch Pediatric Addles Med. - 2001. - Jan. 152 (1). - P. 25-33.

Надійшла до редакції 12.01.2006р.

ЗМІСТ КОНТРОЛЮ ЗА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОГО ФАХУ ЖІНОЧОЇ СТАТІ

Олексій Гнинюк
Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій

Анотація. У статті визначена структура професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху жіночої статі, що дозволяє розробити зміст контролю за вдосконаленням їх психофізіологічних можливостей.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка; майбутній інженер; зміст контролю.

Анотация. Гнинюк Алексей. Содержание контроля за профессионально-прикладной физической подготовленностью будущих инженеров информационно-коммуникационной специальности женского пола. В статье определена структура профессионально-прикладной физической подготовленности будущих инженеров информационно-коммуникационной специальности женского пола, что позволяет разработать содержание контроля за совершенствованием их психофизиологических

возможностей.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка; будущий инженер; содержание контроля.

Annotation. Gninyuk A.V. The maintenance of the control over professional - applied physical readiness of the future engineers of an information communication speciality of a female. In the article specified structure professionally-applied physical efficiency engineer to be information-communicational speciality female, what allow cultivate maintenance control performance buildup by that's psychophysiologicals ability.

Key words: professionally- single calisthenics; expected engineer; contents of a controls.

Вступ.

В процесі підготовки фахівця сучасного рівню у системі фізичного виховання [1] використовуються засоби та методи, що сприяють розвитку і вдосконаленню тих якостей і здібностей особистості, які мають вирішальне значення в процесі виконання майбутніх професійних обов'язків.

Однак [4], інтенсифікація та комп'ютеризація виробництва і сфери обслуговування все більше вимагають від людини наявності високого рівню розвитку сенсомоторних якостей, відсутність яких призводить до значної кількості зупинок, аварій і травм.

Слід відзначити, що визначенню спрямованості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки сприяє розробка професіограми [3], за допомогою якої можна з'ясувати які здібності та якості, навички та вміння необхідні майбутньому фахівцю. Однак, вказаний метод дозволяє отримати інформацію тільки суб'єктивного характеру, а її достовірність залежить від стажу опитуваних, їх кваліфікації та інших факторів, які можуть по-різному впливати на результат професіографії.

Таким чином, структура професійно-прикладної фізичної підготовленості працівників одних і тих професій може змінюватися, а компоненти вказаної структури можуть мати велику кількість та різну значимість, чим ускладнюються процеси планування навантаження та контролю за розвитком тих чи інших здібностей.

Одним з методів математичного аналізу [5], який сприяє зменшенню кількості процедур вимірювання, є факторний аналіз.

Використання даного методу дає змогу виділити провідні компоненти кожного фактору та на основі факторної дисперсії відзначити ті параметри, що мають найбільшу вагу у структурі підготовленості до професійної діяльності студентів випускних курсів вищого навчального закладу інженерно-технічного профілю.

На попередньому етапі [2] була визначена спрямованість дослідження особливостей структури ППФП майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху, що дозволило розробити мету та методологію дослідницьких дій, які б сприяли вирішенню однієї з найактуальніших проблем системи підготовки висококваліфікованих кадрів.

Робота виконана у відповідності до плану НДР державного університету інформаційно-кому-

нікаційних технологій.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: визначити структуру професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху жіночої статі.

Методи дослідження: методологічною основою дослідження є системний підхід що дозволяє визначити основні компоненти психофізіологічного стану майбутніх інженерів.

В процесі дослідження використовувалися методи: теоретичний аналіз та узагальнення досвіду практики, педагогічний експеримент констатуючого характеру. В процесі педагогічного експерименту використані наступні методики: педагогічне спостереження, анкетування, теплінг-метрія, рефлексометрія та реакціометрія. Отримані результати оброблені за допомогою математико-статистичного методу, а саме – факторного аналізу.

Експеримент організовано на базі Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій з залученням 40 студенток 3 курсу, наприкінці останнього семестру викладання дисципліни «фізичне виховання». Результати отримані за допомогою психофізіометричного приладу ДПФІ – 1М, який пройшов багаторічне випробування [2].

Результати дослідження та їх обговорення.

Факторний аналіз професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху здійснений на основі 23 параметрів (табл. 1), що, в першу чергу, відображають психофізіологічні можливості вищезгаданого контингенту.

Аналіз структури професійно-прикладної фізичної підготовленості студенток показав наявність п'яти ортогональних факторів (рис. 1), внесок яких у загальну структуру становить 73,8%.

У генеральному факторі, внесок якого сягає 30,3%, найбільшу вагу мають показники теплінг-метрії, а саме – сума рухів за 30 с (0,966) та їх кількість за 5 с (0,956). Вказані результати, відповідно, характеризують витривалість нервової системи та частоту рухів рук студенток інженерно-технічного профілю.

Необхідно зазначити, що частота рухів, у даному випадку, залежить від рівня збудження в клітинах головного мозку, а тривалість даного стану відображає витривалість нервової системи, що дозволяє працівнику ефективно виконувати свої функціональні обов'язки впродовж тривалого часу. І навпаки, швидке виснаження збуджувальної речовини у клітинах прискорює падіння рівню спеціальної працездатності, і у випадку з обслуговуванням складної апаратури може призвести до негативних наслідків.

Враховуючи значну вагу результату суми рухів рук за 30 с та його значення в процесі виконання професійних обов'язків інженерів інформаційно-комунікаційного фаху, даний фактор можна

Факторна структура професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху жіночої статі

№	Показник		Фактори				
			1	2	3	4	5
1	Теплінг-тест	1 відрізок	723*	516	037	228	158
2		2 відрізок	874	026	253	049	040
3		3 відрізок	714	414	357	024	170
4		4 відрізок	754	253	200	197	313
5		5 відрізок	832	289	181	029	081
6		6 відрізок	786	142	020	320	047
7		Σ	966	191	111	118	012
8		\bar{X}	956	179	113	156	063
9	ЛЦРР на світло	1 спроба	488	483	075	130	091
10		2 спроба	307	624	291	052	262
11		3 спроба	212	573	022	393	340
12		\bar{X}	457	765	096	094	317
13	ЛЦРР на звук	1 спроба	307	332	392	259	366
14		2 спроба	046	503	133	407	508
15		3 спроба	046	420	579	396	341
16		\bar{X}	028	550	554	032	533
17	СРР на світло	1 спроба	025	510	393	260	042
18		2 спроба	317	440	134	430	051
19		3 спроба	348	243	598	001	482
20		К-сть помилок	202	362	487	308	491
21		\bar{X}	350	431	633	207	240
22	Корд. рухів	К-сть влучень	512	082	042	693	062
23		К-сть помилок	340	235	256	647	250
24	Сума навантажувальн. змінних		6,969	3,944	2,383	1,942	1,740
25	Внесок фактора у загальну структуру		30,3	17,1	10,4	8,4	7,6

*Нуль та кома опущені

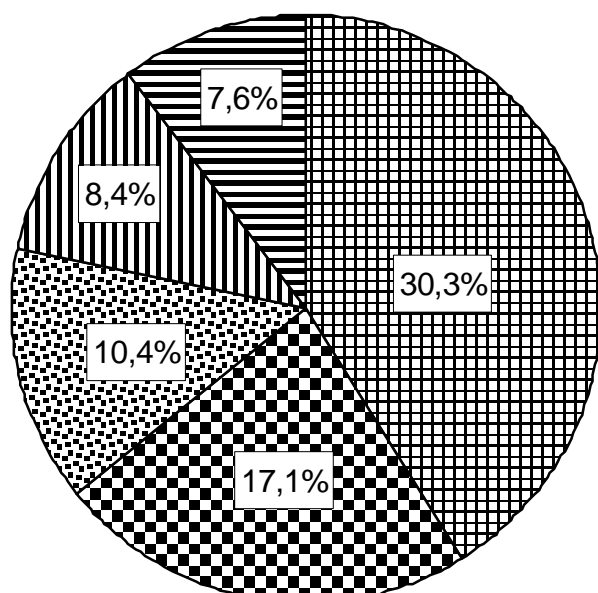


Рис. 1. Внесок факторів у структуру професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху жіночої статі

Фактори:

- ▣ Спеціальна працездатність
- ▣ Швидкість реакції на світловий подразник
- ▣ Швидкість переробки інформації
- ▣ Швидкість координації рухів рук
- ▣ Швидкість реакції на звуковий подразник

позначити як «спеціальної витривалості».

Другий, за значимістю фактор, відзначений внеском у загальну дисперсію вибірки 17,1%, а найбільшу вагу, у даному випадку, мають показники

простої рухової реакції на світловий подразник – друга спроба (0,624) та середнє значення трьох спроб (0,765).

Вказані результати відображають значення

розвитку простої рухової реакції на світловий подразник в процесі контролю за обладнанням, яке забезпечує зв'язок та інші інформаційні потреби суспільства, швидкість отримання яких залежить і від вказаної якості фахівця.

Дані обставини та сумісність показників з високим ваговим коефіцієнтом дозволяє нам інтерпретувати даний фактор як «швидкість реакції на світловий подразник».

Внесок третього фактору становить 10,4% а найбільшу вагу у ньому мають результати визначення латентного часу складної рухової реакції, а саме середнього значення (0,633) та 3-ї спроби (0, 598).

Складні ситуації, які виникають в процесі монтажу чи обслуговування спеціальної апаратури, вимагають від інженера швидкого вирішення оперативних завдань, що потребує прискореної переробки інформації і вироблення правильних висновків. Затримка вирішення питання або нерациональне його розв'язання, призводить до значних збитків, а в деяких випадках і до людських жертв.

Отже, найбільші вагові коефіцієнти та однакова спрямованість визначених показників у даному факторі дозволяють позначити його як «швидкість переробки інформації»

Четвертий, за значимістю фактор, оцінюється у 8,4%, а найбільшу вагу, в даному випадку, мають результати вимірювання швидкості координації рухів рук: кількість влучних рухів (0,693) та промахів (0,647).

Швидкість та якість вирішення оперативних завдань інженерів інформаційно-комунікаційного фаху в процесі контролю, обслуговування чи монтажу обладнання, в більшості випадків, залежить від точності та координації рухів рук. При чому сила електричного струму в апаратурі може досягати значних обсягів, і відсутність належного рівню розвитку вказаних якостей у фахівця може призвести до трагічних наслідків.

Наявність близьких за значимістю показників швидкісної спрямованості та однорідність найбільш вагомих компонентів вказаної структури дозволяють визначити даний фактор як «швидкісна координація рухів рук».

Внесок останнього фактора становить 7,6%, а найвагомим його коефіцієнтом володіють результати вимірювання латентного часу простої рухової реакції на звуковий подразник, а саме друга спроба (0,508) та середнє значення трьох спроб (0,533).

Звукові сигнали (виклик, гудки, сирена та ін.), можуть характеризувати спрямованість та рівень складності оперативних дій інженера, від яких і залежить швидкість реагування, що підтверджується близьким ваговим значенням показників швидкості переробки інформації і дає змогу інтерпретувати даний фактор як «швидкості реакції на звуковий подразник».

Висновки.

Теоретичний аналіз, узагальнення досвіду провідної вітчизняної практики та результати влас-

них досліджень дозволяють нам зробити наступні висновки:

1. Ефективність використання засобів професійно-прикладної фізичної підготовки залежить від повноти та достовірності інформації про особливості стану об'єкту впливу, яка може бути обґрунтована за допомогою математико-статистичних методів, зокрема факторного аналізу, що дозволяє зменшити кількість вимірювань та визначити значимість кожного компонента вищезгаданої структури;

2. Структура професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху складається з п'яти факторів, загальний внесок яких дорівнює 73,8%, а генеральним (30,3%) є фактор «спеціальної працездатності», який характеризує витривалість нервової системи.

Наступними за значимістю є фактори: «швидкості реакції на світловий подразник» – 17,1%; «швидкості переробки інформації» – 10,4%; «швидкісної координації рухів рук» – 8,4% та «швидкості реакції на звуковий подразник» – 7,6%;

3. Результати аналізу отриманих експериментальних даних надають можливість визначення змісту контролю за професійно-прикладною фізичною підготовленістю майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху жіночої статі для подальшої розробки диференційованої оцінки їх психофізіологічних можливостей.

Література:

1. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
2. Гнинюк О. Основи розробки технології контролю за підготовленістю студентів ДУІКТ до професійної діяльності в процесі фізичного виховання //Мат. Міжн. науково-метод. конф. «Актуальні проблеми розвитку інформаційно-комунікаційних технологій навчання у напрямку інтеграції вищої освіти України до єдиного європейського освітнього простору», К, ДУІКТ, 2004. – С. 104-106.
3. Профессиограммы и профессиокарты основных профессий /Под ред. В.В. Ерасова. – М.: Книга, 1999. – 143 с.
4. Раевский Р. та ін. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді //Мат. Міжн. науково-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України», Тернопіль, 2004. – С. 335-337.
5. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культуры /Под ред. В.М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – с. 256.

Надійшла до редакції 07.02.2006р.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ УЧБОВОЇ ПРОГРАМИ З ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” У ВИЩИХ УЧБОВИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Гусєв Т.П., Малинський І.Й.

Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця
Національна академія державної податкової служби України

Анотація. Стаття присвячена проблемам пов'язаним з переходом вищих навчальних закладів до викладання

дисципліни “Фізичне виховання” відповідно до учбових програм складених згідно вимог Болонського процесу. Наведено досвід впровадження подібної програми в НМУ ім. О.О. Богомольця.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальна програма, Болонський процес

Аннотація. Гусев Т.П., Малинский И.И., Актуальные вопросы внедрения экспериментальной учебной программы по дисциплине «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях Украины. Статья посвящена проблематике связанной с переходом высших учебных заведений на преподавание дисциплины «Физическое воспитание» согласно экспериментальных учебных программ составленных в соответствии с требованиями Болонского процесса. Изложен опыт внедрения подобной программы в НМУ им. А.А. Богомольца. Ключевые слова: физическое воспитание, учебная программа, Болонский процесс

Annotation. Gusev T.P., Malinski I.Y. On urgent problems of application of a pilot educational program on “Physical Education” in Institutes of Higher Education in Ukraine. The article considers the problems of Higher Education Institutes in Ukraine starting the pilot educational programs in the “Physical Education” discipline due to compiled Bologna process requirements. There are also stated the application’s experiments carried out by National Medical University named after A. A. Bogomolets.

Key words: physical education, educational program, and Bologna process.

Вступ.

Процеси європейської інтеграції охоплюють дедалі більше сфер життєдіяльності України. Не є винятком і вища освіта. Україна чітко визначила орієнтир на входження в освітній простір Європи, здійснює модернізацію освітньої діяльності в контексті європейських вимог, дедалі наполегливіше працює над практичним приєднанням до Болонського процесу [1-7].

На наступних сторінках ми б хотіли поділитися з читачами видання досвідом впровадження нової навчальної програми з фізичного виховання для студентів першого року навчання складеною відповідно до вимог Болонського процесу.

Безумовно, під час викладання дисципліни за експериментальною програмою ми зіткнулися, як із позитивними, так і негативними наслідками її застосування.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця.

Формулювання цілей роботи.

Окреслити найбільш вагомі особливості впровадження експериментальної навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» складеної з урахуванням вимог кредитно-модульної системи.

Результати дослідження.

На початок розглянемо основні принципові відмінності нової навчальної програми (у порівнянні з типовою навчальною програмою для ВНЗ України III-IV рівнів акредитації, яка була затверджена у 2003 р.) [8].

Перша й одна найважливіших відмінностей є те, що дисципліна з обов’язкової перетворилась на курс за вибором, який студент може свідомо вибрати

під час навчання. Крім того, змінилась кількість і якісна структура учбових годин, які припадають на “фізичне виховання”. Так згідно типової навчальної програми 2003 року було передбачено проведення обов’язкових аудиторних занять в обсязі не менше 4-х годин на тиждень (це біля 130 годин на рік) протягом майже всього періоду навчання, то зараз маємо 30 аудиторних навчальних годин на рік. Хоча загальна кількість годин, що припадає на дисципліну зменшилась набагато менше до 90 годин на рік. Новим є те, що 60 годин із “фізичного виховання” припадає на самостійну позааудиторну роботу студента. Таким чином, обсяг самостійної роботи зріс до 67% від загального навантаження по цій дисципліні.

Кінцева мета та задачі дисципліни не зазнали принципових змін. Майже тотожними є форми й види організації занять із фізичного виховання, студенти так само розподіляються за учбовими відділеннями: загальної фізичної підготовки, спеціальним та спортивного вдосконалення.

Як особливість запропонованої програми треба підкреслити збільшення наголосу на розвиток саме основних фізичних якостей та набутті студентами порівняно більшого обсягу теоретичних знань та методичних навичок.

Суттєвих змін зазнала методика та засоби оцінювання поточної навчальної діяльності студента.

Поточний контроль має тепер обов’язково здійснюватися на кожному практичному занятті. Таким чином, на занятті з фізичного виховання кожен студент отримує відповідне практичне або методичне завдання, яке оцінюється за такою шкалою:

Традиційна оцінка	Бали ECTS	Критерії оцінки
“5”	9	завдання виконано правильно без помилок
“4”	6	завдання виконано правильно, але з 1-2 незначними помилками
“3”	3	завдання виконано в основному правильно, але з помилками
“2”	0	завдання не виконано або виконано з грубими помилками

Як показано в таблиці, змінилася кількість балів, яку може отримати студент під час заняття. Але набагато важливішим є те, що бали виставлені при проведенні поточного контролю тепер підсумовуються, а не виводиться середнє арифметичне, як це робилося раніше. І що дуже суттєво набрана сума балів впливає потім на підсумкову оцінку з дисципліни.

Крім того, студент може отримати заохочувальні бали за виконання індивідуального завдання (до 12 балів); за активну участь у спортивних змаганнях, зайняті призові місця на змаганнях різного рівня, успішний виступ за збірну команду університету, активну допомогу в організації, проведенні та суддівстві спортивних змагань та спортивних свят (10-15 балів).

Методика та засоби стандартизованого оцінювання при складанні модульного контролю багато в чому відповідають державним вимогам, які викладені в “Положенні про заліки з фізичного виховання”.

Проте є і деякі цікаві відмінності. По-перше, підсумковий контроль засвоєння модуля здійснюється не на одному, а на двох підсумкових контрольних заняттях. Крім того, до підсумкового контролю допускаються тільки ті студенти, які при вивченні модуля набрали кількість балів, не меншу за мінімальну (36 балів). А студентам, які не виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою, із поважної причини, вносяться корективи до індивідуального навчального плану і дозволяється відпрацювати академічну заборгованість до певного визначеного терміну (який може бути довше ніж це практикувалося раніше).

Окремо за багатобальною шкалою оцінюється теоретична та методична підготовленість.

Перевірка й оцінювання фізичної підготовленості проводиться відповідно до методики, яка викладена в “Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”. Враховуючи специфіку контингенту, що проходить навчання в університеті, використовується дещо пом’якшена шкала нормативів фізичної підготовленості для студентів НМУ.

Важливою особливістю нової програми є те, що підсумкова оцінка з модульного контролю виставляється як сума балів набраних за трьома розділами: теоретична підготовленість (19 балів), методична підготовленість (19 балів), фізична підготовленість (42 бали). Таким чином, заключний контроль надає студенту можливість отримати максимально 80 балів. Підсумковий модульний контроль зараховується, якщо студент набирає не менше 50 балів, що унеможливає успішне складання контролю виключно за рахунок доброї фізичної підготовки.

Оцінка з дисципліни виставляється як сума балів набраних студентом під час поточної навчальної діяльності (максимально 120) та на підсумковому контролі.

На відміну від попередніх років оцінка успішності студентів є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою. З урахуванням кількості балів з дисципліни, студенти ранжуються за шкалою ECTS (Європейської кредитно-трансферної системи) таким чином: «А» найкращі 10 % студентів, «В» наступні 25 % студентів, «С» наступні 30 % студентів, «D» наступні 25 % студентів, «Е» останні 10 % студентів. Ранжування з присвоєнням оцінок «А», «В», «С», «D», «Е» проводиться лише для студентів які успішно завершили вивчення дисципліни.

Треба зазначити, що в експериментальній програмі передбачені дві негативні оцінки які чітко розмежовані за своїм значенням “FX” та “F”.

Так оцінка “FX” виставляється студентам, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але яким не зарахований підсумковий модульний контроль. Ця категорія студентів має право на перескладання підсумкового модульного контролю під час літніх канікул. При цьому повторне складання підсумкового модульного контролю дозволяється не більше двох разів.

Оцінка ж “F” виставляється студентам, які відвідали всі аудиторні заняття з модуля, але не набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність і не допущені до підсумкового модульного контролю. Ця категорія студентів має право на повторне вивчення модуля.

Набутий нами досвід в процесі впровадження експериментальної програми з дисципліни “фізичне виховання” показав значне підвищення мотивації та зацікавленості студентів під час занять. Це на нашу думку багато в чому зумовлено тим, що студент самостійно й свідомо вибрав собі саме цю дисципліну; та впровадженням прозорої системи рейтингової оцінки й системи накопичення балів під час проходження предмета.

Крім того, внаслідок впровадження прогресивних методів поточного та модульного контролю набагато поліпшилось засвоєння навчального матеріалу студентами. З іншого боку, нова система контролю виявила і слабкі сторони в підготовці окремих студентів. Так якщо до цього часу майже всі студенти отримували однаково позитивну відмітку “зараховано”, то зараз тільки строго обмежена кількість студентів (10%) може отримати найвищий бал. А 35 % відсотків студентів, які мають найнижчий рейтинг, гарантовано отримують оцінки “D”, “E” що приблизно відповідає нашому традиційному “задовільно”.

Проте, така ситуація несе в собі багато позитиву студенти стають набагато більш зацікавлені в отриманні якомога більшої рейтингової оцінки з дисципліни “Фізичне виховання”. Адже вона прямо впливає на його загальний рейтинг, який має складатися з балів, зароблених на всіх пройдених предметах.

Завдяки цьому в студентському середовищі виникає здорова конкуренція при проходженні дисципліни.

Серед негативних тенденцій хотілося б поставити наголос на тому, що через упровадження подібних програм може значно зменшитися кількість студентів, які постійно залучені до рухової активності. Бо якщо дисципліна є одним з багатьох (1 з 8 у нашому випадку) курсів за вибором, то кількість студентів залучених до організованих форм занять фізичною культурою в ВНЗ може різко зменшитися (за нашим досвідом майже на 80%).

Необхідно також зазначити, що програмою передбачений достатньо великий обсяг самостійної роботи студента, контроль за яким передбачено тільки під час модульного контролю.

Висновки.

Таким чином, набутий під час проведення педагогічного експерименту проміжний досвід свідчить, що використання модульної форми організації навчання сприяє: інтенсифікації навчального процесу; систематизації засвоєння навчального матеріалу; підвищенню мотивації та відповідальності студентів за результати навчальної діяльності; забезпеченню належних умов вивчення програмного матеріалу і підготовки до контрольних заходів, що досягаються шляхом чіткого їх, розмежування за

змістом й у часі; розширенню можливостей для всебічного розкриття здібностей студентів та підвищення ефективності роботи викладацького складу; прийняттю своєчасних дидактичних та виховних дій.

Проте практичне втілення експериментальної програми виявило і окремі недоліки які мають бути усунені перед більш широким упровадженням подібних програм. Особливо це стосується недостатньої для вирішення основних задач дисципліни кількості аудиторних годин; низького рівня залучення студентської молоді через те, що дисципліна є елективною; та слабкої організацією контролю за самостійною роботою студентів.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем впровадження експериментальної учбової програми з дисципліни "фізичне виховання" у вищих учбових закладах України.

Література

1. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти / Упорядники Журавський В.С., Згуровський М.З. – К.: ІВЦ "Видавництво "Політехніка", 2003. – 200 с.
2. Вища освіта України і Болонський процес // Навчальний посібник. / За редакцією Кременя В.Г. Упорядники Степко М.Ф., Боллобаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабин І.І. – Київ – Тернопіль, 2004. – 286 с.
3. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник. К.: 2004. - 1184 с.
4. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003 – 2004 рр.) / За редакцією Кременя В.Г. Упорядники Степко М.Ф., Боллобаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабин І.І. – Київ - Тернопіль: Вид-во ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2004. – 146 с.
5. Проблеми адаптації вищої освіти в Україні до європейських стандартів і принципів Болонського процесу: Матеріали міжнародної наукової конференції, 23-26 березня 2004 року. – Ужгород, 2004. – 228 с.
6. Стан та завдання вищої освіти України в контексті Болонського процесу / Упорядник М.З. Згуровський. – К.: ІВЦ «Видавництво «Політехніка», 2004. – 76 с.
7. Фізичне виховання: Навчальна програма для ВНЗ України III – IV рівнів акредитації / укладачі Расвський Р.Т., Третьяков М.О., Канішевський С.М., Краснов В.П., Козубей П.С. К.:2003. - 44 с.
8. Фізичне виховання та здоров'я: програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних навчальних закладів III- IV рівнів акредитації України / укладачі Соколовський В.С., Романова Н.О., Середовська В.Ю., Магльований А.В. К.: 2005. - 16 с.

Надійшла до редакції 31.01.2006р.

СПОРТ ДЛЯ ВСІХ В УКРАЇНІ: РЕЗУЛЬТАТИ ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНОГО ОПИТУВАННЯ

Дутчак М.В.

Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту

Анотація. Наведено результати загальнонаціонального опитування населення України стосовно рівня та форм рухової активності. Проаналізовано причини позитивного та пасивного ставлення населення до занять спортом для всіх.

Ключові слова: спорт для всіх, рухова активність, загальнонаціональне опитування, проект „Компас”, вікові

групи, види спорту, здоров'я, населення.

Анотація. Дутчак М.В. Спорт для всех в Украине: результаты общенационального опроса. Представлены результаты общенационального опроса населения Украины относительно уровня и форм двигательной активности. Проанализировано причины положительного и пассивного отношения населения к занятиям спортом для всех.

Ключевые слова: спорт для всех, двигательная активность, общенациональный опрос, проект «Компас», возрастные группы, виды спорта, здоровье, население. Annotation. Dutchak M. Sport for all in Ukraine: results of national interrogation. Results of national interrogation of the population of Ukraine concerning a level and forms of sports activity are submitted. It is analysed the reasons of the positive and passive attitude of the population to sports for all.

Key words: sport for all, impellent activity, national interrogation, the project "Compass", age groups, sports, health, the population.

Вступ.

Серед пріоритетів державної політики у сфері фізичної культури і спорту особливе місце займає вирішення проблеми підвищення доступності занять масовим спортом для різних груп населення. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [9] зазначається, що першочергового значення набуває формування у громадян переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту.

Формування умов для залучення населення до спорту для всіх, на наш погляд, ефективно здійснювати на основі запропонованої концепції гуманізації масового спорту в Україні [4, 6, 7]. Ця концепція передбачає переосмислення функцій та структури спорту для всіх, обґрунтування шляхів удосконалення системи управління та підготовки майбутніх фахівців з менеджменту спорту для всіх.

Під гуманізмом (від лат humanus - людський) розуміють прагнення до людяності, до створення гідних людського життя умов [8]. Поняття гуманізму характеризують як історично зумовлену систему поглядів, яка визнає людину самодостатньою цінністю, розглядає її як свідомого суб'єкта своїх дій, розвиток якого за законами власної діяльності є необхідною умовою розвитку суспільства [10].

Дослідження проблем гуманізації фізкультурного та спортивного середовища здійснювали П.Ф. Лезгафт, В.І. Столяров, Л.І.Лубишева, М.М. Визитей, В.М. Кряж, Б.М. Шиян та інші.

Відповідно до запропонованої нами концепції перспективним механізмом гуманізації управління спортивним рухом в Україні є систематичне вивчення відношення, самооцінки, потреб та інтересів людей, аналіз громадської думки з питань стану та перспектив розвитку масового спорту. Характерною особливістю гуманістично орієнтованого спорту для всіх є добровільність занять. Реалізація цього принципу видається можливою лише за умови використання відповідних соціологічних технологій.

До теперішнього часу в Україні, на жаль, не здійснюється на регулярній основі соціологічний моніторинг у сфері фізичної культури і спорту як на

національному, так і регіональному і місцевому рівнях. В наслідок цього, керівні органи не отримують зворотного зв'язку від головного об'єкту свого впливу – конкретної людини, для якої вони насправді і повинні існувати. Це, безумовно, ускладнює керуваність функціонування системи гуманістично орієнтованого спорту для всіх в умовах переходу до ринкових механізмів регулювання економіки.

У 70-х роках минулого століття у Європі розпочали активно використовувати різноманітні форми анкетування, а згодом інтерв'ювання для отримання інформації про рівень охоплення населення цілеспрямованою руховою активністю, або так званою “спортивною участю”. Проте, ці дослідження базувались на різних методологічних підходах, що унеможливило проведення коректного порівняння між різними державами. З ініціативи Національного олімпійського комітету Італії та спортивних організацій Великої Британії і Англії з 1997 року в Європі розпочалась реалізація проекту COMPASS [1]. Основна мета цього проекту – подальша гармонізація статистики у сфері спорту для всіх в Європі через переконання країн використовувати однакові окремі аспекти загальної технології отримання інформації.

Робота виконана по темі 2.3.1. „Теоретико-методичні та прикладні аспекти застосування ринкових технологій фізкультурно-спортивними організаціями України” Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2001 – 2005 роки (№ державної реєстрації 0101U006319).

Формування цілей роботи.

Мета дослідження – вивчення рівня та особливостей охоплення населення України спортом для всіх. Відповідно до цієї мети розв'язувались такі завдання:

- обґрунтувати технологію опитування населення України стосовно спортивної діяльності з урахуванням рекомендацій загальноєвропейського проекту COMPASS;
- організувати опитування населення України щодо занять спортом для всіх;
- встановити рівень та особливості охоплення населення України спортом для всіх у порівнянні з іншими країнами Європи.

Автором на основі базових положень теорії та методики соціального моніторингу, рекомендацій загальноєвропейського проекту COMPASS [1, 2, 3] розроблена спеціальна анкета для вивчення орієнтацій та поведінки населення України у сфері занять спортом для всіх [5]. Запропонована анкета була апробована в ході пілотного дослідження та доопрацьована. За висновками Інституту соціології НАН України вона відповідає стандартам соціологічного інструментарію і розрахована на опитування за обов'язковою участю інтерв'юера.

Загальнонаціональне опитування за ав-

торською технологією проводилось у травні 2003 року Центром соціальних експертиз Інституту соціології НАН України серед населення України віком від 16 років до 74 років (шість вікових груп, перша з яких 16-24 роки, кожна наступна на десять років старша). Розмір реалізованої вибіркової сукупності – 1800 респондентів (стандартні відхилення – 2,5 %). Вибірка була квотна та репрезентативна за регіонами, типом поселення, статтю, віком і освітою.

Автором проводився аналіз та інтерпретація отриманої в ході опитування інформації. Математична обробка показників дослідження здійснювалась з використанням комп'ютерної програми SPSS.

Вимірювання спортивної діяльності населення за проектом COMPASS передбачає ідентифікацію основних її компонентів: кількісний (число занять протягом останніх 12 місяців), якісний (участь у доступних спортивних змаганнях) та організаційний (членство у спортивних організаціях). Характеристики типів спортивної діяльності подані у таблиці 1.

Окремі результати загальнонаціонального опитування населення України стосовно спортивної діяльності були репрезентовані автором на XVI засіданні Європейської спортивної конференції (м. Дубровник, Хорватія, 24 – 26 вересня 2003 року), Міжнародній науково-практичній конференції „Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України” (м. Тернопіль, 24 – 26 червня 2004 року), X Всесвітньому конгресі „Спорт для всіх” (м. Рим, Італія, 11 – 14 листопада 2004 року), Міжнародному семінарі „Проблеми і перспективи політики у сфері спорту для всіх у країнах Європи” (м. Київ, 23 – 25 червня 2005 року).

Результати дослідження.

Аналіз показників загальнонаціонального опитування свідчить, що у травні 2003 року 79 % населення України протягом останніх 12 місяців не використовували жодної форми спортивної діяльності, а решта населення в різній мірі займалась спортом для всіх. У таблиці 2 наведені показники рівня охоплення спортивною діяльністю у різних країнах Європи.

Найвищий рівень занять спортом для всіх спостерігається у Фінляндії (80 %), достатньо високий – у Норвегії (73 %), Великій Британії (70 %) та Чеській Республіці (67 %). В Італії та Іспанії лише кожен третій охоплений спортивною діяльністю, а в Україні найнижчі показники (21 %). Досвід провідних країн Європи вказує на необхідність популяризації та забезпечення доступності спортивних занять для українців.

На рівень спортивної активності впливають демографічні чинники. Зокрема, тут відзначається гендерна асиметрія (залучення чоловіків до занять спортом в Україні на 13 % вище ніж у жінок). Аналогічна тенденція спостерігається в інших європейських країнах.

В Україні більша частина молодих людей 16-

Таблиця 1.

Характеристика типів спортивної діяльності населення за загальноєвропейським проектом COMPASS [1]

Тип спортивної діяльності	Частота тренувань протягом року	Членство в спортивних клубах	Участь у змаганнях
1.Змагальна, організована, інтенсивна	120 і більше	Так	Так
2.Інтенсивна	120 і більше 120 і більше 120 і більше	Ні Так Ні	Ні Ні Так
3.Регулярна, змагальна або організована	60-120 60-120 60-120	Ні Так Так	Так Ні Так
4.Регулярна, рекреативна	60-120	Ні	Ні
5.Нерегулярна	12-60 12-60 12-60 12-60	Так Так Ні Ні	Так Ні Так Ні
6.Випадкова	1-12 1-12 1-12 1-12	Так Так Ні Ні	Так Ні Так Ні

Таблиця 2.

Показники рівня охоплення спортивною діяльністю населення (старше 16 років) країн Європи за проектом COMPASS (%)

тип спортивної діяльності	Фінляндія 2002	Норвегія 2002	Чехія 1999	Велика Британія 1996	Іспанія 2000	Італія 2000	Україна 2003
змагальна, організована, інтенсивна	5	7	11	5	3	3	1
інтенсивна	53	8	28	13	15	4	3
регулярна, змагальна або організована	2	9	5	4	1	5	2
регулярна, рекреативна	11	6	9	6	13	3	4
нерегулярна	7	31	14	19	4	11	7
випадкова	2	12	3	20	1	3	4
загалом рівень спортивної діяльності	80	73	70	67	37	30	21
спортивна діяльність відсутня	20	27	30	33	63	70	79

24 років (52 %) займається спортом для всіх, для порівняння в 25-34-річному віці цей показник уже у двічі менший, а в респондентів 35-44 років він складає 11%, 45-54 років – 10 %, 55-64 років – 9 %; 65-74 років – 4 %. Спортивна активність у представників різних вікових груп відрізняється за внутрішньою структурою – за кількісними і якісними показниками. Так, для молоді (16-24 років) більш характерною є інтенсивна та регулярна, змагальна та організована спортивна діяльність, а для людей середнього (25-54 роки) та старшого (55-74 роки) віку – рекреативна, нерегулярна та випадкова (рис. 1).

Важливою ознакою спортивної діяльності виступає членство у спортивних організаціях. В результаті проведеного опитування встановлено, що 17 % респондентів з тих, які займаються спортом для всіх, здійснюють це у спортивних клубах, фітнес-центрах з оплатою послуг інструктора; 11 % – в організаціях

фізкультурно-спортивної спрямованості без оплати послуг; 27 % – займаються без інструктора у складі неформальних групи та 45 % – самостійно.

11 % учасників опитування брали участь впродовж останніх 12 місяців у доступних спортивних змаганнях. Найбільший рівень участі у змаганнях (19 %) відзначається в осіб, які здійснюють регулярну та інтенсивну спортивну діяльність, а найнижчий (4 %) – у групі випадкової участі у спорті.

Сучасний спорт надає широкі можливості для занять різними видами рухової активності. Респондентам був запропонований список видів спорту (всього – 83, розподілений на олімпійські літні – 39, зимові – 12 та неолімпійські – 32 види спорту). Найбільш популярні види спорту серед населення України подані у таблиці 3. Майже половина з тих респондентів, які охоплені спортивною діяльністю, займалися протягом 12 останніх місяців декількома

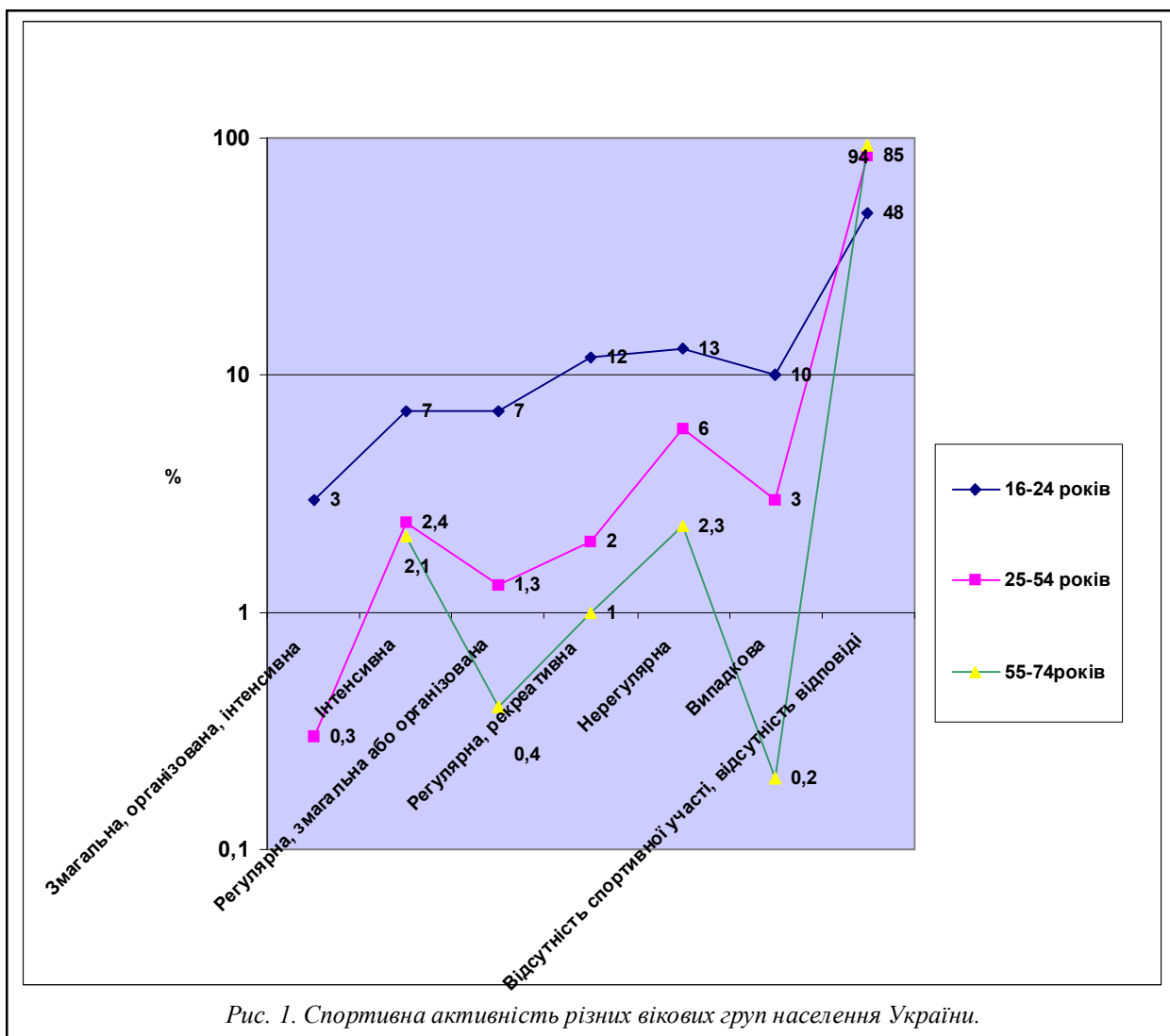


Рис. 1. Спортивна активність різних вікових груп населення України.

видами спорту.

Рівень добробуту населення суттєво впливає на рівень залучення до занять спортом для всіх. Серед осіб, які займаються спортом, 57 % мають дохід більше трьох прожиткових мінімумів на одного члена сім'ї, 25 % – від одного до трьох, 18 % – менше одного прожиткового мінімуму на одного члена сім'ї.

Таблиця 3.

Показники рівня занять населення України окремими видами спорту

Вид спорту	% від кількості відповідей
футбол	15,3
плавання	9,5
баскетбол	6,8
легка атлетика	5,8
волейбол	5,5
аеробіка спортивна	4,7
бадмінтон	4,7
оздоровчий біг	4,2
карате	3,4
бокс	3,3
теніс настільний	3,2

Місце проживання також впливає на процес і рівень охоплення населення масовим спортом.

Так, серед жителів села спортивна діяльність має нерегулярний та сезонний характер і охоплює 16 % всього населення, жителі міст – 22 % . Найвищий рівень спортивної активності у столиці держави – місті Києві – 25 % населення.

Серед людей різних професійних груп найвищий рівень використання спорту для всіх спостерігається серед військових, робітників правоохоронних органів – 44 %, а також підприємців та бізнесменів – 41 % від осіб, які охоплені спортивною діяльністю. Керівники підприємств в 28 % випадків включені у спортивну діяльність. Середні показники зайнятості спортом для всіх – від 14 до 25 % – у працівників органів управління, державних службовців, робітників виробничої сфери, домогосподарок. Найменш активні у сфері спортивної діяльності – пенсіонери та інваліди (3 – 5 %).

Важливим компонентом гуманізації масового спорту є орієнтація на мотиви, потреби та інтереси людини. Найбільш суттєве значення для залучення співгромадян України до занять спортом для всіх мають: бажання поліпшити здоров'я; бажання бути привабливим; розташування поблизу помешкання спортивних майданчиків, спортивних клубів; емоційне задоволення від рухової активності –

„радість м'язів”. Ранжирування усіх досліджуваних мотивів та факторів наведено у таблиці 4.

Серед причин пасивного ставлення респондентів до спортивних занять провідне місце належить соціально-економічним факторам та недолікам функціонуючої системи фізичної культури і спорту: висока вартість послуг у спортивних центрах; дефіцит коштів; відсутність вільного часу; низький рівень індивідуальної фізичної культури; відсутність матеріальних стимулів для підтримки і покращення здоров'я і фізичного стану; недостатній розвиток у суспільній свідомості значимості занять спортом для всіх (таблиця 5).

На мотиваційну сферу спортивної діяльності в певній мірі впливає віковий фактор. Молодь більше ніж люди середнього та старшого віку орієнтується на бажання бути привабливішим, кращим та сильнішим, на задоволення потреби у спілкуванні, а також її приваблює імідж відомих спортсменів, участь у змаганнях.

Серед соціальних факторів важливим є економічний статус респондентів. Для осіб, які мають високі доходи, велике значення для залучення до спортивних занять рекреаційної спрямованості мають бажання бути кращим, сильнішим (оцінка – 4,3), прагнення поліпшити здоров'я (4,1), отримати за-

Таблиця 4.

Рівень значимості мотивів і факторів із залучення людей до занять спортом для всіх (середнє значення оцінки за 5-ти бальною шкалою, де „5” – дуже велике, „4” – велике, „3” – середнє, „2” – мале, „1” – ніяке значення)

мотиви та фактори	оцінка
Бажання поліпшити здоров'я	4,1
Бажання бути привабливим	3,8
Розташування поблизу помешкання спортивних майданчиків, спортивних клубів	3,7
Бажання одержати задоволення від рухів тіла	3,65
Високий рівень власного добробуту	3,6
Бажання бути кращим, сильнішим	3,6
Знання та навички з рухової активності, які були одержані в школі, вузі	3,3
Потреба у спілкуванні	3,3
Особиста участь у спортивних змаганнях	3,0
Поради друзів	2,95
Вплив засобів масової інформації	2,9
Кар'єра у професійному спорті	2,85
Прагнення поліпшити спортивний результат	2,7
Приклад відомого спортсмена	2,7
Особлива спортивна подія (Олімпійські ігри, чемпіонати Європи та світу)	2,6
Приклад державного або політичного діяча	2,0

Таблиця 5.

Рівень значимості причин пасивного ставлення людей до занять спортом для всіх (середнє значення оцінки за 5-ти бальною шкалою, де „5” – дуже велике, „4” – велике, „3” – середнє, „2” – мале, „1” – ніяке значення)

причини	оцінка
Висока вартість послуг у спортивних центрах	4,1
Дефіцит вільних коштів для відвідування спортивних клубів, центрів та на придбання спеціального одягу, взуття та інвентарю	3,9
Відсутність вільного часу	3,7
Відсутність матеріальних стимулів для підтримки і покращення здоров'я і фізичного стану	3,7
Низький рівень індивідуальної фізичної культури	3,55
Недостатній розвиток у суспільній свідомості значимості занять спортом для всіх	3,55
Низький рівень пропаганди цінностей масового спорту і здорового способу життя	3,5
Не дозволяє рівень здоров'я, часті хвороби	3,45
Низький рівень благоустрою та комфортності існуючих місць для занять спортом для всіх	3,4
Недостатня кількість спортивних клубів, центрів	3,25
Відсутність моральних стимулів до занять фізичними вправами	3,05
Думка: „У мене не той вік, щоб займатися спортом”	3,0
Неврахування стану фізичного здоров'я під час призначення на керівні посади	2,9
Невміння організувати свою спортивну діяльність	2,75

доволення від рухової активності (4,1), а також близьке розташування поблизу помешкання спортивного клубу (4,0). Серед причин їх пасивного ставлення до спорту для всіх відзначають не вміння організувати себе до такої діяльності (4,4), низький рівень благоустрою спортивних баз (4,0), відсутність моральних стимулів (3,9) та низький рівень пропаганди масового спорту (3,8).

В ході дослідження було також встановлено, що спорт для всіх займає високе місце в ієрархії цінностей респондентів. Не залежно від характеру ставлення до спортивної діяльності (активного чи пасивного), більшість респондентів визначають позитивну роль спорту для своїх дітей та онуків (таблиця 6). Це яскраве підтвердження необхідності удосконалення системи спорту для всіх в Україні на основі запропонованої нами концепції гуманізації масового спортивного руху.

відношення до сфери фізичної культури і спорту. Серед зовнішніх факторів провідне місце відводиться зростанню добробуту населення та підвищенню у суспільній свідомості соціально-економічної значимості масового спорту, а серед внутрішніх факторів це – орієнтація системи спорту для всіх на реальне покращання здоров'я та гармонійний фізичний розвиток особистості, отримання особами, які займаються спортом, емоційного задоволення від рухової активності; розвиток інфраструктури масового спорту шляхом збільшення кількості розташованих біля помешкання спортивних майданчиків, клубів та центрів; здешевлення фізкультурно-оздоровчих послуг; введення матеріальних стимулів для підтримки та покращання здоров'я і фізичного стану.

Перспективи. За розробленою технологією планується на регулярній основі здійснювати загаль-

Таблиця 6.
Розподіл позитивних відповідей на запитання „Ви бажаєте щоб Ваші діти та онуки ?”, %

Варіанти продовження питання	Особи, які займаються спортом для всіх	Особи, які не займаються спортом для всіх
... вели пасивний спосіб життя	0	1
... були звільнені від уроків фізичного виховання	1	1
... систематично займались оздоровчою спортивною діяльністю	63	67
... займались у спортивних школах	52	53
... готувалися стати професійним спортсменом	17	9

Висновки:

1. Загальнонаціональне опитування населення України стосовно спортивної діяльності є важливим інструментом отримання інформації про стан розвитку спорту для всіх та підготовки пропозицій щодо удосконалення системи залучення різних груп населення до оздоровчої рухової активності на основі запропонованої концепції гуманізації масового спорту.

2. Розроблено технологію загальнонаціонального опитування населення України стосовно спортивної діяльності з урахуванням рекомендацій європейського проекту COMPASS та вперше проведено таке опитування.

3. 21 % населення України займається спортом для всіх, що є найнижчим показником серед країн, які проводили опитування за проектом COMPASS. Домінуючою у структурі спортивної діяльності українців є нерегулярна (7 %), рекреативна (4 %) та випадкова (4 %) участь. Найбільш популярними у масовому спорті є футбол (15, 3 % серед осіб, які займаються спортом), плавання (9,5 %) та баскетбол (6,8 %). Процес залучення людей до спорту для всіх детермінований дією демографічних, економічних та соціальних факторів.

4. Підвищення рівня охоплення населення України заняттями масовим спортом залежить від чинників зовнішнього та внутрішнього характеру у

нонаціональне опитування населення стосовно спортивної діяльності. Подальші дослідження проблеми формування теоретичних та практичних засад соціального моніторингу у системі менеджменту спорту для всіх будуть спрямовуватися на наукове обґрунтування технологій: телефонного та Internet опитування населення стосовно спортивної діяльності; експертних оцінок системи масового спорту; контент-аналізу матеріалів засобів масової інформації щодо пропаганди спорту для всіх.

Література

1. COMPASS 1999: A project seeking the co-ordinated monitoring of participation in sports in Europe. – London: UK Sport, 1999. – 64 p.
2. THE SEKOND COMPASS WORKSHOP – ROMA 1999 “New Perspectives in Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports”. – Strasbourg: CDDS, 2000. – 15 p.
3. <http://www.sportcompass.net>
4. Дутчак М.В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. РЕГІ. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 158 – 162.
5. Дутчак М.В. Соціальний моніторинг в системі спортивного менеджменту (на прикладі спорту для всіх) // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. РЕГІ. – Рівне: „Принт Хауз”, 2001. – С. 30 – 40.
6. Дутчак М.В. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків-Львів: ХДАДМ (XXIII), 2003. – № 16. – С. 3-16.

7. Дутчак М.В. Концепція гуманізації масового спорту в Україні // IX Міжнародний конгрес „Олімпійський спорт і спорт для всіх”: Тези доповідей. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 563.
8. Культура. Ідеологія. Особистість: Методолого-світоглядний аналіз / Губерський Л., Андрущенко В., Михальченко М. – К.: Знання України, 2002. – 580 с.
9. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
10. Панфилова Т.В. О содержании понятий „гуманизм” // Философские науки. – 1990. - № 9. – С. 116.

Надійшла до редакції 06.02.2006р.

ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ, ПРАЦІВНИКА ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ В ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ

Ємчук О.І.

Київський національний університет
внутрішніх справ

Анотація. У роботі наведені показники психологічної підготовки, як чинника ефективного застосування прийомів рукопашного бою.

Ключові слова: вольові якості, рукопашний бій, заходи фізичного впливу, екстремальні ситуації, психологічна підготовка.

Аннотация. Емчук О.И. Формирование волевых качеств, как фактора психологической готовности работника органов внутренних дел в процессе специальной физической подготовки к применению приемов рукопашного боя. В работе приведены показатели психологической подготовки, как фактора эффективного применения приемов рукопашного боя.

Ключевые слова: волевые качества, рукопашный бой, мероприятия физического влияния, экстремальные ситуации, психологическая подготовка.

Annotation. Yemchuk O.I. Formation of strong-willed qualities, as factor of psychological readiness of the worker of law-enforcement bodies during special physical preparation for application of receptions of hand-to-hand fight. Indicators of psychological training as a factor of effective use of hand-to-hand fighting technique have been cited in the thesis.

Key words: Volitional qualities, hand-to-hand fighting, measures of physical impact, extreme situations, psychological training.

Вступ.

Загострення кримінальної обстановки в державі у період становлення її самостійності, в умовах економічної кризи, зростання різних форм злочинності, у тому числі організованої, вимагає широкого залучення наукових досліджень до вивчення численних проблем професійної підготовки працівників правоохоронної діяльності.

Ефективність діяльності працівників міліції в складних та професійно відповідальних ситуаціях значною мірою визначається якістю професійно-психологічної підготовки. У більшості випадків співробітнику доводиться діяти в умовах невизначеності, при дефіциті часу, необхідності швидкого прийняття правильних та відповідальних рішень,

знешкодження або затримання злочинців, визволення заручників тощо. Все це підвищує вимоги до особистості працівника міліції, який самостійно приймає рішення про застосування заходів фізичного впливу, і зокрема прийомів рукопашного бою і несе відповідальність за наслідки своїх дій.

Реформування діяльності правоохоронних органів України значною мірою пов'язане з особистісним розвитком та відповідними психологічними змінами осіб, які уповноважені від імені держави застосовувати заходи фізичного впливу, з необхідністю підвищення престижу служби в ОВС, підвищення рівня майстерності особового складу та збереження найбільшої соціальної цінності – життя.

Психологічна технологія підготовки до дій в умовах активного протистояння з боку правопорушників, яке потребує застосування працівником міліції прийомів рукопашного бою є провідним компонентом спеціальної фізичної підготовки й сприяє ефективному застосуванню працівником своїх навичок та досвіду в екстремальних умовах пов'язаних, з ризиком для життя та високим ступенем адміністративно-правової й моральної відповідальності.

Робота виконана у відповідності до практичних завдань кафедри спеціальної та фізичної підготовки навчально-наукового інституту підготовки кадрів оперативних служб міліції Київського національного університету внутрішніх справ.

Формування цілей роботи.

Отже, однією з центральних проблем професійної підготовки є проблема психологічної підготовки як системи заходів спрямованих на формування вольових якостей психологічної готовності до застосування заходів фізичного впливу, і зокрема прийомів рукопашного бою, вирішення якої задає оптимальний напрямок організації підготовчого та навчального процесу співробітників ОВС. Основною метою професійної підготовки до діяльності в такій ситуації є створення адекватної психологічної системи діяльності, яка дозволяє інтегрувати психологічно-вольові якості, професійні навички, життєвий досвід, досвід діяльності в екстремальних умовах та вимоги реального бою в єдину, цілісну, а не суперечливу систему.

Результати досліджень.

За даними професора В.Г. Андросюка, в екстремальних ситуаціях у працівників міліції спостерігаються, зміни стану свідомості в екстремальних умовах, пов'язані з наступними проявами: розгубленість (24%), зниження критичності мислення (11%), зниження координації рухів (29,8%), уповільнення реакції (27%), зниження якості сприймання та уваги (8,95%), порушення логіки міркувань (18%). Ці дані свідчать про високу залежність ефективності діяльності від психологічних вольових чинників працівників та про те, що умови навчання часто не відповідають реальним умовам бою.

Порівняльний аналіз бойових умов та умов навчання надав можливість виявити, що традиційна система навчання не моделює достатньою мірою

тактичні, психологічно-вольові, особистісно-мотиваційні, екстремальні, фізіологічно-соматичні, та інтегративні умови бою, що призводить до недостатньої ефективності підготовки працівників МВС. Таким чином, формування психологічної та професійної готовності до застосування заходів фізичного впливу, і зокрема прийомів рукопашного бою повинно відбуватися з врахуванням зовнішніх та внутрішніх факторів, які впливають на ефективність діяльності в такій ситуації.

До внутрішніх факторів ми віднесемо психологічні, і в першу чергу саме вольові феномени, які притаманні конкретному суб'єкту і виступають як чинники регуляції професійних дій на основі сформованих навичок і вмінь, а саме екстремальні фактори, фактор зміненого стану свідомості, фактор готовності до дій пов'язаних із застосуванням прийомів рукопашного бою, мотиваційний фактор та фактор психологічного тиску з боку правопорушника.

До зовнішнього фактора ми відносимо тактичні умови, а саме: інтенсивність фізичного протистояння, відстань, диспозиція, ландшафтні характеристики місця бою, ступінь освітлення, наявність сторонніх осіб, швидкість подій, інтенсивне сенсорне навантаження (крики, постріли), загрозу життю та здоров'ю, виснажливу перевтому, раптовість подій, психологічний тиск з боку злочинця, юридичну та правову характеристику ситуації.

Виходячи з цих умов, основними завданнями професійно-психологічної підготовки до дій в умовах застосування заходів фізичного впливу, і зокрема прийомів рукопашного бою повинно бути:

1. Корекція або створення вольових поведінкових стратегій у станах, які відповідають екстремальним умовам.
2. Створення навичок вольового самоконтролю в екстремальних умовах.
3. Інтеграція в єдину психологічну структуру вольових дій, та мотиваційних, перцептивних, змістовно-ціннісних елементів діяльності в ситуації застосування заходів фізичного впливу, і зокрема прийомів рукопашного бою.

Причому в структурну розробку програми професійно-психологічної підготовки необхідно покласти ряд інтегруючих принципів:

1. Професійно-психологічна та спеціальна фізична підготовка повинна орієнтуватися на формування індивідуальної психологічної структури дій, адекватної стильовим особливостям поведінки працівника міліції, з врахуванням його життєвого та професійного досвіду.
2. У професійно-психологічну та спеціальну фізичну підготовку обов'язково повинний входити елемент вивчення індивідуальних особливостей реагування в екстремальній ситуації, на фоні якого будуть формуватись навички поведінки в ситуації застосування заходів фізичного впливу, і зокрема прийомів рукопашного бою.
3. Основним завданням професійно-психологічної та спеціальної фізичної підготовки є до-

сягнення необхідного рівня інтегративності новоствореної психологічної структури дії в реальних умовах бою.

Наявність міцної установки «на виживання» дозволяє підтримувати адекватну професійну самооцінку, відповідний вольовий настрій і прогнозований алгоритм поведінки, а також прагнення до розумного і мотивованого ризику, обережності і пильності, ефективності і надійності дій у небезпечних ситуаціях. При цьому основними формами забезпечення особистої безпеки працівника ОВС є:

1. Спеціально-тактичні - навчання основам професійної діяльності, майстерному володінню заходами фізичного впливу, і зокрема прийомами рукопашного бою, спеціальними засобами, засобами зв'язку і індивідуального захисту; формування готовності до застосування зброї і засобів активної оборони у екстремальних ситуаціях;
2. Педагогічні – наставництво, індивідуальні бесіди, аналіз виконання оперативно-службових завдань з позиції дотримання особистої безпеки; навчання операційно-тактичним і психологічним прийомам безпечної поведінки у різноманітних ситуаціях оперативно-службової діяльності;
3. Психологічні – вивчення індивідуально-психологічних особливостей працівників і прогнозування їх поведінки у екстремальних ситуаціях; формування мотиву професійного зростання, нерозривно пов'язаного з дотриманням заходів особистої безпеки.

Забезпечення особистої безпеки працівника застосуванням заходів фізичного впливу, і зокрема прийомів рукопашного бою ґрунтується на таких головних чинниках:

- 1) досконале знання відповідних статей «Закону про міліцію», які регламентують застосування заходів фізичного впливу;
- 2) спеціальна фізична підготовленість, яка визначає уміле застосування прийомів рукопашного бою у різних службових ситуаціях;
- 3) психологічна підготовленість до застосування прийомів рукопашного бою, яка визначає готовність, впевненість і виваженість.

На основі матеріалів досліджень Малічевського В.І., нами була розроблена та впроваджена в навчальний процес Навчально-наукового інституту підготовки кадрів оперативних служб міліції модифікована психологічна технологія підготовки до дій в ситуації застосування заходів фізичного впливу, і зокрема прийомів рукопашного бою – «Тренінг готовності до застосування прийомів рукопашного бою» для проведення навчальних занять зі спеціальної фізичної та психологічної підготовки. Основними функціями даного тренінгу є:

1. Корекція та вивчення уявлень слухачів про законність, злочин, фізичний вплив та їх адекватне поєднання з професійними обов'язками в цілісну систему, яка буде забезпечувати діяльність працівників в умовах бою.
2. Формування адекватних перцептивних процесів

у ситуації конфлікту та умовах ризику для життя і здоров'я.

3. Формування адекватного функціонального стану вольової змобілізованості.
4. Підвищення рівня вольового самоконтролю та управління тілом у ситуаціях застосування фізичної сили.

Завданнями тренінгу є:

1. Створити адекватні уявлення про предмет професійної діяльності в контексті професійних обов'язків.
2. Сформувані навички вольової саморегуляції.
3. Сформувані навички входження в стан адекватної вольової змобілізованості.
4. Сформувані ідеомоторні навички управління тілесними рухами в ситуації застосування заходів фізичного впливу, і зокрема рукопашного бою.

Одним з основних методичних завдань психологічної підготовки, є психологічне моделювання змісту та умов реальної правоохоронної діяльності. Для цього у «Тренінгу» створюється навчальна обстановка, яка викликає у працівників міліції психічні процеси і стани, максимально схожі з тими, що бувають у реальній діяльності. Вправи «Тренінгу» здійснюються у формі наближення зовнішніх умов практичних занять до реальних умов службової діяльності. Це дозволяє слухачам певною мірою відчуті і навіть пережити деякі труднощі, відчуті той психічний стан, що супроводжує діяльність працівника міліції при реальному розв'язанні службових завдань.

Усі тренування передбачають виконання вправ сперш у нормальній (сприятливій) обстановці, а потім – в умовах перешкод. Така методика дозволяє одночасно з розвитком професійно значущих якостей підвищувати психологічну усталеність, а за показниками виконання вправ в умовах перешкод (у їх порівнянні з показниками роботи за нормальних умов) визначати ступінь розвитку психологічної готовності кожного слухача. Складність занять доцільно збільшувати з урахуванням результатів.

Зовнішня картина навчальної обстановки створюється шляхом вибору задач, місця, часу, імітації впливу різних психогенних чинників. При цьому заняття насичуються: елементами раптовості, швидкої зміни обстановки, її новизни, ризику і небезпеки, високої відповідальності і самостійності, протидії і боротьби; психологічними проблемами, які можуть виникати перед працівником під час службової діяльності; інтенсивним ускладненням задач, які відпрацьовуються; тривалістю великих навантажень.

Моделюються вольові, мотиваційні, пізнавальні, емоційні і психомоторні явища і труднощі, які працівники міліції повинні відчувати і переборювати, застосовуючи їх у різних комбінаціях.

Вольові явища і труднощі моделюються створенням серйозних перешкод на шляху розв'язання навчальної задачі, умов, які вимагають вияву стійкості, мужності, сміливості, уміння підкоряти

свою поведінку вимогам обов'язку і службової дисципліни.

Мотиваційні явища і труднощі моделюються створенням обстановки при якій програються ситуації взаємовідносин співробітника з громадянами, звертається увага на правові, соціальні і психолого-педагогічні вимоги розв'язання всіх завдань з метою досягти активізації мотивів самооцінки, самоконтролю, самоуправління і самонавчання співробітника.

Пізнавальні явища і труднощі моделюються створенням складних умов, які потребують напруження мислення і реального сприйняття явищ і процесів, типових для психологічно складних ситуацій службової діяльності, імітацією умов недостачі або надлишку інформації, її суперечливості, приблизності, неточності тощо.

Емоційні явища і труднощі моделюються підвищенням відповідальності за якісне вирішення навчального завдання, створенням змагальної обстановки, ситуації ризику, небезпеки, самостійності, несподіванки і новизни; сприйняттям емоційно значущих ситуацій і об'єктів службової діяльності; виконанням професійних дій в емоційно складній обстановці; створенням значних труднощів пізнавального, вольового і психофізичного характеру.

Для формування психологічної усталеності працівників міліції необхідне не тільки знання екстремальних чинників, але й адаптованість до них. Так, при формуванні впевненості в собі слід враховувати, що коли обстановка, у яку потрапляє людина, їй знайома, збігається з очікуваною, вона почувається спокійніше і діє успішніше. Тому під час психологічної підготовки слухач озброюється знанням імовірних в їхній роботі екстремальних ситуацій і чинників. При цьому слід враховувати, що є однаково небажаними і невпевненість, і зайва, необґрунтована самовпевненість, безтурботність. Необхідно реальне, почуттєве (причому багатократне) їх сприйняття в навчальній обстановці, психологічне привчання до них.

Ступінь використання потенціалу «Тренінгу» визначається:

- активним використанням практичних форм навчання;
- послідовним та інтенсивним нарощуванням труднощів при відпрацюванні практичних дій;
- завершенням відпрацювання кожної дії в умовах, максимально наближених до реальності.

Введення елементів ризику і небезпеки вимагає ретельно продуманих заходів безпеки при організації проведення занять (особливо в умовах полігону). Фізичні і психічні навантаження, що розвивають у слухачів вольові якості, самовладання та витривалість, моделюються шляхом:

- багатократного повторення відпрацьованих дій;
- тривалої, безперервної роботи у швидкому темпі;
- тривалого переслідування „правопо-

рушника”;

- виконання вправ у стані сильної втоми;
- відпрацювання дій під час несприятливих погодних умов;
- виконання обов'язків „за двох” при імітації „виходу з ладу” товариша;
- введення різних перешкод при виконанні професійних дій;
- спеціального розвитку вміння володіти собою;

Для формування вольової змобілізованості та психологічної готовності слухача в умовах «Тренінгу» комплексно поєднуються прийоми саморегуляції з виконанням вправ. Це має на меті закріпити навички застосування саморегуляції в подальшій службовій діяльності на рівні автоматизму у будь-яких умовах. Фізичне навантаження регулюється специфікою реального бою (не більше 2-3 хвилин кожне завдання). Вибір конкретних захисних та атакуючих дій здійснюють самі слухачі з числа засвоєних ними прийомів. Зміст вправ зі зростанням тренуваності потрібно ускладнювати за рахунок:

- Збільшення часу виконання кожного завдання з 1 хвилини на початку до 3 хвилин наприкінці заняття.
- Збільшення кількості спаринг-партнерів.
- Розширення кількості дозволених (засвоєних) прийомів.
- Використання спеціальних засобів та макетів зброї.
- Виконання вправ у спортивному, форменому та цивільному одязі.
- Обмеження використання певних прийомів (працювати тільки руками, тільки ногами, т.д.).

Після відповідної психологічної підготовки з використанням методів саморегуляції слухач формує в собі оптимальний стан психологічної готовності. На початкових етапах підготовки слухач інформується про майбутнє завдання та його психологічно складні аспекти. Йому дається час протягом 10 хвилин настроїтися на оптимальний для виконання психологічний стан. Надаються рекомендації по виконанню необхідних вправ саморегуляції. З часом, після кількох занять, коли слухач вже знає всі вправи та виконав їх по 3-4 рази, підготовчий період самонастроювання скорочують до 5 хвилин. Метою тренінгу є формування в слухача здатності “входити” в стан психологічної готовності за 1-1,5 хвилини. В подальшому переходять до комбінування кількох вправ та введення елементу несподіванки з метою формування навичок підтримувати шляхом саморегуляції постійного стану психологічної готовності.

Після виконання кожної вправи проводиться аналіз динаміки психологічного стану слухача, його помилки, виникнення негативних чи небезпечних емоційно-вольових та психологічних станів свідомості, слабкі сторони та вади психологічної

готовності. На основі аналізу та самоаналізу робиться висновок про напрями подальшої психологічної підготовки через відпрацювання відповідних вправ саморегуляції. Такі заняття у поєднанні з тренінгами психічної саморегуляції загартовують вольові якості, розвивають гармонійно фізичну та психічну сферу працівника міліції.

Як спосіб мобілізації внутрішніх психологічно-вольових резервів, активізації службової й навчальної діяльності, психічна саморегуляція може надати ефективну допомогу. Проте методи саморегуляції, навіть твердо засвоєні, можуть залишатися непотрібними без початкового вольового імпульсу й активної позиції співробітника, оскільки психічні і фізичні можливості людини є результатом свідомих вольових зусиль.

Висновки.

Як показала практика, запропонований «Тренінг готовності до застосування заходів фізичного впливу, і зокрема прийомів рукопашного бою» дозволяє інтегрувати різноманітні психологічні утворення особистості в цілісну систему, яка адекватно реалізує в собі особистісні та професійні особливості індивіда, що стає передумовою професійного та особистісного становлення працівника МВС, збереження психологічного здоров'я в стресогенних умовах та профілактики постстресових синдромів. Розроблені рекомендації для проведення практичних занять з використанням «Тренінгу» містять результати вивчення діяльності працівників МВС та досвід навчальної діяльності з професійно-психологічної підготовки. Це надає можливість зробити спеціальну фізичну підготовку адекватною зовнішнім та внутрішнім умовам діяльності і підвищити загальний рівень психологічно-вольової готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем формування вольових якостей, як чинника психологічної готовності, працівника органів внутрішніх справ в процесі спеціальної фізичної підготовки до застосування прийомів рукопашного бою.

Література.

1. Конфліктологія: Навч.-метод. посіб./Б.І.Бараненко, Л.І.Казміренко, Д.О.Александров та ін.; За заг. Ред. Я.Ю. Кондратьєва.-К.:НАВСУ, 2003.
2. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції (частина 1). Професійна психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів Навч.-метод. посіб./ Д.О.Александров, В.Г. Андросюк, та ін., За заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва. – К.: НАВСУ, 2003.
3. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції (частина 2). Психологічне супроводження оперативно-службової діяльності працівників органів внутрішніх справ в екстремальних умовах. Навч.-метод. посіб./ В.Г. Андросюк, Л.І.Казміренко та ін., За заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва. – К.: НАВСУ, 2003.
4. Соборнов Г.Н. Умейте руководить собой. Методическое пособие по эмоционально-волевой саморегуляции. Колонна, КВАКУ, 1989.
5. Юхновець Г.О., Казміренко Л.І. Організація і проведення виховної і соціально-психологічної роботи з особовим складом органів внутрішніх справ // Науковий вісник Української академії внутрішніх справ, 1996, № 2.

6. Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел. Тактика и психология безопасной деятельности. М., 1996
7. Буданов А.В. Педагогика личной безопасности сотрудников органов внутренних дел. М., 1996.
8. 9. Деликатный С.К., Половникова Ж.Ю., Прыгунов П.Я. Основы профессиональной и психологической подготовки сотрудников личной охраны, К, 1998.
9. Бутов С.Е., Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг.ред. Я.Ю.Кондратьєва та С.М.Моїсєєва.- К.: НАВСУ, 2003. – 338 с.

Надійшла до редакції 16.01.2006р.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПЕРЕДІГРОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В БАСКЕТБОЛІ

Єфімов О.А., Помещикова І.П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В даній статті розглядаються питання організації та методики проведення передігрової підготовки баскетболістів з метою її оптимізації, що дозволить підвищити ефективність ведення ігрових дій спортсменами-баскетболістами та буде сприяти підвищенню переваги над командою суперника.

Ключові слова: розминка, вправа.

Аннотация. Ефимов А.А., Помещикова И.П. Оптимизация предигровой подготовки игроков в баскетболе. В данной статье рассматриваются вопросы организации и проведения предигровой подготовки баскетболистов с целью её оптимизации, что позволит повысить эффективность ведения игровых действий спортсменами-баскетболистами, и будет содействовать повышению преимуществ над командой соперника.

Ключевые слова: разминка, упражнение.

Annotation. Efimov A. A., Pomeschikova I.P. Optimization of players' training before a game of basketball. Aspects of organization and methodic of caring out of players training before the game of basketball have been considered in this article. It has been done with the aim for optimization of players' training before the game. Such optimization will conduce to raise of effectiveness to carry out of game' actions by players and to seek an advantage upon rival teams.

Key words: training before a game, exercise.

Вступ.

Значення розминки в тренуванні спортсменів перед змаганнями загальновідомо.[2,4] У зв'язку з тим, що в останній час підвищується рівень спортивних досягнень у баскетболі, значимість розминки стала особливо великою. Розминка повинна бути науково обгрунтованою, відповідати індивідуальним особливостям спортсмена й характеру майбутньої гри команди у змаганнях. [6,8] Необхідність у розминці, з точки зору фізіології, пояснюється тим, що органи й системи людини в стані спокою мають певний рівень інертності. [5,9] Тому гравці-баскетболісти не одразу починають у грі діяти на потрібному функціональному рівні, їм потрібен деякий час на «розгін», на підготовку функціональних систем до роботи. Розминка, в нормі, повинна являти собою систему вправ достатньо чітко регламентованих за направленістю і обсягом навантажень, які послідовно підготовлюють системи організму до виконання головної вправи - гри. [1,3]

Розминка, яка проводиться в наш час у ба-

гатьох командах – дорослих, юнацьких, міні – однакова і начебто передається від покоління до покоління вже на протязі 50-60 років. Але з приходом в український баскетбол тренерів-легіонерів у цих командах з'явилися дуже цікаві за змістом розминки, приклади деяких з них можна знайти в Інтернеті. [7,10]

Робота виконувалася згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001—2005 р.р. з теми: 1.2.18 «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку та кваліфікації в спортивних іграх». (№ державної реєстрації 0101U006471).

Формулювання цілей роботи.

Спираючись на результатах проведеного аналізу сучасного стану досліджень з питань теорії та методики мета проведення дослідження полягає у встановленні ефективності застосування передігрової розминки різної спрямованості на якість проведення техніко-тактичних дій у змаганнях. Виходячи з мети в роботі вирішувалися такі завдання під час дослідження:

- виявити динаміку ефективності ігрових дій баскетболістів у процесі змагальної діяльності;
- визначити рівень реакції організму спортсменів (по ЧСС) під час розминки і в змагальній діяльності на надані фізичні навантаження;
- розробити оптимальну структуру розминки та обгрунтувати індивідуальні особливості часу її продовження у баскетболістів команд майстрів шляхом визначення адаптаційних реакцій організму на навантаження після стандартної розминки і після введення нових розминочних вправ.

Для вирішення задач дослідження використовувалися такі *методи*:

1. Педагогічні методи:
 - 1.1 Аналіз наукової і методичної літератури;
 - 1.2 Педагогічні спостереження;
 - 1.3. Загальні висновки опитування тренерів.
 - 1.4. Педагогічний експеримент.
2. Фізіологічні методи:
 - 2.1. Тест – проба з повторними специфічними навантаженнями;
3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження.

Експеримент проводився з метою виявлення шляхів підвищення ефективності передігрової підготовки гравців баскетбольних команд вищої ліги з урахуванням їх індивідуальних реакцій на фізичне навантаження.

Дослідження проводилися в три етапи на протязі 2002-2004 років, на гравцях жіночої команди «ДИНАМО» м. Києва на базі кафедри спортивних і рухливих ігор і кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини ХДАФК. Ігрові показники команди досліджувалися на протязі двох сезонів участі команди в чемпіонаті України серед команд вищої ліги за технічними протоколами де визначалась «ціна» дії гравців за їх результатами. Фізіологічні дослідження

проводилися на 10 спортсменках.

Для оптимізації проведення підготовки до гри для команди “ДИНАМО” були підібрані нестандартні розминочні вправи, в яких моделювалися ігрові ситуації. Метою експерименту було підвищення рівня фізіологічних змін в організмі, які при виконанні вправ повинні наближатися до показників, які ми спостерігаємо у грі. Для визначення рівня фізіологічних реакцій організму баскетболісток на них було проведено тест-пробу з повторними специфічними навантаженнями (за Р.С. Могиллянською). Проба проводилася першого разу після стандартної розминки, а другого - після спеціально розроблених нами нових розминочних вправ. При проведенні проби використовувалося стандартне навантаження – біг вздовж баскетбольного майданчика за 40 с. навантаження повторювалось 2 рази з інтервалом для відпочинку на 3 хвилини.

Результати дослідження.

Проаналізувавши технічні протоколи жіночої баскетбольної команди „Динамо” ми виявили ігри з низькими показниками ціни атаки на перших хвилинах першої та четвертої чвертини гри. Таких ігор було виявлено приблизно 80% із розглянутих, і лише у 20% ефективність ігрових дій на початку першої та четвертої чвертей були на середньому рівні, або перевищували його. Це може бути пов'язане з відсутністю процесу входження баскетболісток до гри шляхом підготовки, підготовки функціональних систем організму, енергозабезпечення рухливої діяльності високої інтенсивності і утилізації продуктів розпаду, тобто проявами «мертвої точки» в баскетболі. Вона є результатом невідповідності розминки майбутньої ігрової діяльності баскетболісток. Аналіз результатів дослідження достатньо переконливо свідчить про необхідність інтенсифікації та оптимізації передігрової розминки.

Прості та загальнодоступні методи дослідження ефективності застосування стандартної розминки показали, що частота пульсу в перші 4-5 хвилин піднімається до 150 ударів на хвилину. В наступні 4-5 хвилин, під час кидкових вправ або гри «5» на «5», частота пульсу знижується до 120-130 уд/хв. Розминка завершується, як правило, виконанням на протязі 1-2 хвилин штрафних кидків. Потім, згідно існуючого регламенту, гравці покидають майданчик, проходить представлення команд, після якого дається ще 3 хвилини на розминку, в процесі якої, ми встановили, їх пульс підвищується до 150 уд/хв. після чого починається гра. Але така розминка не вирішує головних питань її спеціальної частини готувати належним чином організм спортсменок до значних фізичних навантажень. Адже виконання 6-10 кидків із середньої та дальньої дистанцій не дає можливості гравцям «відчути» м'яч, і як наслідок, упевненість у його кидку до кошика. Таким чином, коли порівняти інтенсивність запропонованої стандартної розминки з інтенсивністю виконання безпосередньо ігрової діяльності, при якій частота пульсу баскетболісток досягає 190-200 уд/хв., стає,

очевидно, що баскетболісти починають зустріч не-підготовленими. Тому питання підготовки організму до роботи в умовах інтенсивної ігрової діяльності подібною стандартною розминкою не вирішуються. Різкий перехід від такого передігрового стану до рухливої діяльності біля межевої інтенсивності, коли за перші 2-3 хвилини гри частота пульсу досягає вищих меж (180-200 уд/хв.), негативно впливає на ефективність ігрових дій. Так, нашими дослідженнями встановлено, що результативність дистанційних кидків у другій п'ятихвилинці гри знижується, як правило, на 6-12%. На цьому ігровому відрізку можна спостерігати і зниження точності передач, і більш високий рівень технічного браку у гравців. З точки зору фізіології та біохімії це закономірно: різкий перехід до високоінтенсивної рухливої діяльності в анаеробному режимі призводить до тимчасового зниження енергозабезпечення організму, зашкоджує керуванню рухами, що впливає на якість передач і влучність кидків м'яча у кошик.

Нами розроблена структура розминки стартової п'ятірки і ближнього резерву повинна, яка повинна бути такою, щоб її інтенсивність поступово зростала і в останні 5 хвилин частота пульсу спортсмена підтримувалася на рівні 170-190 уд/хв. Це забезпечить введення в роботу і налагодження дієздатності усіх систем організму, підготує його до виконання рухливих дій близько межевої інтенсивності.

Ми запропонували тренерам ввести до розминки вправи з 4-6 м'ячами та вправи, в яких моделюються ігрові ситуації, коли кидки виконуються в протидії, а передачі чергуються з ривками і грою в захисті. Для визначення ефективності нових розминочних вправ, які були нами запропоновані для розминки гравців, використовувалась проба з повторними специфічними навантаженнями.

На таблиці 1 видно, що при проведенні тестування сталося достовірне збільшення результату після першої частини другої проби в порівнянні з першою, при наявності достовірності розбіжностей, при погіршенні на другу частину другої проби (однак, без достовірних розбіжностей)

З боку величин ЧСС спостерігався більш виражений приріст показника після запропонованої нами розминки, розбіжності носили достовірний характер. Однак, потім у спортсменок була більш адекватна достовірна реакція на першу частину другої проби при деякій тенденції до погіршення реакції ЧСС на другу частину проби, але достовірності розбіжностей не було. (Табл. 2)

Така ж тенденція мала місце і у відношенні величини частоти дихання: відзначалася більш адекватна реакція показника на розминку і першої і частину другої проби, при погіршенні показника адаптації дихальної системи на другу частину проби (розбіжності мали достовірний характер). (табл. 3)

З боку показників діастолічного тиску відзначалось деяке зменшення величини після кожного навантаження при проведенні першої і другої

проби з послідуочим відновленням до нормальних величин при відсутності достовірних розбіжностей. (табл. 4)

З боку показників систолічного тиску відзначалася адекватна реакція на першу та другу проби при відсутності достовірних розбіжностей. Інакше кажучи, у гравців проходило адекватне підвищення систолічного тиску на запропоноване фізичне навантаження. Відновлення проходило практично однаково після першої і другої проб, як від одного навантаження до другого так і до кінця виконання

проби. (табл. 5)

Спостерігався наявний приріст пульсового тиску на кожне навантаження при проведенні першої і другої проби, що опосередковано свідчило про збільшення ударного об'єму крові (УОК), з наступним швидким відновленням цього показника. Достовірних розбіжностей між величинами пульсового тиску при проведенні першої та другої проб не спостерігалось. (табл. 6)

Висновки.

Таким чином, наше дослідження, що про-

Таблиця 1

Результативність баскетболісток при проведенні тестування з повторним специфічним навантаженням (біг 40 с.) (n=10)

Ф.І.	ПЕРША ПРОБА		ДРУГА ПРОБА	
	1 навантаження	2 навантаження	1 навантаження	2 навантаження
М	201,20	204,60	205,50	204,00
m	1,37	1,19	1,1	1,26
σ	4,34	3,77	3,5	4
t	2,45*	2,34	2,30	2,28
P	< 0,05		> 0,05	

1проба - після стандартної розминки

2проба – після розробленої нової розминки

Таблиця 2

Порівняльні показники ЧСС у баскетболісток при проведенні тестування з повторним специфічним навантаженням.

	1 проба									2 проба								
	До роз-мин	Після роз-мин	1 навантаження			2 навантаження			До роз-мин	Після роз-мин	1 навантаження			2 навантаження				
			1	2			2	3			1	2	3	1	2	3		
М	70,6	105,2	162,9	148,8	137,4	136,2	120,0	107,0	73,3	125,7	155,4	122,4	104,0	154,2	127,2	112,2		
m	1,27	4,06	11,15	9,24	8,55	10,35	5,44	3,75	3,67	8,11	2,09	2,40	2,37	4,20	2,65	2,20		
σ	4,00	12,85	35,27	29,23	27,05	32,75	17,20	11,81	11,62	25,65	6,60	7,59	7,48	13,28	8,39	6,96		
t	0,69	2,26*	0,66	2,78*	3,76*	1,61	1,19	1,19										
p	< 0,05																	

Таблиця 3.

Порівняльні показники частоти дихання (ЧД) у баскетболісток при проведенні тестування з повторним специфічним навантаженням

	1 проба									2 проба								
	До роз-мин	Після роз-мин	1 навантаження			2 навантаження			До роз-мин	Після роз-мин	1 навантаження			2 навантаження				
			1	2			2	3			1	2	3	1	2	3		
М	13,50	19,50	34,00	27,80	22,02	30,40	22,40	18,50	13,30	21,10	32,60	26,50	20,60	35,80	27,50	21,50		
m	0,40	1,73	1,69	0,69	0,47	1,45	0,72	0,34	0,33	2,22	1,30	1,09	0,67	1,31	1,33	0,58		
σ	1,27	5,48	5,33	2,20	1,47	4,60	2,27	1,08	1,06	7,03	4,11	3,44	4,49	4,16	4,19	1,84		
t	0,39	0,57	0,66	1,01	1,95	2,77*	3,38*	4,48*										
P	< 0,05																	

Таблиця 4.

Порівняльні показники діастолічного тиску у баскетболісток при проведенні тестування з повторним специфічним навантаженням

	1 проба									2 проба								
	До роз-мин	Після роз-мин	1 навантаження			2 навантаження			До роз-мин	Після роз-мин	1 навантаження			2 навантаження				
			1	2			2	3			1	2	3	1	2	3		
М	59,00	58,50	48,50	59,50	59,00	53,00	58,00	60,50	59,50	59,50	50,00	59,50	59,50	50,00	59,50	62,50		
m	1,00	1,07	2,69	0,50	1,00	1,86	1,33	1,57	0,50	0,50	2,89	0,50	0,50	1,67	0,50	0,83		
σ	3,16	3,37	8,51	1,58	3,16	5,89	4,22	4,97	1,58	1,58	9,13	1,58	1,58	5,27	1,58	2,64		
t	0,45	0,85	0,38	0	0,45	1,2	1,06	1,12										

Таблиця 5.

Порівняльні показники систолічного тиску у баскетболісток при проведенні тестування з повторним специфічним навантаженням

	1 проба								2 проба							
	До роз- мин	Після роз- мин	1 навантаження			2 навантаження			До роз- мин	Після роз- мин	1 навантаження			2 навантаження		
			1	2			2	3			1	2	3	1	2	3
M	112,0	113,0	136,0	131,5	118,5	139,0	129,0	121,5	111,0	113,0	120,4	127,5	119,0	141,0	131,5	122,0
m	1,69	1,33	5,20	2,69	1,50	5,21	2,87	2,11	1,45	1,69	13,13	3,52	1,25	6,05	2,79	1,86
σ	5,37	4,21	16,46	8,51	4,74	16,46	9,07	6,69	4,59	5,37	41,54	11,12	3,94	19,12	8,83	5,87
t	0,45	0	1,11	0,90	0,26	0,25	0,63	0,18								

Таблиця 6.

Порівняльні показники пульсового тиску у баскетболісток при проведенні тестування з повторним специфічним навантаженням

	1 проба								2 проба							
	До роз- мин	Після роз- мин	1 навантаження			2 навантаження			До роз- мин	Після роз- мин	1 навантаження			2 навантаження		
			1	2			2	3			1	2	3	1	2	3
M	54,00	54,50	97,50	72,00	59,00	86,00	71,00	61,00	52,50	53,50	84,00	67,00	55,90	93,00	71,00	59,50
m	1,25	0,89	6,92	2,81	1,00	5,57	2,45	2,08	1,12	1,50	8,09	3,00	0,89	7,49	2,87	1,89
σ	3,94	2,84	21,89	8,88	3,16	17,61	7,75	6,58	3,53	4,74	25,58	9,46	2,84	23,71	9,07	5,98
t	0,89	0,57	1,27	1,22	0,37	0,75	0,56	0,53								

ведено на жіночій баскетбольній команді „Динамо” м. Києва підтвердили, що нова, розроблена нами, передігрова розминка є більш ефективною, ніж існуюча вже десь 50 років стандартна її спеціальна частина не повинна бути великою за обсягом. Вона повинна починатися насамперед перед грою за 20-30 хвилин для того, щоб відвернути передчасне наставання втоми. В подальшому планується продовжити наше дослідження і провести тестування на інших жіночих баскетбольних командах.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем оптимізації передігрової підготовки гравців в баскетболі.

Література.

1. Бари П. 1000 упражнених игры в баскетбол: Пер. с французского. Общая редакция Л.Ю. Поплавского. К.: БК “Денди-Баскет”, 1997. – 210 с.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. Киев, 2003. – 149 с.
3. Джон Р.Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Озолин Н.Г. Разминка спортсмена. 2-е изд., испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1967.
5. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 1988. – 214 с.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1984. - 350с.
7. Портнов Ю.М. Стретчинг и тейпирование в баскетболе. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – С. 40.
8. Радионов А.В. Психологические основы подготовки баскетболистов. – Киев: Здоровья, 1989.- 132 с.
9. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.
10. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта. М.: Физкультура и спорт, 1974. - 288 с.

Надійшла до редакції 20.12.2005р.

ДИНАМІКА МОТИВАЦІЙНИХ УПОДОБАНЬ СТУДЕНТІВ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Карпюк І.Ю.

Національний педагогічний
університет ім. М. П. Драгоманова

Анотація. Автор досліджує динаміку мотиваційних уподобань студентів спеціальної медичної групи щодо фізичної культури протягом вивчення курсу фізичного виховання у вузі.

Ключові слова: студенти, мотивація, спеціальні медичні групи, фізичне виховання.

Аннотация. Карпюк И. Ю. Динамика мотивационных склонностей студентов по отношению к физической культуре. Автор исследует динамику мотивационных предпочтений студентов специальной медицинской группы по отношению к физической культуре за период изучения курса физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: студенты, мотивация, специальные медицинские группы, физическое воспитание.

Annotation. Karpiuk I.U. Dynamics of motivational propensities of students in relation to physical training. The author investigates dynamics of motivational preferences of students of special medical group in relation to physical training for the period of studying of a rate of physical training in high school.

Key words: students, the motivation, special medical sections, physical training.

Вступ.

Фізичне виховання – це навчальний предмет, завданням якого є формування спеціальних знань і навиків із застосування засобів фізичної культури для забезпечення оптимальної життєдіяльності організму, фізичного і духовного самовдосконалення [1]. Основна мета і спрямованість його викладання – забезпечення загальної (неспеціальної) фізкультурної освіти у поєднанні з розвитком рухових

здібностей, сприяння зміцненню здоров'я, удосконалення будови тіла [2–4].

Успіхи у фізичному вихованні студентів значною мірою залежать від того, наскільки активно і свідомо молодь бере участь у навчальному процесі [5].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що рушійним фактором у діяльності людини є потреба – категорія, що визначається як психічне явище відображення об'єктивної потреби організму (біологічна) або особистості (духовна, соціальна) [6]. Потреба як стан індивіда, створюваний нестачею необхідних для існування і розвитку об'єкта, виступає джерелом його активності, цілеспрямованої діяльності.

Психічне явище, пов'язане із спонуканням до дії для задоволення потреби, називається мотивом. Мотив – це причина, що усвідомлюється і лежить в основі вибору дій або вчинків особистості [7]. Процес дії мотиву: мотивація – одне з основних джерел активності особистості, яке надає процесу фізичного виховання дійову спрямованість і суб'єктивно значиму цінність. Формування майбутнього спеціаліста – це, перш за все, проблема виховання мотиваційно-ціннісного ставлення і на основі цього залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Формування стійкої мотивації до рухової активності і здорового способу життя є важливим елементом не тільки фізичного виховання, але і процесу формування загальної і професійної культури спеціаліста з вищою освітою.

Робота виконана відповідно до плану наукових досліджень Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи. Дослідити динаміку мотиваційних уподобань студентів спеціальної медичної групи щодо фізичної культури протягом вивчення курсу фізичного виховання у вузі.

Методи досліджень. Анкетування, опитування, бесіди, педагогічні спостереження, аналіз навчально-методичної документації, педагогічний експеримент.

Результати дослідження.

Протягом трьох курсів досліджувалася динаміка змін мотиваційних уподобань до фізичного виховання 120 (60 юнаків і 60 дівчат) студентів спеціальної і 60 (30 юнаків і 30 дівчат) основної групи НТУУ “КПІ”.

Для осіб з відхиленнями в стані здоров'я структура мотиваційних уподобань має характерні особливості.

Результати наших досліджень свідчать, що для даної категорії студентів у цілому характерна більш низька мотивація до рухової активності, ніж у їх здорових співучнів. У багатьох студентів СМГ сформовано переконання, що при їх захворюванні рухова активність повністю протипоказана і може зашкодити їх здоров'ю (така негативна мотивація

характерна більш ніж для 50% студентів цієї групи). Очевидно, це є результатом негативної практики повного звільнення від занять фізичною культурою школярів, які мають різні захворювання.

Із позитивних мотиваційних потреб до занять фізичною культурою у студентів спеціальної медичної групи можна відмітити бажання не виділятися серед співучнів, налагодити контакти і завоювати авторитет у колективі, відновити власне здоров'я і скорегувати фізичні вади.

Організація цілеспрямованого, програмованого, пізнавального процесу під час реалізації гуманітарного й особистісно-орієнтованого змісту освіти була спрямована на освоєння широкого спектра культурних знань, які є складовою інтелектуального потенціалу фізичної культури. Якісна оцінка теоретичних знань дозволяє говорити про успішність формування у студентів когнітивного компонента фізичної культури. На завершальному етапі навчання у них відмічався інтерес до знань із сфери фізичної культури, регулярність їх використання в фізкультурно-оздоровчій діяльності і в процесі життєдіяльності. У цілому отримані знання забезпечували студентам можливість критично оцінювати свій спосіб життя і вносити в нього необхідні корективи, виявляти причинно-наслідкові зв'язки явищ і процесів, які сприяли особистісному фізичному, психічному і духовному розвитку.

Впровадження програмно-цільового управління в спеціальному медичному відділенні сприяє посиленню позитивних мотивацій до рухової активності у студентів, підтвердженням цього є дані про відвідуваність занять з дисципліни “Фізичне виховання” студентами спеціальної медичної групи.

Студенти з хронічними захворюваннями мають можливість отримати звільнення від практичних занять, що є юридичною підставою для зарахування пропущених годин у загальний залік. Тому нами враховувалась саме особиста участь студентів у практичних заняттях.

На початку першого етапу експерименту (перший рік навчання) рівень відвідуваності був дуже низьким і становив 65,6% у юнаків і 69,7% у дівчат. За два роки роботи з даним контингентом результат достовірно покращився і на другому курсі рівень відвідувань зріс відповідно до 85,6 і 88,3%.

Накопичений досвід роботи зі студентами, які мають відхилення в стані здоров'я, програмно-цільове управління процесом, особистісно-орієнтоване навчання, акцентоване на виховання фізичної культури й особистої культури здоров'я студентів, дозволили отримати достовірний приріст: на другому і третьому етапах педагогічного експерименту відвідуваність занять у спеціальній медичній групі була вищою порівняно з даними початку першого етапу. На третьому, завершальному, етапі педагогічного експерименту був зафіксований достовірний приріст даного показника (від 83,3 до 91,5% у юнаків і від 78,6 до 90,8% у дівчат).

За даними соціологічних досліджень, сту-

денти визначають причини участі в фізкультурній діяльності таким чином (табл. 1). У юнаків першого курсу провідну роль відіграють фактори здоров'я і фізичної підготовленості та фактори престижності певних видів фізичної культури. Велике значення мають поради друзів (більш, ніж педагогів). Усвідомлений інтерес до вибору видів фізичної культури проявили не більше 15% респондентів. До третього курсу картина суттєво не змінюється, хоча зростає частка студентів, вибір яких був зумовлений зовнішніми обставинами.

Інша картина відмічається в групі дівчат. У них провідними факторами виступають здоров'я, інтерес до занять фізичною культурою, фактори престижності окремих видів рухової активності практично не мають значення. Дівчата менш звертають увагу на поради друзів, а більше на обставини, що складаються. До третього курсу у них знижується фактор інтересу, однак помітно зростає увага до рекомендацій викладачів.

Серед факторів, які обмежують заняття фізичною культурою (табл. 2), більшість називає відсутність часу. Виникає протиріччя, на яке вказувалось раніше, якщо у юнаків до третього курсу, коли зростає кількість вільного часу, роль даного фактора знижується, то в групі дівчат, де тенденція для вільного часу така сама, відсутність часу залишається однією з головних причин. Можливо, у дівчат на старших курсах формуються інші мотиваційні прагнення до розподілу вільного часу, хоча суб'єктивно вони цього не визнають.

Серед причин, які обмежують заняття

фізичною культурою, юнаки часто називають недостатню матеріальну забезпеченість, на старших курсах роль даного фактора зростає. Водночас у дівчат ця причина залишається на останньому місці. В обох групах причини, пов'язані зі станом здоров'я (у дівчат даний фактор виражений більше), до третього курсу не змінюються.

У студентів, які не мали мотивів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, виявились найнижчі показники фізичної підготовленості, суб'єктивної позитивної оцінки ролі і місця фізичної культури в житті суспільства, навчально-професійної діяльності, у бажанні нею займатися.

Встановлено, що для студентів, які мали один-два мотиви фізкультурно-оздоровчої діяльності характерне, бажання мати оптимальну будову тіла.

Для юнаків головним бажанням був розвиток фізичної сили – цей мотив був присутній у відповідях 89,2% опитаних. 42,3% опитаних студенток хотіли б за допомогою занять зменшити кількість жирових відкладень і мати гарну жіночу статуру. Ведучим мотивом у них була корекція будови тіла і робота над зовнішніми даними. Студенти, які мали три-чотири мотиви в 75% випадків віддають перевагу мотиву “любити спорт”, у студентів з п'ятьма і більше мотивами фізкультурно-оздоровчої діяльності цей мотив зустрічається уже в 92% випадків. Для них найзначніші мотиви занять конкретним видом спорту.

Порівняння уподобань студентів з реальним їх залученням до занять фізичною культурою дозволяє стверджувати, що домінуючі мотиви з'явля-

Мотиви участі студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності, %

Таблиця 1

Причина	Курс			
	перший		третій	
	Юнаки (n=60)	Дівчата (n=60)	Юнаки (n=60)	Дівчата (n=60)
Задовольняє інтерес до фізичної культури	15,0	45,7	6,0	37,3
Відповідає рівню здоров'я і фізичної підготовленості	25,0	35,6	29,0	37,3
Престижність виду фізичної культури	22,0	3,9	18,0	4,1
За порадою друзів	13,0	8,8	12,0	4,6
За порадою викладачів	17,0	4,2	28,0	8,2
Не було вибору	5,0	1,6	2,0	8,2
Інші	3,0	0,2	5,0	0,3

Розподіл причин, які обмежують участь студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності, %

Таблиця 2

Причина	Курс			
	перший		третій	
	Юнаки (n=60)	Дівчата (n=60)	Юнаки (n=60)	Дівчата (n=60)
Стан здоров'я	12,0	44,0	11,0	39,0
Відсутність інтересу	11,0	2,0	10,0	5,0
Нестача умінь і навичок	9,0	1,0	8,0	0,4
Низька матеріальна забезпеченість	13,0	1,0	20,0	0,9
Низька доступність спортивних споруд	5,0	5,0	7,0	7,0
Відсутність часу	35,0	46,0	27,0	47,0
Інші	15,0	1,0	17,0	0,7

ються у студентів, які менш залучені до фізичної культури, а диференціація мотивів і їх багатогранність притаманні студентам, які більше залучені до фізичної культури.

Під час дослідження також виявлено, що на уподобання молоді впливає приклад батьків (табл. 3). Студенти, батьки яких регулярно займалися спортом або фізичною культурою, мали яскраво виражені мотиваційні установки до занять фізкультурою. При цьому роль батька у формуванні фізичної культури дітей (дівчат і юнаків) суттєво вища, ніж матері.

Серед студентів, в яких обоє батьків займалися спортом, практично не було осіб, які б мали негативну мотивацію до фізичної культури.

Із результатів, наведених в табл. 4, можна зробити висновок, що після вступу до вузу зменшується кількість студентів-юнаків, які займаються фізичною культурою додатково до навчального плану. Однак до третього курсу у студентів, які брали участь у педагогічному експерименті, відновлюється інтерес до додаткових занять фізичними вправами. У дівчат інтерес до додаткових занять знижується до третього курсу.

Результати, зафіксовані в групі юнаків, пояснюються тим, що на першому курсі студенти багато часу приділяють навчанню і у них не залишається часу на додаткові заняття фізичною культурою, однак у дівчат розподіл часу був аналогічним, а упо-

добання, як бачимо, інші. Можна зробити висновок, що причини зниження мотивації до додаткових занять мають складніший характер.

Число молодих людей, які не займаються фізичними вправами, порівняно невелике. Приблизно 40% студентів, які не займалися фізичною культурою до вступу у вуз, ми залучили до процесу фізичного виховання. Це було досягнуто завдяки впровадженню програмно-цільового управління процесом фізичного виховання, спеціально розробленого для осіб з порушенням стану здоров'я.

Протягом експерименту число студентів, які не займалися фізичною культурою, не перевищувало 5–6% від загального контингенту і практично не змінювалось.

Певним критерієм успішності формування мотиваційних уподобань можуть бути дані про ступінь залучення студентів до додаткових (поза навчальним часом) занять. Серед студентів спостерігалось суттєве збільшення частки осіб, які регулярно займалися фізичною культурою під час канікул (табл. 5).

Для оцінки усталеності сформованих мотиваційних прагнень до занять фізичною культурою після завершення курсу навчання на кафедрі простежено ступінь залучення студентів до занять на четвертому і п'ятому курсах навчання в університеті на першому етапі експерименту. На четвертому курсі продовжили заняття 42% студентів, до п'ято-

Таблиця 3

Гендерні ролі батьків у виборі студентом форм занять фізичною культурою

Батьки, які займаються фізичною культурою і спортом	Число студентів, %					
	Займалися у спортивній секції		Відвідували заняття з фізичного виховання		Займалися фізичною культурою нерегулярно або не займалися	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Тільки батько	40	21	52	66	8	13
Тільки матері	23	18	46	59	31	23
Обоє батьків	79	34	25	62	2	4

Таблиця 4

Розподіл студентів за формою занять фізичною культурою, %

Форма занять	До вступу до вузу		Перший курс		Третій курс	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
За навчальним планом	53	59	70	56	58	63
Додатково, поза навчальним планом	35	32	23	37	36	26
Не займалися	12	9	7	7	6	11

Таблиця 5

Число студентів з різним станом здоров'я і фізичної підготовленості, які займалися фізичною культурою під час канікул, %

Періодичність занять	Основна група (n=60)				СМГ (n=120)			
	Юнаки (n=30)		Дівчата (n=30)		Юнаки (n=60)		Дівчата (n=60)	
	Курс							
	1	3	1	3	1	3	1	3
Регулярні	12	34	22	31	7	15	22	17
Епізодичні	34	20	32	17	8	5	10	20
Не проводились	54	46	46	52	85	80	68	63

го курсу ця цифра знижувалась до 27%.

У результаті застосування запропонованої програми цільового управління процесом фізичного виховання на третьому етапі експерименту ці показники суттєво зросли. Понад 50% студентів продовжили заняття фізкультурою на четвертому курсі, і до п'ятого курсу цей показник залишався стабільним.

Висновки.

Структура мотиваційних уподобань є важливим компонентом фізичної культури людини і багато в чому визначає ступінь залучення до занять фізичним вихованням. Водночас форма проведення занять з фізичного виховання у вузі є важливим фактором формування цих мотивацій.

Отримані результати переконливо свідчать, що розроблені технології програмно-цільового управління фізичним вихованням студентів спеціальної медичної групи не тільки сприяли відновленню і збереженню здоров'я, формуванню рухових якостей, але і дозволяють забезпечити формування позитивних мотивацій до занять фізичною культурою.

Аналізуючи гендерні розбіжності, можна відмітити, що в юнаків формування мотиваційних прагнень до занять фізичною культурою було більш успішним.

У більшості студентів, які брали участь у педагогічному експерименті, з'явилися мотиви фізкультурно-оздоровчої діяльності. Їх кількість в середньому на одного студента зросла у 2,5 рази. У багатьох студентів спостерігався також взаємозв'язок фізкультурно-оздоровчих і навчально-професійних мотивів.

Результати педагогічного експерименту свідчать, що використання в процесі фізичного виховання студентів університету інноваційних педагогічних технологій дозволяє також корегувати мотиваційну сферу.

Існує необхідність проведення подальших досліджень в обраному напрямку.

Література

1. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. М. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2003. – 463 с.
2. Физическая культура студента / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2004. – С. 284–287.
3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. В 2 т. Т.2. – К.: Олимпийская л-ра, 2003. – 390 с.
4. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.
5. Физическое воспитание в процессе формирования профессиональных и личностных качеств будущего учителя / Под ред. М. Я. Виленского. – М.: Б. И., 1981. – 101 с.
6. Роббер М., Тильман Ф. Психология индивида и группы. – М.: Прогресс, 1988. – 255с.
7. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М.: Высшая школа, 1984. – 174 с.

Надійшла до редакції 18.01.2006р.

ДЖЕРЕЛА СТАНОВЛЕННЯ МОРАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ І ЇЇ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ СПОРТСМЕНА

Касянюк М.В.

Донецький національний університет

Анотація. Джерела становлення моральної культури і їхній вплив на сучасну концепцію розвитку особистості. У статті на основі історичних фактів розглянутий розвиток моральної культури як інтегрованої якості особистості, у якому відбиті моральні цінності суспільства, закріплені в почуттях.

Ключові слова: моральність, мораль, суспільна свідомість.

Аннотация. Касянюк М.В. Источники становления моральной культуры и ее влияние на личность спортсмена. В статье на основе исторических фактов рассмотрено развитие нравственной культуры как интегрированного качества личности, в котором отражены нравственные ценности общества, закрепленные в чувствах.

Ключевые слова: нравственность, мораль, общественное сознание.

Annotation. Kasyanyuk Mariya. Sources of a becoming of moral culture and their influence the modern concept of a development of the personality. In article on the basis of historic facts development of moral culture as integrated quality of the person in which the moral values of a society fixed in feelings are reflected is considered.

Key words: morals, morals, public consciousness.

Вступ.

Сьогодні ні рівень освіти, ні кількість надбаних культурних цінностей, вищих досягнень у галузі науки й техніки, спортивного вдосконалення ще не говорить про високий духовний потенціал особистості. Нескінченно складний і різноманітний моральний світ сучасної людини. Виховуючи людини-гуманіста, ми повинні чітко визначити можливі й реальні шляхи виховання такого типу особистості в умовах нестабільності, що складаються з ринкових відносин, нових підходів до становлення особистості, культури, освіти, виховання й т.д.

Сучасний економічний й соціокультурний стан суспільства значно загострив проблему виховання моральної культури підростаючого покоління. *Моральність* - стержень духовності особистості. У ній зібрані й відбиваються всі соціальні досягнення, багатство й цінності людського буття.

Сьогодні як ніколи оголені серйозні протиріччя між сформованими загальнолюдськими ідеальними уявленнями про моральні якості особистості й тих гідких засобів впливу, які роблять особистість сучасної людини часто аморальною й відступаючою від моральних цінностей.

Проблема виховання моральної культури - це проблема формування людського в людині, його духу, гуманістичних цінностей, «доброго розуму», гуманістичної свідомості, гуманістичного знання. Моральна культура несе в собі загальнолюдські цінності, моральні національні ідеали, які відбивають рівень розвитку цивілізації в конкретний історичний період. Кожна історична епоха висуває свої критерії моралі суспільства й моральності особистості, що свідчить про невичерпність і вічну бага-

тоаспектність проблем моральної культури, об'єктивацію постійної потреби її вивчення.

Поняття «мораль» веде свій початок від латинських слів «mos», «mores», що означає «спокій», «мода», «звичай», «вдача». Давньоримський оратор і філософ Цицерон, опираючись і прямо посилаючись на досвід Аристотеля, утворив прикметник «moralis» («моральний»), тобто стосовний до вдачі, характеру. Значно пізніше утворилося слово «moralitas» («мораль») [1].

Із приводу виникнення моралі як форми суспільної свідомості й регулятора людського поведіння в сучасній етиці є кілька точок зору. Перша точка зору відстоюється представниками релігійної етики, які вважають, що мораль - божий дар й основні її вимоги й поняття є даними раз і назавжди. Друга точка зору на походження моралі має світську природу. Її виникнення виводиться з наявності в людей групових альтруїстичних почуттів, морального інстинкту, властивих людині. Третя точка зору відзначає виникнення моралі як результат історичного розвитку людських відносин, свідомості й самосвідомості людей.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Донецького національного університету.

Формулювання мети роботи.

Цілісний, системний аналіз проблем моралі, моральності, моральної культури припускає аналіз історико-генетичного аспекту досліджуваних питань, виявлення тенденцій філолофсько-етичної еволюції уявлень про основні категорії етики, форми моральної свідомості, шляхах виховання моральної культури особистості.

Результати дослідження.

Узагальнюючи дослідження з історії моралі, різні точки зору на природу виникнення моралі, можна відзначити, що виникнення й становлення моралі як форми суспільної свідомості обумовлено рівнем розвитку продуктивних сил і виробничих відносин, системою соціальних цінностей, особливостями соціальної структури суспільства, умов соціального спілкування, засобів комунікації, стану соціальної психології, особливостей ідеології того або іншого суспільства. Вимоги моралі виникають поступово, виділяючись із більш ранніх способів регуляції: звичаїв, ритуалів, табу.

Мислителі стародавності - Заратустра, Лао-Цзи, Конфуцій - наполегливо намагалися знайти відповідь на питання про те, що можна назвати моральним у людині. Однак у науковій формі відгомони цих пошуків дійшли до нас тільки із Древньої Греції (Сократ, Платон, Аристотель). Сократ бачив сутність моралі в тім, що вона є знанням про поведіння людей, а спосіб її поширення оцінював як спосіб навчання їхніх чеснот. Вищою моральною цінністю Сократ вважав справедливість.

На відміну від Сократа Платон й Аристотель підкреслювали соціальну природу й призначення моралі, розглядали її насамперед як засіб організації громадського життя, а не просто досягнення

особистої досконалості й блаженства [2].

Платон вважав, що в самій природі існують ідеї добра й справедливості, однак шукав основи морального поза світом - в Ідеї, закладеної у влаштуванні світового життя. Ідея про нелюдське і позаприродне походження моральності проходить згодом через всю історію етики.

В етичних поглядах Аристотеля постійно звучить думка про те, що тільки людина здатна до сприйняття таких понять, як добро й зло, справедливість і несправедливість, а найбільшою цінністю й привілеєм людини є право на щасливе життя. Пояснення моральних понять Аристотель шукав не у вищому Розумі, як це робив Платон, а в дійсному житті людей, у розумі конкретної людини.

Аристотель доводив, що етичним чеснотам не можна навчитися, їх можна придбати лише шляхом діяльності, тому що вони закладаються у вигляді звички. Аристотель першим в історії етики ставить проблему волі вибору [3]. Відзначимо особливо, що Аристотель, а слідом за ним і Гоббс, розглядав мораль як інструмент збереження порядку в суспільстві.

Значний інтерес у плані аналізу історико-генетичного аспекту розвитку уявлень про моральність представляє етичне навчання Епікура, що обґрунтувало сутність евідемонізму, тобто морального навчання, побудованого на пошуку щастя. Епікур ввів розцінку задоволень, відповідно до їх впливу на наше життя в цілому. Саме цим шляхом згодом пішли Б.Спіноза, Бентам, Дж. Мілль й ін.

На відміну від епікурейського подання про щастя, стоїки визнавали необхідність ригоризму як строгого відношення до своїх власних слабостей. Стоїки, а слідом за ними й І.Кант, вважали, що сутність моралі виражається у вимогах, що забезпечують наслідування незаперечному боргу. Відзначимо, що риторична концепція стала однією з найпоширеніших теорій взаємозв'язку моральності й мистецтва в Новий час. Сенека, Цицерон визначали основи моральності в розумі людини. Прагнення до суспільного блага вони вважали природженою якістю, що розвивалася в людині в міру його розумового розвитку.

Таким чином, антична етика вбачає джерела моральних спонукань людини в його природних схильностях і розумі, відзначає суспільну природу моральності (нормативно-примусовий характер боргу, раціонально спрямована воля, що придушує природну чуттєвість, універсальність морального закону) [3].

Мораль європейсько-середньовічного суспільства мала станovo-корпоративний характер, тобто була орієнтована на локальні групи і їхнє особливе положення в системі соціальної ієрархії.

Проблема істини, добра й краси у зв'язку із проблемою людини стала основою філософських і гуманітарних шукань мислителів епохи Відродження (Пікоделла Мірандола, Л.Бала, М.Монтень й ін.). М.Монтень підкреслює значення людської суб'єктив-

ності при усвідомленні цінності людської особистості: «наше сприйняття блага й зла значною мірою залежить від думки, що ми маємо про них» [8].

У філософії XVII-XVIII ст. мораль як спеціальний феномен громадського життя й особистісного буття людини в основному зводилася до наукового пізнання й механізмів психіки. У Р.Декарта совість, каяття, любов і повага, сором і гордість, мужність і боягузтво визначаються як властивості й прояв загальної психічної конституції людини, як вираження його споконвічних щиросердечних імпульсів [3]. Б. Спіноза зводить специфічний зміст моральних понять до того, що становить природу й розум людини, тобто проявляє раціонально-натуралістичні погляди на людину. Філософ доводить оцінний характер таких понять як «добро, зло, порядок, безладдя, тепло, холод, краса, неподобство й т.д.» [8].

У цілому Б.Спіноза будував свою моральність на евдемонічному початку, тобто на шуканні людиною щастя.

Подальший розвиток теорія моральності й морального виховання знаходить у філософії видатних мислителів XVIII в. Д.Локка, А.Шефтсбери, Ф.Хатчетсона й ін. Так, наприклад, Д.Локк і його послідовники прагнули заснувати моральність на користі.

Етична система І.Канта базується на двох основних ідеях - безумовній самоцінності людської особистості й обов'язку. Роздумуючи про основи моральності, І.Кант переконався, що такою основою є свідомість обов'язку. І.Кант відзначає формулу морального поведіння: «Дій таким чином, щоб завжди визнавати в собі й інших вільну й розумну волю метою, а не засобом».

Абсолютна повага до особистості становить, на думку Канта, моральну підставу моралі й права.

Згідно І.Канту, поведінка людини може оцінюватися як моральна лише тоді, коли вона діє відповідно до вимог обов'язків, зневажаючи міркування вигоди. Одна з історичних заслуг Канта в розвитку поняття моралі складається в його вказівці на принцип загальності моральних вимог, що відрізняє мораль від багатьох інших, схожих з нею соціальних нормативів (звичаїв, традицій, етнічно-локальних нормативів, внутрішньо-корпоративних установок).

З погляду Канта людині в його повсякденній моральній свідомості апріорно дана ідея морального закону. І.Кант підкреслював, що «дві речі наповнюють душу завжди новим й усе більше сильним подивом і благоговінням, чим частіше й триваліше ми міркуємо про них, - це *зоряне небо наді мною й моральний закон у мені*», тобто істота внутрішнього морального закону полягає в тім, що в людині є така сила, що є дівішою всіх моральних установ і законів суспільства.

Ідеї етики І.Канта становлять важливі положення сучасних етичних концепцій, що є методологічною основою теорій виховання моральної культури особистості.

У дослідженнях Ф.В.Гегеля вперше в етиці дається двояке розуміння моральної сфери людини, позначена відповідно термінами «моральність» й «мораль». Моральність на відміну від моралі визначається Гегелем, у такий спосіб: «...У простій тождності з дійсністю індивідуумів моральне виступає як загальний спосіб дії останніх - як вдачі; звичка до морального виступає як друга природа».

Суттєва характеристика моральності людини представлена в роботах А.Шопенгауера [9], що обґрунтовував моральну волю як «універсальну онтологічну ціннісну підставу моральності й усього феноменального світу». Філософ стверджував, що «відсутність усякої егоїстичної мотивації є критерій (мірило) учинку моральної цінності» [8].

Серед найбільш відомих досліджень в області етики XIX ст. можна назвати роботи Г.Спенсера («Основи Етики»), М.Гюйо («Нарис моральності без зобов'язання й санкції»).

Таким чином, історія західноєвропейської філософсько-етичної думки дозволяє зробити висновки про наявність двох основних напрямків розвитку етичних поглядів на людину: 1) етичні поняття дані людині, тобто моральність безпосередньо пов'язана з релігією, і моральний інстинкт, почуття, прагнення дані людині Творцем Природи; 2) джерело моральності перебуває в самій людині, тобто реалістична основа моральності. Міцне місце серед етичних теорій зайняла евдемонічна концепція, що зв'язувала моральність людини з пошуком щастя, насолодою.

Майже всі дослідники XVIII-XIX ст. приходили до висновку, що в людині є природжене почуття, спонукає ототожнювати себе з іншими. Одні говорили про природжене моральне почуття, інші називали його симпатією, треті, як І.Кант, воліли говорити про совість, або велінні серця й розуму, про почуття обов'язку або просто про свідомість обов'язку. Інша група мислителів шукала пояснення моральних потягів людини в розумі (французькі енциклопедисти, Гельвеції).

Існувала й досить специфічна точка зору (Ман-Девид, Ф.Ніцше) - відношення до всякої моральності з повним запереченням і глузуванням, уявлення про неї як про пережиток релігійного виховання й марновірств.

У цілому варто визнати, що наприкінці XVIII - XIX ст. багато мислителів бачили основу моральності людини в справедливості.

Своєрідним центром духовності, прилучення людини до сакрального, трансцендентного, неземного у вітчизняній філософії визнавалося серце. Проблема «філософії серця» є однією з ведучих в українській філософській думці (Г.С. Сковорода, П.Д. Юркевич й ін.).

Духовні джерела моральності глибоко розкриті в навчанні Г.С.Сковороди про дві натури й три світи, про духовний світ людини, про правду, справедливість, щастя й волю, «споріднену працю», самопізнання. Шлях до щастя, на думку філософа,

лежить через моральне самовдосконалення людини. Вся філософія Г.С.Сковороди носить яскраво виражений етико-гуманістичний характер.

Ідеї Г.С.Сковороди одержали продовження в релігійно-моральній концепції П.Д.Юркевича, що відстоює ідею співвідношення розуму й серцевої любові в моральності людини й підкреслює значення практичного здійснення добра як акту щедрої душі й відкритого серця.

Моральні ідеї Л.М.Толстого показують всю складність і суперечливість духовних пошуків видатного російського письменника. Він відзначав, що «розум і моральне завжди збігаються». Принциповою є позиція Л.М.Толстого по питанню взаємозв'язку естетичного й морального: «добро без краси болісне... краса як вінець добра».

Етичні ідеї у філософії України другої половини XIX - початку XX століття, представлені філософсько-соціологічними поглядами А.А.Потебні, М.П.Драгоманова, В.В.Зеньковського й ін. [6]. Питання моралі й моральності більшістю авторів розглядаються через призму релігійно-теїстичної проблематики, культурологічного аналізу філософських проблем людини. Так, В.В.Зеньковський відзначає, що в основі людської особистості повинна лежати моральність, що досягається працею душі [7]. Заповідь любові до ближнього - одна з головних у його етичному навчанні. В основі морального виховання, на думку В.В. Зеньковського, лежить виховання совісті, що закладена в людині від Бога [7].

Ми цілком можемо опиратися на філософсько-педагогічні ідеї В.В.Зеньковського щодо того, що, виховуючи дитину, потрібно орієнтувати її на любов, милосердя, добро, чесність, щиросердечну чистоту, терпіння, совісність.

Висновки.

1. Джерело справжньої моральності й гуманності В.А. Сухомлинський бачив у тім, що дитина з ранніх років учиться залишати частку свого серця в чомусь і комусь, не байдужних для нього, але так, щоб, віддаючи тепло своєї душі іншим людям, він знаходив у цьому особисту радість. «Головне ж у цій самій тонкій сфері виховної роботи, як показує досвід, підкреслював він, - переживання дитиною горя, турбот і страждань іншої людини, особиста участь у долі того, хто потребує допомоги, співчутті» [4].

2. Ми прочитали 20 лекцій по даній тематичі спортсменам, що займаються кікбоксингом і побачили позитивний результат у їхньому поведженні. Вони стали ставитися один до одного більш шанобливо. Їхнє поведження покращилося й поза спортивним залом. Вони просили прочитати їм ще подібні лекції. Деякі з вихованців записалися в бібліотеку й консультувалися в нас як розуміти ті або інші рядки прочитаних книжок.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем становлення моральної культури і їхнього впливу на сучасну концепцію розвитку особистості.

Література

1. Белих С.І. Жіночий кікбоксинг. - Донецьк: ДонНУ, 2004.-

520с.

2. Вилонас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. - М.: Изд-во МГУ, 1990.-288 с.
3. Гусейнов А.А. Золотое правило нравственности. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 22-с.
4. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. Учебное пособие. — Донецк: «Донецчина», 1995. — 520 с.
5. Дробницкий О.Г. Проблемы нравственности. - М: Наука, 1977. -133 с.
6. Дробницкий О.Г. Понятие морали. - М: Наука, 1974. - 388 с
7. Лук М.І. Етичні ідеї в філософії України др. полов. XIX - поч. XX ст. - К.:Наук. думка, 1993.- 148 с.
8. Кропоткин П.А. Этика: Избранные труды. - М.: Политиздат, 1991. - 496
9. Мальцева Р.М. В.В. Зеньковский о духовно-нравственном развитии личности // Педагогика. - 1994. -№4.-С.96-99. Надійшла до редакції 06.01.2006р.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ НА ЕТАПІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Козлова О.К., Сovenko С.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті надано характеристику тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки. Особливості застосування засобів різної переважної спрямованості, їх об'єми та інтенсивність. Ключові слова: етап збереження вищої спортивної майстерності, засоби тренування.

Аннотация. Козлова Е.К., Сovenko С.П. Характеристика тренировочного процесса легкоатлетов-прыгунов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства в годичном цикле подготовки. В статье представлена характеристика тренировочного процесса легкоатлетов-прыгунов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства в годичном цикле подготовки. Особенности использования средств разной преимущественной направленности, их объем и интенсивность.

Ключевые слова: этап сохранения высшего спортивного мастерства, средства тренировки.

Annotation. Kozlova O.K., Sovenko S.P. Characteristics of the training process of track-and-field jumpers on the stage of preserving the highest sports skill during the year-round preparation cycle. The characteristics of the training process of track-and-field jumpers on the stage of preserving the highest sports skill during the year-round preparation cycle is represented in the article. The peculiarities of the using the means of various primary direction, the is volume and intensity are also noticed out in the paper.

Key words: the stage of preserving the highest sports skill, means of training.

Вступ.

Легкоатлети-стрибуни на етапі збереження вищої спортивної майстерності добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувального впливу. І, як правило, раніше застосовуваними варіантами планування тренувального процесу, методами і засобами не вдається досягти не тільки прогресу, але й утримати спортивні результати на нинішньому рівні. Тому на цьому етапі, як ніколи раніше, варто

прагнути до зміни засобів і методів тренування, застосуванню комплексів вправ що не використовувалися, нових тренажерних пристроїв, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність і ефективність виконання рухових дій [5].

В легкій атлетичі накопичений значний досвід щодо використання в тренувальному процесі засобів різної переважної спрямованості, їх об'ємів на різних етапах багаторічної підготовки [1, 2, 3, 6].

Однак, на етапі збереження вищої спортивної майстерності нами було виявлено недостатньо знань з цієї проблеми. Лише в працях загальнотеоретичного характеру [4, 5, 7, 8] описані основні орієнтири щодо побудови тренувального процесу спортсменів в різних видах спорту.

Так в роботах К.П. Сахновського [7] виявлено ряд чинників, що впливають на тривалість збереження вищої спортивної майстерності. Серед них необхідно виділити внесення змін в систему підготовки спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності порівняно з попередніми етапами. На цьому етапі може бути використана більш різка варіативність величин та спрямованості навантажень, особливо в межах макро- і мезоциклів. На етапі збереження вищої спортивної майстерності після виступів на основних змаганнях року, спостерігається значне зменшення тренувальної роботи та навіть припинення змагальної практики.

На думку В.М. Платонова [5], підготовка на етапі збереження вищої майстерності характеризується суцільно індивідуальним підходом. При цьому великий тренувальний досвід конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу та за рахунок цього підтримати рівень

спортивних досягнень [5].

Дослідження виконано згідно плану НДР у сфері фізичної культури і спорту за такою: "Удосконалення технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у процесі багаторічної підготовки".

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження - удосконалення тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки.

Методи досліджень:

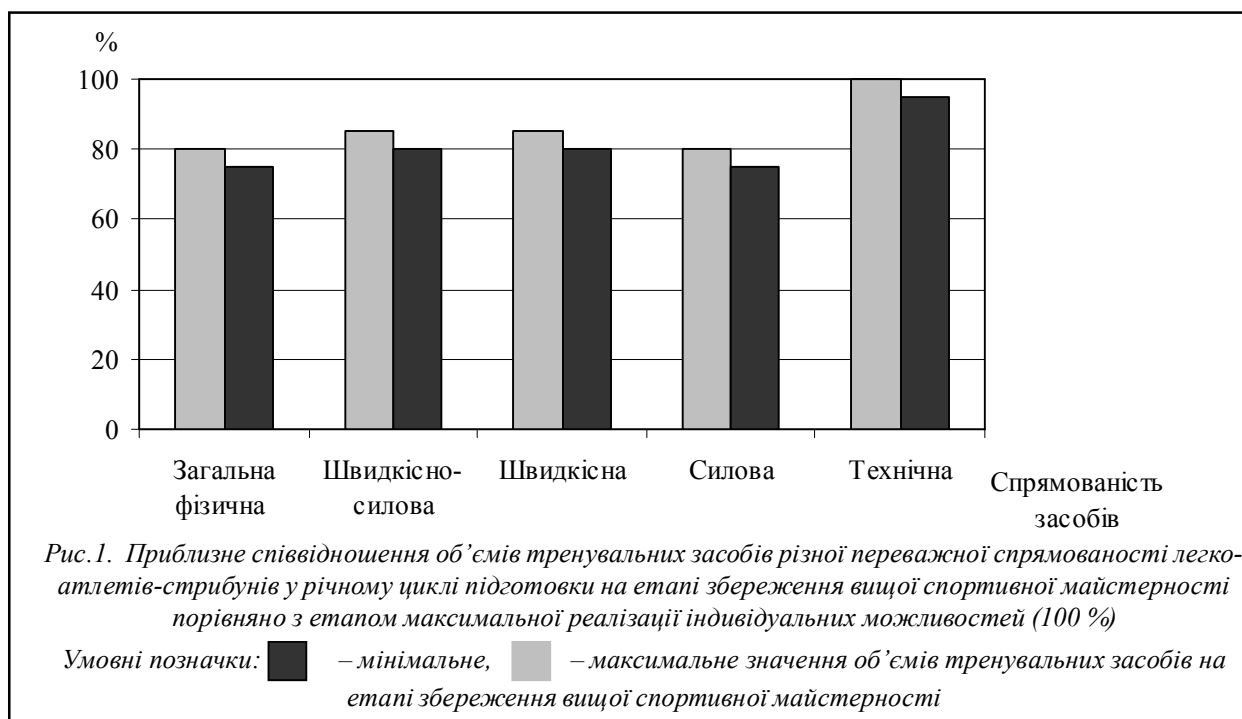
- аналіз науково-методичної літератури;
- вивчення й узагальнення досвіду передової спортивної практики (опитування тренерів, анкетування, аналіз щоденників спортсменів);
- методи математичної статистики.

Результати досліджень.

Тренувальний процес легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності характеризується зменшенням об'ємів засобів різної переважної спрямованості порівняно з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Основні засоби, що використовуються в тренувальному процесі легкоатлетів-стрибунів можна поділити на групи різної переважної спрямованості: загальної фізичної, технічної, швидкісно-силової, швидкісної та силової.

На рисунку надано приблизне співвідношення об'ємів тренувальних засобів різної переважної спрямованості легкоатлетів-стрибунів у річному циклі підготовки на етапі збереження вищої спортивної майстерності порівняно з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей (100%).

Як бачимо з рисунку, у підготовці легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності не спостерігається значних змін в об'ємах засобів технічної підготовки порівняно з по-



переднім етапом. На цьому етапі має місце зменшення на 15–20 % засобів швидкісно-силової та швидкісної підготовки. Помітним є зменшення на 20–25 % засобів силової та загальної фізичної підготовки.

Таким чином, для легкоатлетів-стрибунів у віці 28–29 років спостерігається поступове зменшення з кожним роком об'єму тренувальної роботи в середньому на 7–10 %. Тобто, у спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у віці 32–33 років загальний об'єм тренувальної роботи на 40–50 % менше порівняно з етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Більш точно уявлення про тренування легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності дає детальний аналіз величин використання основних засобів тренування та їх розподіл протягом річного циклу підготовки (табл. 1).

Аналізуючи результати досліджень не можна не помітити значного зниження у 1,5–2 рази об'ємів основних засобів тренування легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності порівняно з етапом максимальної ре-

алізації індивідуальних можливостей. Так, наприклад у Романа Щуренка в два рази зменшилась кількість багатоскоків, скачків, присідань на двох ногах зі штангою на плечах, розбігів з відштовхуванням. Практично на цьому етапі спортсмен мало використовував бігову роботу аеробної спрямованості, біг на відрізках 100–300 м та різноманітні зістрибування. Однак, велику увагу він приділяв засобам технічної та швидкісної підготовки. Для технічного удосконалення на етапі збереження вищої спортивної майстерності порівняно із попереднім етапом багаторічної підготовки залишається велика кількість стрибків з короткого розбігу та навіть збільшується їх кількість з середнього, що свідчить про збільшення акценту на удосконалення фази відштовхування, польоту та приземлення.

Як бачимо з таблиці на етапі збереження вищої спортивної майстерності спортсмен в основному використовував стрибки в довжину з повного розбігу під час змагального періоду. Незначне використання стрибків з повного розбігу та зістрибувань, а також зменшення кількості багатоскоків і скачків, можна пояснити намаганням уникнути навантажень

Таблиця 1
Розподіл основних засобів тренування на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки, 2004 р. (на прикладі призера Ігор Олімпіади 2000 р. в стрибках у довжину – Романа Щуренка)

Місяці	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI-IX	Всього за рік
	Підготовчий період			Змагальний період	Підготовчий період			Змагальний період		
Періоди, етапи	Загальної фізичної підготовки	Спеціальної фізичної підготовки	Техніко-фізичної підготовки		Загальної фізичної підготовки	Спеціальної фізичної підготовки	Техніко-фізичної підготовки			
Засоби тренування										
Стрибки з повного розбігу, раз	–	–	–	35	–	–	–	35	70	
Стрибки з середнього розбігу, раз	–	131	63	74	–	190	250	50	758	
Стрибки з короткого розбігу, раз	25	70	–	–	30	–	–	–	125	
Розбіги з відштовхуванням, раз	–	25	70	11	60	35	40	20	261	
Спринтерський біг до 50 м (96–100 %), км	2,5	2	2	1,6	1,2	6,2	1,2	1	17,7	
Багатоскоки, км	2,8	3,7	2,8	–	4	4,5	1	1	19,8	
Присідання зі штангою на плечах (маса обтяження 50 % від максимального особистого результату), т	10	4	–	–	14	8,6	–	–	36,6	
Напівприсяди на одній, двох ногах (маса обтяження 70% від максимального особистого результату в присіданні зі штангою на плечах), т	–	20	14	10	–	14	5,8	5	68,8	
Силові вправи локального характеру, т	4,3	6,5	7	8	7,5	19	11	10	73,3	
Спеціальні вправи для підвищення темпу рухів, раз	600	1200	400	100	800	850	250	100	4300	
Гімнастичні та акробатичні вправи, год	6	12	2	2	8	20	4	1	55	

ударного характеру. Слід відзначити, що в середині другого змагального періоду спортсмен отримав травму, тому наведений в таблиці об'єм стрибків з повного та середнього розбігу у 2–3 рази менший запланованого.

У стрибунів у висоту виявлено особливості в плануванні та використанні основних засобів тренування у річному циклі підготовки порівняно з іншими легкоатлетами-стрибунами. Тому їх об'єми по етапам підготовки розглянемо окремо (табл. 2).

стерності, а також прогресуванням жінок у спорті. При цьому зберігаються відомі методичні підходи, щодо побудови тренувань жінок, пов'язані з фізіологічними особливостями їх організму.

У процесі дослідження нами було встановлено, що в об'єми роботи силової спрямованості з обтяженнями жінок менші від об'ємів, які застосовують чоловіки. Так, наприклад, об'єм силової підготовки фіналістки Ігор Олімпіади 2004 р. у стрибках у висоту Ірини Міхальченко менший у два рази по-

Таблиця 2

Розподіл основних засобів тренування на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки, 2000 р. (на прикладі фіналіста Ігор Олімпіади 2000 р. в стрибках у висоту – Сергія Димченка)

Місяці	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI-IX	Всього за рік
	Підготовчий період			Змагальний період	Підготовчий період			Змагальний період		
Періоди, етапи	Загальної фізичної підготовки	Спеціальної фізичної підготовки	Техніко-фізичної підготовки		Загальної фізичної підготовки	Спеціальної фізичної підготовки	Техніко-фізичної підготовки		Змагальний період	
Засоби тренування										
Стрибок у висоту з повного розбігу в зоні інтенсивності 85–90 %, раз	–	100	140	150	100	120	150	350	1110	
Стрибок у висоту з повного розбігу в зоні інтенсивності 90–100 %, раз	–	30	120	160	–	60	100	340	810	
Спринтерський біг до 60 м (96–100 % від максимального особистого результату), км	0,5	0,6	0,8	1,5	0,5	1	0,8	2,2	7,9	
Біг 100–300 м (нижче 95 %), км	5	3,5	3	2,5	3	4	2,5	5,5	29	
Силові вправи локального характеру, тис. раз	6	10	12	8	10	8	4	13	71	
Силова підготовка, т	10	20	25	25	20	15	7	20	142	
Стрибкові вправи, раз	1500	3500	2000	2000	3000	4000	2500	5000	23000	
Засоби ЗФП, год.	12	10	9	8	15	12	10	30	106	

Як бачимо з табл. 2 стрибуни у висоту також широко застосовують змагальну вправу як основний засіб підготовки, це стрибки в зоні інтенсивності 85–90 % і 90–100 %. Безумовно, при наближенні до змагального періоду у стрибунів у висоту як і у стрибунів у довжину та потрійним збільшується інтенсивність виконання змагальної вправи.

На етапі збереження вищої спортивної майстерності стрибуни у висоту широко застосовують гімнастичні та акробатичні вправи.

Важливий той факт, що об'єм та інтенсивність використовуваних засобів та їх розподіл у річному циклі підготовки у легкоатлетів-стрибунів на цьому етапі практично не відрізняються у спортсменів різної статі. Це можна пояснити різким зменшенням в останні два десятиліття об'ємів тренувальних навантажень у чоловіків, як на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, так і на етапі збереження вищої спортивної май-

рівняно з Сергієм Димченком.

Результати анкетування провідних тренерів, які мають досвід роботи зі стрибунами на етапі збереження вищої спортивної майстерності довели, що найбільш ефективними засобами тренування на цьому етапі є короткочасні високоінтенсивні вправи. Наприклад, при підготовці Олени Шеховцової (фіналістки Ігор Олімпіади 1996 р.) значний ефект давали інтенсивні стрибки на одній нозі.

Слід зазначити, що підготовка легкоатлетів-стрибунів глибоко індивідуалізована і тренери роблять значні акценти на розвиток слабких сторін. Наприклад, при підготовці Сергія Димченка, напевно у зв'язку з високим зростом (2,03 м), незначною м'язовою силою використовувались вправи локального характеру.

При підготовці стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності тренери перевагу віддають засобам, спрямованим на удосконален-

ня технічної майстерності. Адже, процес удосконалення техніки рухів нескінченний і навіть у спортсменів високого світового рівня є недоліки у виконанні змагальної вправи. Про це свідчать численні індивідуальні приклади. Наприклад, Ірина Міхальченко для виправлення технічних помилок у фазі відштовхування, а саме вдалого переводу горизонтальної швидкості розбігу у вертикальну швидкість вильоту використовувала стрибок з розбігу через бар'єр у яму з піском.

В результаті анкетування було виявлено, що в ході тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності не мають змоги у достатній мірі використовувати сучасне обладнання та інвентар, в тому числі і тренажерні пристрої.

Висновки.

Результати порівняльного аналізу побудови тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень дають підстави вважати, що на останньому в середньому на 7–10 % щорічно зменшується об'єм тренувальної роботи, спрямованої на збільшення необхідних рухових якостей, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів. На етапі збереження вищої спортивної майстерності також збільшується роль засобів технічної підготовки, як чинника прояву резервних можливостей організму спортсмена.

Таким чином аналіз техніки виконання змагальної вправи провідних легкоатлетів-стрибунів дозволить виявити резерви збереження високих спортивних результатів кожного конкретного спортсмена і на цій основі індивідуалізувати процес підготовки, обґрунтувати ті засоби тренування та їх співвідношення, які принеситимуть найбільшу користь на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

Існує необхідність проведення подальших досліджень в обраному напрямку.

Література

1. Алабин В.Г., Романенко Л.В. 2000 упражнени для легкоатлетов. Уч. пособие для физкультурных учебн. заведений. Вып.3. – Харьков, Основа, 1996. – 184 с.
2. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 173 с.
3. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Попов В.Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1988. – 52 с.
7. Сахновский К.П., Шинкарук О.А. Рациональная подготовка спортсменов на этапе сохранения мастерства // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. Вып. – с. 51–55.
8. Филлин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 351 – 389.

Надійшла до редакції 24.01.2006р.

ОПИТ ПІДГОТОВКИ С. БОНДАРЕНКО, ЗАСЛУЖЕНОГО МАЙСТРА СПОРТУ З ПЛАВАННЯ, ДО ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2004 РОКУ НА ПРОТЯЗІ 4 ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦИКЛІВ

Копчикова С.Г.

Національний університет фізичного
виховання і спорту України

Анотація. Ціль і задачі підготовки спортсмена, засоби, методи тренування необхідно підбирати відповідно до статі і віку. Слід враховувати рівень функціональних можливостей, спортивну підготовленість, психічні якості, стаж занять спортсмена. Тренувальний процес повинен бути пристосований до особливостей, здібностей кожного спортсмена.

Ключові слова: індивідуальність, спортивна діяльність, плавання.

Аннотация. Копчикова С.Г. Опыт подготовки С. Бондаренко к Олимпийским Играм 2004 года на протяжении 4 Олимпийских циклов. Цель и задачи подготовки спортсмена, средства, методы тренировки необходимо подбирать соответственно полу и возрасту. Следует учитывать уровень функциональных возможностей, спортивную подготовленность, психические качества, стаж занятий спортсмена. Тренировочный процесс должен быть приспособленный к особенностям, способностям каждого спортсмена.

Ключевые слова: индивидуальность, спортивная деятельность, плавание.

Annotation. Kopchikova S.G. Analys S. Bondarenko's of preparation for Olympic Games of 2004 during 4 Olympic cycles. Problems of preparation of the sportsman, means, methods of training it is necessary to select the purpose according to a floor and age. It is necessary to take into account a level of functionalities, sports readiness, mental qualities, the experience of employment of the sportsman. Training process should be adapted to features, abilities of each sportsman.

Key words: individuality, sports activity, swimming.

Вступ.

Аналіз сучасної практики плавців високого класу показав, що вік і тривалість спортивної кар'єри значно збільшився. Багато олімпійських чемпіонів і призери, що завоювали медалі на Іграх Олімпіад продовжують демонструвати високий рівень спортивної майстерності, що дозволяє спортсменам брати участь в декількох (2-х, 3-х) олімпійських іграх. [1]

Відповідно до думки провідних спеціалістів в області теорії і методики підготовки спортсменів в олімпійському спорті [1,2,3,4] істотним є відмінність не тільки в системі підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалювання етапу, що забезпечує вихід на високий рівень досягнень і етапу, що забезпечує тривале збереження високої спортивної майстерності, але й у системі підготовки спортсменів в окремих олімпійських циклах.

Аналіз останніх досліджень вказує на те, що зміст олімпійського циклу підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спрямовано на створення розумів досягнення найвищих спортивних результатів і при цьому викорис-

товуються засоби і методи, здатні викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів, а планування і сумарні величини обсягів і інтенсивності тренувальної роботи досягають граничних величин, при цьому різко зростає змагальна практика, обсяг спеціальної психічної, тактичної й інтегральної підготовки, то зміст олімпійського циклові на етапі збереження досягнень характеризується суцільно індивідуальним підходом.

Неминуче зменшення функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, багато в чому обумовлене високим рівнем навантаження на попередньому етапі, часто не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але й утрудняє утримання їх на досягнутому рівні. Це вимагає пошуку індивідуальних резервів росту спортивної майстерності, підвищення якісних характеристик процесу підготовки, використання неспецифічних засобів стимуляції працездатності й ефективності рухових дій і ін. [1,3].

Крім того, головною особливістю побудови підготовки в олімпійському циклі є те, що структура і кількісні величини параметрів тренувальних і змагальних навантажень, їхнє співвідношення, зміна характерові засобів і методів підготовки мають значні відмінності не тільки в олімпійському циклі, як окремому цілісному структурному утворенні, але і по окремих роках у процесі чотирирічної підготовки [1,3,4]. Характер цих відмінностей багато в чому визначається знанням індивідуальних особливостей спортсменів, ступеня вичерпаності в них адаптаційних ресурсів і наявності резервних можливостей та ін.

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

Формулювання цілей статті.

Дослідити динаміку обсягу тренувальної та змагальної діяльності Заслуженого майстра спорту з плавання С. Бондаренко в підготовці її до Олімпійських ігор 2004 року, на протязі 4 Олімпійських циклів.

Результати дослідження.

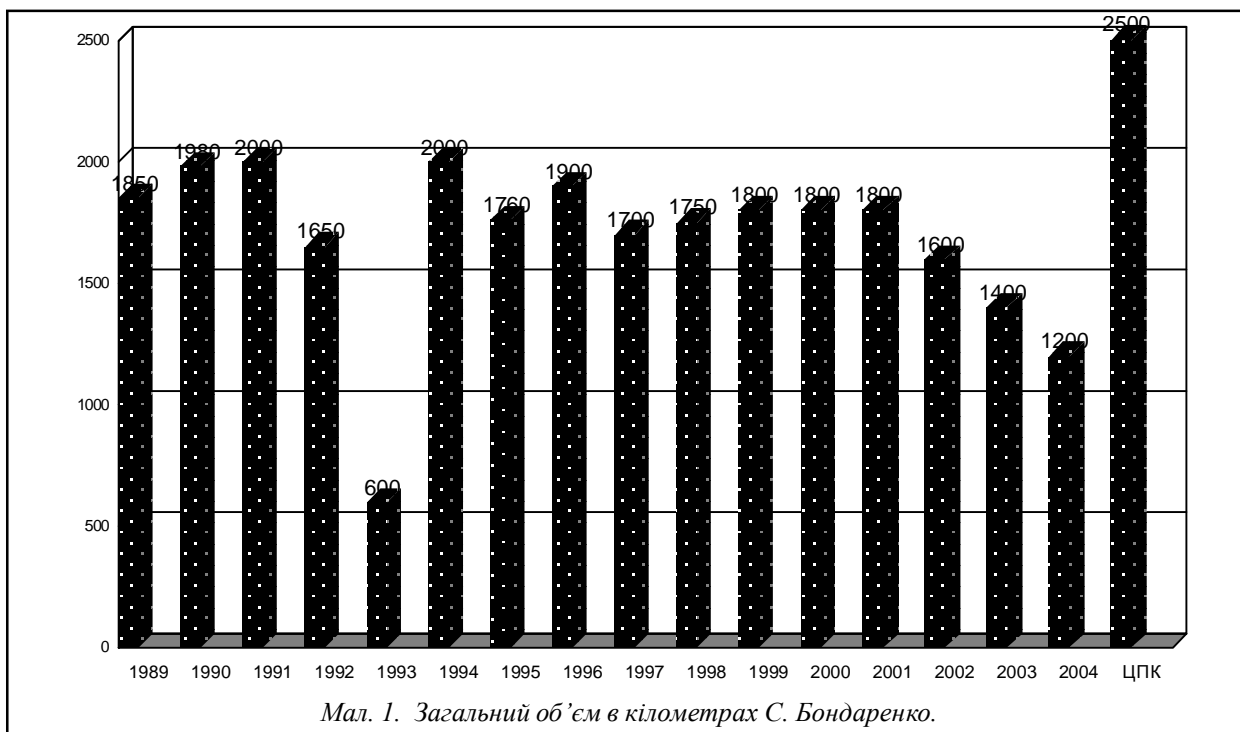
В результаті дослідження було виявлено, що загальний об'єм за рік поступово збільшувався до її першої Олімпіади 1992 року (мал. 1) з 1850 км до 2000 км, після Олімпіади значно зменшений до 600 км за 1993 рік. В 1994 році - 2000 км, в 1995 зменшений на 240 км ніж попередньому, далі збільшується до 1900 в Олімпійський рік 1996. Крайній результат на Олімпійських іграх на дистанції 100 брас – 1.09.21.

Далі загальний об'єм розподілився так: 1997 рік – 1700 км., 1998 рік – 1750 км., 1999 рік – 1800 км., 2000 рік – 1800 км., 2001 рік – 1800 км., 2002 рік – 1600 км., 2003 рік – 1400 км., 2004 рік – 1200 км.

Починаючи з 2001 року загальний об'єм поступово зменшується, і в 2004 році становить 1200 км за рік. Цільова комплексна програма передбачає планування – 2500 км. за рік (мал. 1). Крайній результат на Олімпійських іграх 2004 р. на дистанції 100 брас – 1.08.19 (Рекорд України).

Готуючись до своєї першої Олімпіади С. Бондаренко за 4 роки с 1989 по 1992 рік проплила 7830 км. В другому чотириріччі – 6260 км. В третьому – 7050 км. В четвертому Олімпійському циклі – 6000 км, більше уваги приділялось удосконалюванню техніки плавання, та техніки старту та повороту (мал. 2).

Що стосується інтенсивності від загального об'єму, то в першій зоні вона змінюється хвилеподібно : 1989р. -1992 р.- 12%; 1993 р. - 1996 р.- 6%;

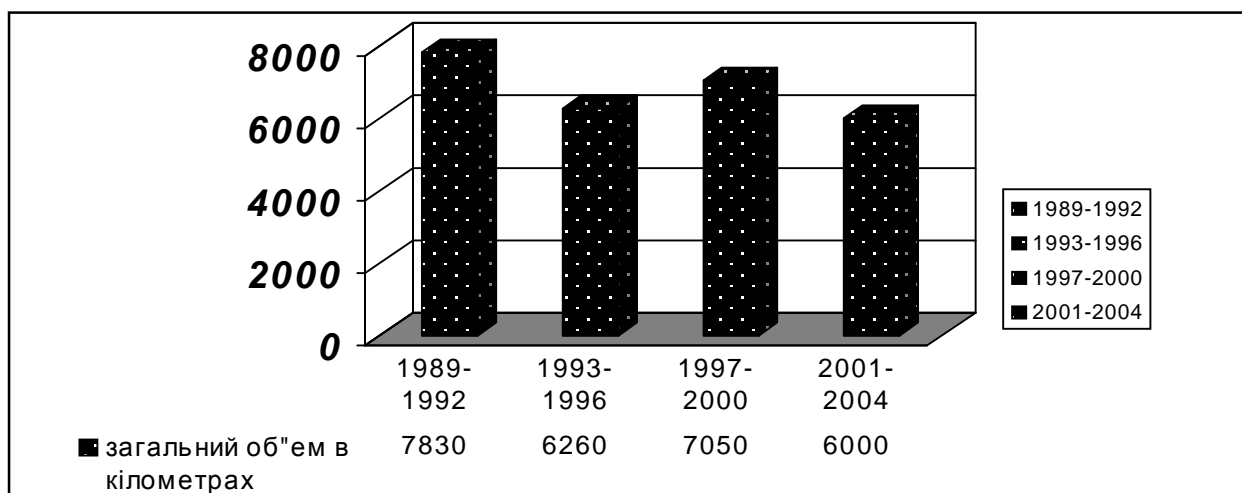


1997 р.- 2000 р. – 15%; з 2001-2004 -10%. В другій зоні інтенсивності зменшується поступово : в першому Олімпійському циклі 1989р-1992 р.- 50%; в другому циклі 1993р.- 1996 р.-50%; в третьому циклі 1997р.- 2000 р.-22%; В четвертому 2001р.- 2004 р. - 18%. В третій зоні інтенсивності: в першому циклі – 30%; в другому – 35%; в третьому – 50%; в четвертому – 60%. В четвертій зоні об'єм інтенсивності зменшується хвилеподібно; в першому чотирирічному циклі -3%; в другому – 4%; в третьому – 2%; в четвертому – 2%. В п'ятій зоні інтенсивності: в першому чотириріччі – 5%; в другому - 5%; в третьому – 10%; в четвертому – 10% від загального об'єму за рік (мал.3).

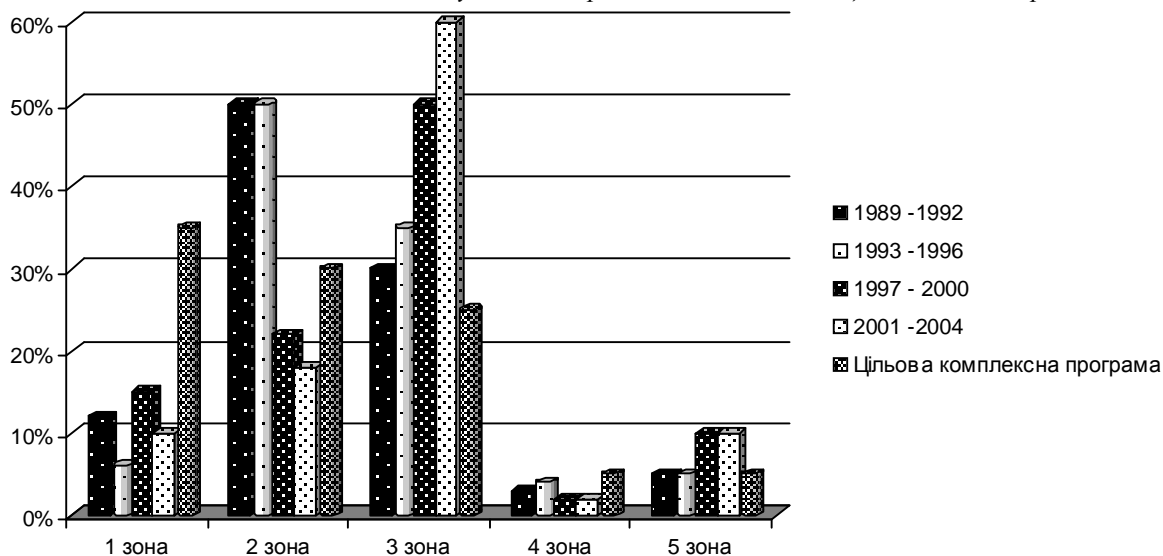
начити, що ціль и задачі підготовки спортсмена, засоби, методи тренування и т.п. необхідно підбирати відповідно до статі і віку тих, що займаються, рівнем функціональних можливостей, спортивною підготовленістю, з урахуванням психічних якостей характеру і стажу занять на етапі збереження досягнень.

Тренувальний процес повинен бути пристосований до особливостей кожної людини, його здібностям, станом на даний момент.

В подальшій перспективі дослідження, спрямовані на дослідження структури та змісту тренувальної та змагальної діяльності спортсменів високого класу, які на протязі тривалого часу продовжують демонструвати високі спортивні результати.



Мал.2. Розподіл загального об'єму в кілометрах за 4 Олімпійських циклах С. Бондаренко.



Мал.3. Розподіл інтенсивності в % від загального об'єму за 4 Олімпійських циклі С. Бондаренко.

Цільова комплексна програма передбачає такі дані в % від загального об'єму за рік:

- 1 зона - 35%;
- 2 зона - 30%;
- 3 зона - 25%;
- 4 зона - 5%;
- 5 зона - 5%.

Висновки.

Підводячи підсумок викладеному, слід заз-

Література

1. Сахновський К.П. Построение заключительного этапа многолетней подготовки спортсменов // Олимпийский спорт и спорт для всех.: - Минск.: ГГАФК, - 2001. – 259 с.
2. Сахновський К.П. Теоретико-методичні основи системи багаторічної спортивної підготовки: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. –К.: - 1997. - 48 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
4. Платонов В. Н. Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течении года // Наука в Олимпийском

спорте.- 2001. - № 1 – 11 – 32 с.

5. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М., Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Ф и С, 1985, с.256

Надійшла до редакції 01.01.2006р.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ГРАВІТАЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ТИЖНЕВОМУ ЦИКЛІ ЗАНЯТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК

Кривенко А.П.

Чернігівський державний інститут економіки і управління

Анотація. У даній роботі розглядаються питання застосування фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження у тижневому циклі занять з фізичного виховання студенток. Результати тестування фізичної підготовленості студенток свідчать про ефективність авторської методики.

Ключові слова: фізичні вправи, гравітаційне навантаження, фізична підготовленість, студентки.

Аннотация. Кривенко А.П. Физические упражнения с разным уровнем гравитационной нагрузки в недельном цикле занятий как средство повышения физической подготовленности студенток. В данной работе рассматриваются вопросы применения физических упражнений, которые моделируют разные уровни гравитационной нагрузки в недельном цикле занятий с физического воспитания студенток. Результаты тестирования физической подготовленности студенток свидетельствуют об эффективности авторской методики.

Ключевые слова: физические упражнения, гравитационная нагрузка, физическая подготовленность, студентки. Annotation. Kryvenko A.P. Physical exercises with different levels of gravitation lead in a week cycle of lessons as means of increase physical readiness of students. The questions of using physical exercises, which simulate different levels of gravitation load in a week cycle of lessons of physical training of students are examined in the given article. The testing results of physical exercises of students testify about efficiency of author's method.

Key words: physical exercises, gravitation load, physical readiness, students.

Вступ.

В наш час особливо гостро постає проблема збереження здоров'я різних верств населення. В Україні спостерігається значне зниження рівня здоров'я працездатного населення [1]. Значну роль у вирішенні цієї проблеми має сфера фахової освіти.

Стан здоров'я студентської молоді – одна з найактуальніших педагогічних проблем. За останніми даними у студентів спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості [2, 3].

Рівень фізичної підготовленості студентів значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, який визначає його структуру, зміст, методи і засоби їх реалізації й контролю. Він зростає в тому випадку, коли в навчальному процесі раціонально зливаються обсяг, інтенсивність і направленість тренувального впливу. При цьому велике значення має оптимальне використання загальної й спеціальної фізичної підготовки [4].

Установлена двохстороння залежність між

рівнем рухової активності, здоров'ям і фізичною підготовленістю студенток. Більш високий рівень рухової активності сприяє кращій фізичній підготовленості, а остання стимулює рухову активність [5, 6].

Систематичні заняття фізичними вправами можуть допомогти вирішити цю проблему. Але необхідно удосконалювати процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а це вимагає вивчення і впровадження в практику оптимальних форм і методів фізичного виховання студентів.

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

Формулювання цілей роботи.

Завданням нашого дослідження було визначення впливу фізичних вправ з різним рівнем гравітаційного навантаження у тижневому циклі занять на показники фізичної підготовленості студенток.

Результати дослідження.

З метою експериментальної перевірки запропонованої методики було проведено педагогічне дослідження за участю студенток Чернігівського державного інституту економіки і управління. Для цього було сформовано дві групи: експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ). В експерименті приймали участь 62 студентки (ЕГ – 30 і КГ – 32). Студентки ЕГ на одному занятті займалися фізичними вправами за комплексною методикою в умовах спортивного залу, а на наступному – в умовах водного середовища (плавання). У КГ заняття проводилися за загальноприйнятою методикою. Для визначення фізичної підготовленості студенток на початку та в кінці навчального року (I і II семестри) проводилося тестування.

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

Дані про рівень фізичної підготовленості студенток наведено в табл. 1 і на рис. 1.

Із таблиці видно, що в кінці експерименту у дівчат під впливом занять фізичними вправами покращилися середні показники з бігу на 100 м. Так, у дівчат ЕГ середній показник склав $17,1 \pm 0,6$ с (приріст 5,8%), вірогідність розрізень $P < 0,05$. У дівчат КГ показники суттєво не змінилися ($P > 0,05$), середній показник склав $17,9 \pm 1,1$ с (приріст 2,2%). В кінці експерименту середні показники дівчат ЕГ і КГ суттєво відрізнялися ($P < 0,05$), що свідчить про ефективність занять фізичними вправами за комплексною методикою.

За час експерименту у студенток суттєво покращилися ($P < 0,05$) показники з бігу на 2000 м. Так у студенток ЕГ середній показник склав $10,57 \pm 0,7$ хв. (приріст 14,8%). Значно нижчим був рівень розвитку витривалості у студенток КГ: середній показник склав $11,50 \pm 0,9$ хв., а приріст – 11,7%. Середні показники студенток ЕГ і КГ в кінці експерименту суттєво відрізнялися ($P < 0,05$).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток, які займалися фізичними вправами за експериментальною та за загальноприйнятою методикою

Показники	Групи	$\bar{X} \pm \delta$		Приріст (%)	P
		початок експерименту	кінець експерименту		
Біг на 100 м, с	ЕГ	18,1 ± 1,0	17,1 ± 0,6	5,8	P ₁ < 0,05
	КГ	18,3 ± 1,1	17,9 ± 1,1	2,2	P ₂ > 0,05 P ₃ < 0,05
Біг на 2000 м, хв., с	ЕГ	12,13 ± 1,2	10,57 ± 0,7	14,8	P ₁ < 0,05
	КГ	13,03 ± 1,4	11,50 ± 0,9	11,7	P ₂ < 0,05 P ₃ < 0,05
Човниковий біг 4 x 9 м, с	ЕГ	11,2 ± 0,4	10,8 ± 0,2	3,7	P ₁ < 0,05
	КГ	11,4 ± 0,5	11,1 ± 0,3	2,6	P ₂ < 0,05 P ₃ < 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	164,9 ± 12,1	178,9 ± 8,3	+8,5	P ₁ < 0,05
	КГ	159,4 ± 16,9	164,1 ± 14,8	+2,9	P ₂ > 0,05 P ₃ < 0,05
Піднімання тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв., разів	ЕГ	32,9 ± 4,6	41,6 ± 3,0	+26,4	P ₁ < 0,05
	КГ	33,1 ± 4,9	35,5 ± 4,1	+7,3	P ₂ < 0,05 P ₃ < 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	6,3 ± 3,5	14,9 ± 3,5	+136,5	P ₁ < 0,05
	КГ	5,1 ± 2,5	8,2 ± 3,0	+60,8	P ₂ < 0,05 P ₃ < 0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ЕГ	13,1 ± 5,3	17,9 ± 3,9	+36,6	P ₁ < 0,05
	КГ	13,2 ± 4,4	14,2 ± 3,8	+7,6	P ₂ > 0,05 P ₃ < 0,05

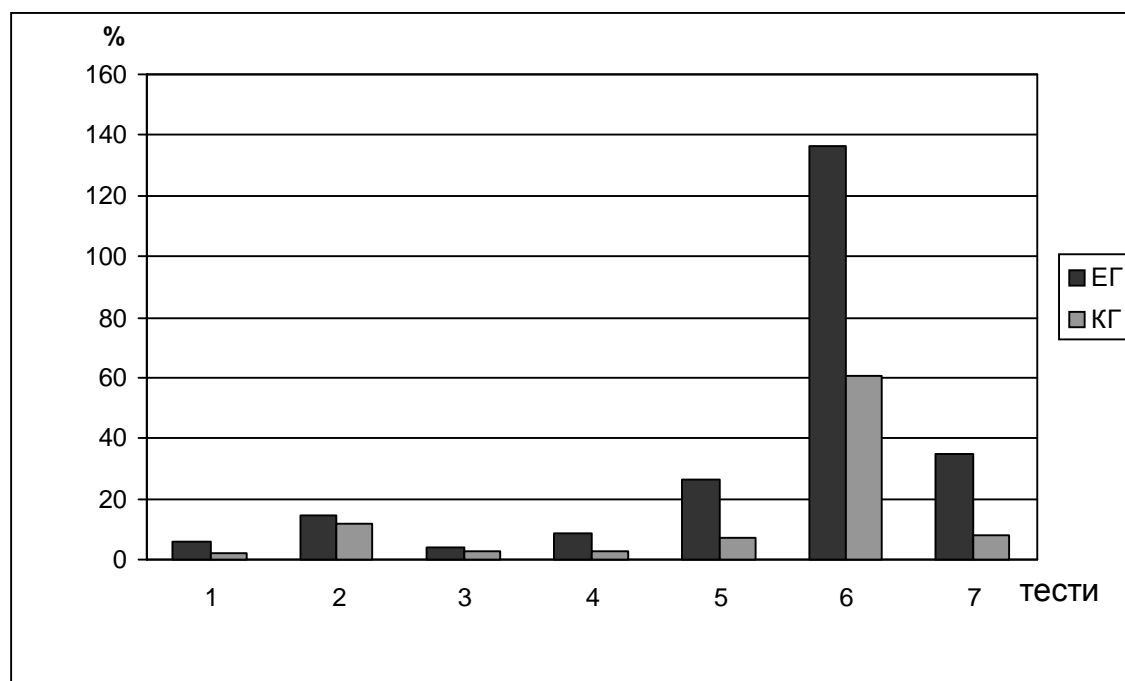


Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток, які займалися фізичними вправами за експериментальною та за загальноприйнятою методиками (%): 1 – біг на 100 м; 2 – біг на 2000 м; 3 – човниковий біг 4 x 9 м; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – піднімання тулуба із положення лежачи в сід за 1 хвилину; 6 згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 7 – нахил тулуба вперед із положення сидячи.

В результаті систематичних занять фізичними вправами у студенток суттєво покращилися ($P < 0,05$) показники з човникового бігу 4 x 9 м. У студенток ЕГ середній показник склав $10,8 \pm 0,2$ с, а в КГ – $11,1 \pm 0,3$ с. Найвищий приріст показників

був у студенток ЕГ – 3,7% і значно нижчий в КГ – 2,6%. Це свідчить, що заняття фізичними вправами за комплексною методикою краще впливають на розвиток спритності студенток.

Середній показник стрибка у довжину з

місця у студенток ЕГ в кінці експерименту зазнав суттєвих змін ($P < 0,05$) і складав $178,9 \pm 8,3$ см (приріст 8,5%). Значно гірші показники мали студентки КГ: у них середній показник складав $164,1 \pm 14,8$ см (приріст 2,9%), вірогідність розрізень $P > 0,05$. В кінці експерименту показники студенток ЕГ і КГ суттєво відрізнялися ($P < 0,05$).

Під впливом занять фізичними вправами у студенток в кінці експерименту зросла сила м'язів живота. Так, середні показники піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв. у студенток ЕГ і КГ зазнали суттєвих змін ($P < 0,05$) і склали, відповідно $41,6 \pm 3,0$ рази і $35,5 \pm 4,1$ рази. Приріст показників в ЕГ складав 26,4%, а в КГ – 7,3%. В кінці експерименту показники студенток ЕГ і КГ суттєво відрізнялися ($P < 0,05$).

Аналіз отриманих даних показав, що у студенток відбулися позитивні зміни в розвитку сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи). У студенток ЕГ середній показник в кінці експерименту складав $14,9 \pm 3,5$ рази (приріст 136,5%), вірогідність розрізень $P < 0,05$. В результаті занять фізичними вправами у студенток КГ середній показник теж зазнав суттєвих змін ($P < 0,05$) і складав $8,2 \pm 3,0$ рази (приріст 60,8%). В кінці експерименту середні показники студенток ЕГ і КГ суттєво відрізнялися ($P < 0,05$).

Гнучкість краще розвивалась у студенток ЕГ. У них середній показник нахилу вперед із положення сидячи в кінці експерименту суттєво змінився ($P < 0,05$) і складав $17,9 \pm 3,9$ см (приріст 36,6%). У студенток КГ середній показник не зазнав суттєвих змін ($P > 0,05$) і складав $14,2 \pm 3,8$ см (приріст 7,6%). Середні показники студенток ЕГ і КГ в кінці експерименту суттєво відрізнялися ($P < 0,05$).

Висновки.

1. Результати експериментальних досліджень свідчать про те, що оптимальне поєднання фізичних вправ з різним рівнем гравітаційного навантаження у тижневому циклі занять сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студенток.
2. При розробці методики побудови занять фізичними вправами необхідно враховувати початковий рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та індивідуальні особливості студенток.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися вивчення інших аспектів впливу фізичних вправ з різним рівнем гравітаційного навантаження на організм студенток.

Література

1. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 69.
2. Лобанова Л.А., Кагаполов В.П., Огай Р.А. Исследование динамики потребности в физической культуре и спорте будущих учителей. Физическая культура, спорт и здоровье населения дальнего востока // Проблемы образования в области физ. культуры: Материалы межрегиональной научной и научно-практической конф., посвящ. 10летию

системы высшего образования на Дальнем Востоке, Хабаровск, 2426 марта 1999 г., Хабаровск, 1999. – Часть 2. – 30 с.

3. Слімаковський О. Народні види боротьби та їх застосування у процесі фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 2. – С.19-22.
4. Помазан А.А. Динаміка фізичного розвитку студентів економічного вузу за роки навчання // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2002. – № 14. – С. 56-61.
5. Присяжнюк Д.С., Драчук А.І., Дудорова Л.Ю. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2002. – № 20. – С. 41-45.
6. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983. – 391 с.

Надійшла до редакції 11.01.2006р.

ИЗМЕНЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ОРГАНИЗМА МАЛЬЧИКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Кузнецов А.А., Богдановская Н.В.
Запорожский национальный университет

Аннотация. Проведено обследование мальчиков школьного возраста (10-16 лет) контрольной (не занимаются спортом) и экспериментальной (систематически занимаются плаванием) групп. Показано, что адаптация системы внешнего дыхания мальчиков-спортсменов идет по пути увеличения ее резервных возможностей. Применение в исследовании компьютерной программы экспресс-диагностики функционального состояния организма («ШВСМ») позволило констатировать высокую степень ее репрезентативности.

Ключевые слова: мальчики, школьный возраст, функциональное состояние, система внешнего дыхания, адаптация, физические нагрузки.

Анотация. Кузнецов А.О., Богдановська Н.В. Зміна параметрів системи зовнішнього дихання організму хлопчиків шкільного віку в процесі адаптації до систематичних фізичних навантажень. Проведено обстеження хлопчиків шкільного віку (10-16 років) контрольної (не займаються спортом) і експериментальної (систематично займаються плаванням) груп. Показано, що адаптація системи зовнішнього дихання хлопчиків-спортсменів йде по шляху збільшення її резервних можливостей. Використання в дослідженні комп'ютерної програми експрес-діагностики функціонального стану організму («ШВСМ») дозволило констатувати високий ступінь її репрезентативності.

Ключові слова: хлопчики, шкільний вік, функціональний стан, система зовнішнього дихання, адаптація, фізичні навантаження.

Annotation. Kuznezchov A.A., Bogdanovskaya N.V. Change of the system of the external breathing's parameters of schoolboys organism in the process of adaptation to the systematic physical loadings. The inspection of schoolboys (10-16 years) of control (do not go in for sports) and experimental (systematic are engaged in swimming) groups is conducted. It is shown, that adaptation of the external breathing system of boys-sportsmen goes on the way of

increase of its reserve possibilities. Application in research of the computer program of express-diagnostics of the functional state of organism («SHVSM») allowed to establish the high degree of its representation.

Keywords: boys, school age, functional state, system of the external breathing, adaptation, physical loadings.

Введение.

Известно, что системе внешнего дыхания принадлежит важная роль в обеспечении адаптации организма к физическим нагрузкам различного объема и интенсивности. Благодаря строгой координации с другими ведущими физиологическими системами, в первую очередь, с сердечно-сосудистой, в организме человека, систематически занимающегося определенным видом физических упражнений, формируется наиболее оптимальная форма адаптивных преобразований без ущерба для состояния здоровья. Исследованиями достаточно большого числа авторов достаточно подробно изучены особенности изменения параметров дыхательной системы различных категорий людей при выполнении мышечной работы разной мощности и продолжительности [1-5]. Вместе с тем, в настоящее время актуальными представляются экспериментальные исследования, направленные на изучение возрастной динамики функционального состояния системы внешнего дыхания при систематических физических нагрузках, а также на выявление основных механизмов адаптации дыхательной системы к ним. Кроме этого, чрезвычайно важным представляется также вопрос относительно разработки и практической апробации наиболее современных методических подходов к оценке функционального состояния системы внешнего дыхания лиц различного пола, возраста, социальной принадлежности, с разных уровнем физической подготовленности и т.п.

Актуальность и высокая практическая значимость данной проблемы послужили предпосылками для проведения настоящего исследования.

Данная работа выполнена в рамках государственной темы 01-04/23 „Изучение адаптивных возможностей организма спортсменов на разных этапах учебно-тренировочного процесса” Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Материалы и методы исследования. В рамках эксперимента нами было проведено обследование 196 мальчиков в возрасте от 10 до 16 лет, систематически занимающихся плаванием (экспериментальная группа) и 109 мальчиков этого же возраста, не занимающихся спортом (контрольная группа). Выбор плавания как фактора систематических воздействий физическими нагрузками на организм мальчиков школьного возраста был обусловлен интегральным действием данного вида спорта на физиологические системы организма обследуемых и, в первую очередь, на систему внешнего дыхания.

У всех обследованных школьников регистрировались следующие параметры сердечно-сосуди-

стой системы: традиционными методами – жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл), время задержки дыхания на вдохе (Твд, с) и выдохе (Твыд, с); с помощью эксклюзивной компьютерной программы «ШВСМ-интеграл» (авторы – д.м.н., профессор Шаповалова В.А., д.б.н., профессор Маликов Н.В., к.п.н., доцент Сватъев А.В.) [6] – величины индекса Скибинского (ИС, абсолютные единицы), индекса гипоксии (ИГ, а.е.) и общего уровня функционального состояния системы внешнего дыхания (УФСвд, а.е.).

Компьютерная программа «ШВСМ-интеграл» предназначена для экспресс-оценки функционального состояния ведущих физиологических систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной), имеющих важное значение в его адаптации к физическим нагрузкам различной мощности и длительности.

В соответствии с алгоритмом обследования у испытуемого в состоянии относительного покоя регистрируются традиционные физиологические показатели (частота сердечных сокращений – ЧСС, уд/мин; систолическое и диастолическое артериальное давление – АДс и АДд, мм рт. ст.; жизненная емкость легких – ЖЕЛ, мл; время задержки дыхания на вдохе и выдохе – Твд и Твыд, с, а также основные морфологические параметры (длина и масса тела – ДТ и МТ, соответственно см и кг).

После ввода перечисленных показателей в активное окно программы «ШВСМ-интеграл» производится автоматический расчет интегральных параметров систем кровообращения и внешнего дыхания и на основе их анализа с учетом пола, возраста, уровня тренированности, спортивной квалификации и специализации делается общий вывод о функциональном состоянии данных систем в соответствии со следующими функциональными классами: «низкий», «ниже среднего», «средний», «выше среднего» и «высокий» (для интегральной оценки функционального состояния аппарата кровообращения и внешнего дыхания используется модифицированная бальная методика ГЦОЛИФКа).

Предложенная авторами программы «ШВСМ» форма интерпретации полученных данных относительно функционального состояния испытуемых позволяет существенно облегчить ее анализ врачами, спортивными физиологами, тренерами и специалистами физической культуры и спорта непосредственно сразу же после проведения контрольного тестирования, а, при использовании предусмотренной программой функции «Архив», в динамике учебно-тренировочного процесса.

Все полученные в ходе исследования экспериментальные данные были обработаны стандартными методами математической статистики с использованием статистического пакета программы Excel.

Результаты исследования.

В таблице 1 и на рисунке 1 представлены результаты величин относительного прироста основных показателей системы внешнего дыхания обследованных школьников в возрастном диапазоне

от 10 до 16 лет.

Таблица 1

Величины относительного прироста основных показателей системы внешнего дыхания у мальчиков контрольной и экспериментальной групп в возрастном диапазоне от 10 до 16 лет (в % к значениям данных показателей, зарегистрированным среди школьников 10 лет).

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
ЖЕЛ	121,35±1,02	73,54±1,14***
Твд	138,56±1,08	26,49±1,34***
Твыд	73,92±1,10	72,65±1,06
ИС	230,75±1,01	139,22±1,20***
ИГ	107,58±1,09	93,97±1,03***
УФСвд	32,15±1,19	- 0,49±1,11***

Примечание: *** - $p < 0,01$ по сравнению с экспериментальной группой.

общего уровня функционального состояния системы внешнего дыхания (УФСвд) среди мальчиков контрольной группы не отмечалось (снижение на $0,49 \pm 1,11\%$). Очевидно, отсутствие значимых изменений со стороны уровня функционирования дыхательной системы мальчиков, не занимающихся спортом, связано с незначительностью изменений интегральных параметров данной системы, которые были обусловлены, главным образом, влиянием возрастного фактора.

Напротив, среди мальчиков экспериментальной группы отмеченные изменения интегральных параметров системы внешнего дыхания были существенно более выраженными в сравнении с их сверстниками из контрольной группы.

Анализ полученных экспериментальных материалов позволил констатировать, что к 16-и летнему возрасту у мальчиков-спортсменов регистрировался достоверно более высокий, в сравнении с представителями контроля, прирост ЖЕЛ (на $121,35 \pm 1,02\%$), времени задержки дыхания на вдохе и выдохе (соответственно на $138,56 \pm 1,08\%$ и на

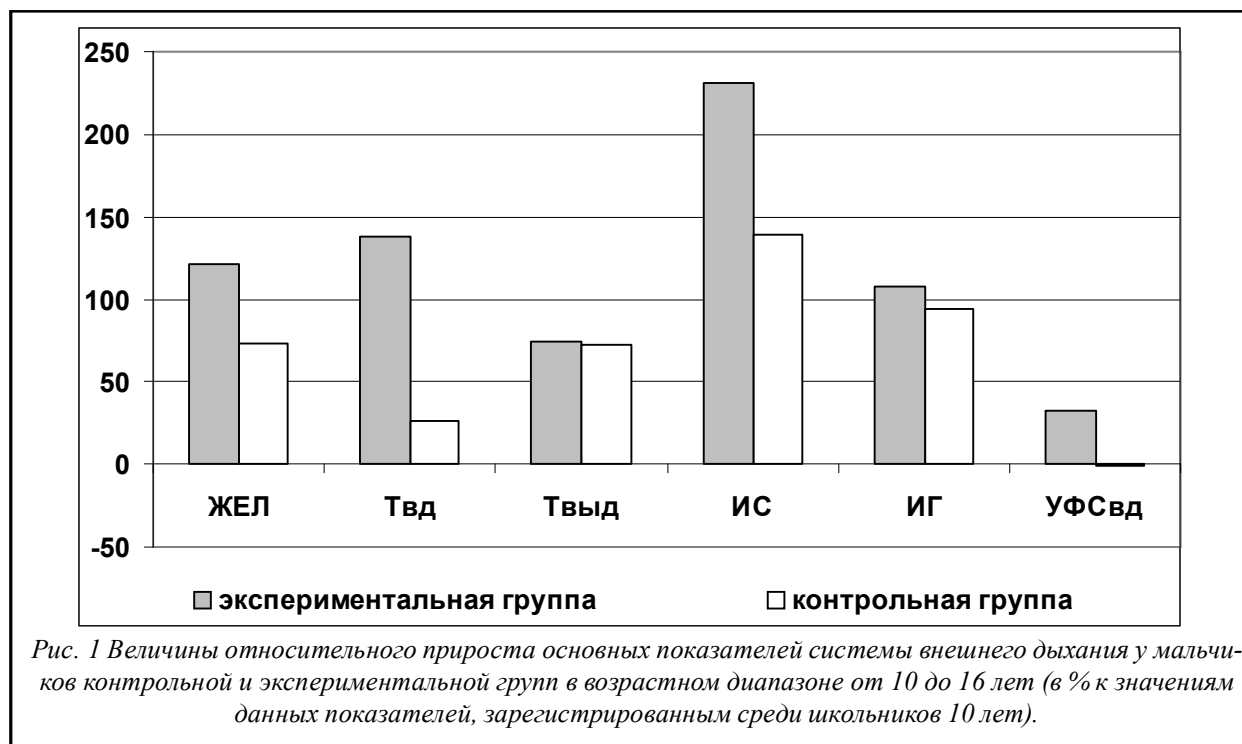


Рис. 1 Величины относительного прироста основных показателей системы внешнего дыхания у мальчиков контрольной и экспериментальной групп в возрастном диапазоне от 10 до 16 лет (в % к значениям данных показателей, зарегистрированным среди школьников 10 лет).

Как видно из представленных данных, для мальчиков обеих групп были характерны традиционные изменения интегральных параметров дыхательной системы, согласующиеся с литературными данными.

Так, среди мальчиков контрольной группы к 16 годам было зарегистрировано увеличение значений ЖЕЛ (на $73,54 \pm 1,14\%$), времени задержки дыхания на вдохе и выдохе (соответственно на $26,49 \pm 1,34\%$ и $72,65 \pm 1,06\%$), индекса Скибинского (на $139,22 \pm 1,20\%$) и индекса гипоксии (на $93,97 \pm 1,03\%$).

Вместе с тем, существенных изменений

$73,92 \pm 1,10\%$), индекса Скибинского (на $230,75 \pm 1,01\%$), индекса устойчивости к гипоксии (на $107,58 \pm 1,09\%$).

Следствием указанных изменений послужил и достоверный рост, к окончанию возрастного диапазона 10-16 лет интегрального параметра системы внешнего дыхания – уровня функционального состояния дыхательной системы организма обследованных мальчиков-спортсменов (на $32,15 \pm 1,19\%$).

Таким образом, несмотря на идентичность функциональных изменений параметров дыхательной системы мальчиков контрольной и эксперимен-

тальной групп (увеличение с возрастом значений ЖЕЛ, времени задержки дыхания на вдохе и выдохе, повышение устойчивости организма к условиям дефицита кислорода и т.п.), очевидным был факт более оптимальных адаптивных перестроек системы внешнего дыхания у школьников-спортсменов, в сравнении с мальчиками, не занимавшимися спортом.

Необходимо отметить при этом, что у мальчиков экспериментальной группы к окончанию возрастного периода 10-16 лет регистрировались существенно более высокие, чем у школьников контрольной группы, величины относительного прироста ЖЕЛ, времени задержки дыхания на вдохе и индекса Скибинского, характеризующего, как известно потенциальные возможности дыхательной системы в условиях гипоксии. Менее выраженными оказались межгрупповые различия в отношении таких параметров системы внешнего дыхания, как время задержки дыхания на выдохе и индекс гипоксии.

Отмеченные нами возрастные особенности изменения интегральных параметров дыхательной системы развивающегося организма нашли свое отражение и в соотношении уровней функционального состояния системы внешнего дыхания, зарегистрированных среди школьников контрольной и экспериментальной групп. Если у школьников-спортсменов к окончанию возрастного периода 10-16 лет повышение общего уровня функционального состояния системы внешнего дыхания их организма (УФСвд) составило $32,15 \pm 1,19$ %, то у мальчиков, не занимавшихся спортом, величина данного параметра практически не изменялась и составила $-0,49 \pm 1,11$ %.

Выводы.

В целом, материалы проведенного исследования позволили констатировать, что у мальчиков школьного возраста адаптация системы внешнего дыхания к систематическим физическим нагрузкам идет по пути по пути повышения ее потенциальных возможностей и оптимизации функциональных способностей кислородобеспечивающих звеньев дыхательной системы. Кроме этого, представленные результаты свидетельствовали о достаточно высокой информативности использованной в работе компьютерной программы «ШВСМ-интеграл» и о возможности ее использования в системе медико-биологического контроля за функциональным состоянием детей школьного возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

Дальнейшие исследования предполагают расширение возрастного контингента обследуемых лиц, а также обследование спортсменов разной специализации и квалификации.

Литература:

1. Ванюшин Ю.С. Механизм срочной адаптации подростков, занимающихся спортом // В сб.: Тез. докл. конф. «Медико-социальные проблемы охраны здоровья». – Казань. – 1995. – С. 19.
2. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – К.: Наукова думка, 1991. – 208 с.
3. Любомирский Л.Е., Букреева Д.П., Васильева Р.М. Особенности функционирования физиологических систем у

детей школьного возраста при мышечной деятельности // Физиология человека. 1991. - Т. 17. - № 5. - С. 107.

4. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты. Монография. – Запорожье, 2001. – 359 с.
5. Платонов В.Н. Срочная и долговременная адаптация в процессе тренировки // Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам. – К.: Киевский государственный институт физической культуры, 1984. – С.10-29.
6. Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Сватъев А.В. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности организма - «ШВСМ». – Запорожье, 2003. – 75 с.
7. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990. – 320с.
8. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровья, 1989. – 245 с.
9. Дудина Е.А. Эволюционный подход в системе оценки адаптивных возможностей организма человека // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 5. – С. 14-16.
10. Оди Д. Медико-географический подход к изучению здоровья населения региона // Медико-географические аспекты оценки уровня здоровья населения и состояния окружающей среды /НИИ гигиены и профпатологии Минздрава РФ. – СПб, 1992 – С.37-45.
11. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С. 33 – 48.

Поступила в редакцию 31.01.2006г.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СТАН ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ОСІБ З ВЕГЕТАТИВНОЮ ДИСФУНКЦІЄЮ

Левандовський О.С.

Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті приведено результати дослідження засобів фізичної реабілітації як фактора гармонізації роботи вегетативної нервової системи. Обговорюється питання щодо доцільності їх застосування з метою запобігання серцево-судинній патології у осіб з вегетативною дисфункцією.

Ключові слова: вегетативна дисфункція, кінезітерапія, стиль життя.

Аннотация. Левандовский А.С. Влияние физических упражнений на состояние вегетативной нервной системы у лиц с вегетативной дисфункцией. В статье приведены результаты исследования средств физической реабилитации, как фактора гармонизации работы вегетативной нервной системы. Обсуждается вопрос целесообразности их применения с целью предупреждения сердечно-сосудистой патологии у лиц с вегетативной дисфункцией.

Ключевые слова: вегетативная дисфункция, кинезитерапия, стиль жизни.

Annotation. Levandovskyy O. S. Influence of exercises on autonomic nervous system in persons with autonomic dysfunction. Physical rehabilitation as a harmonizing factor of autonomic system function is highlighted in the article. Main reasons of its including in schemes of prevention of heart and vessels' disorders in patients with autonomic dysfunction are discussed.

Key words: autonomic dysfunction, kinesitherapy, life style.

Вступ.

З огляду на те, що вегетативна нервова система (ВНС) бере активну участь у регуляції всіх

функцій організму, вже сьогодні виділена велика група нозологій, одним з патогенетичних механізмів, а часом і визначальним чинником якої є вегетативна дисфункція. Серед них особливе місце посідають розлади серцево-судинної системи, зокрема, артеріальна гіпертензія (АГ), яка є однією з найважливіших проблем сучасної медицини.

Як трактується на даний момент, АГ - це синдром стійкого підвищення артеріального тиску (АТ) [2]. Її поширеність реєструється на рівні 15-30% серед дорослого населення більшості країн світу [7]. За даними офіційної статистики, в Україні в 1999 році зареєстровано понад 6,5 млн. осіб з АГ, що складає приблизно 15,9% дорослого населення. Поряд з цим у дослідженнях, проведених Інститутом кардіології ім. М.Д. Стражеска та Інститутом терапії АМН України, встановлено, що майже у 40-45% дорослого населення нашої держави артеріальний тиск (АТ) перевищує рівень нормотензії (140/90 мм рт.ст.). Останнє передбачає, що реальна кількість хворих з АГ повинна складати 13-15 млн. [2].

Підвищення АТ є фактором ризику багатьох патологічних станів і захворювань серцево-судинної системи, основними з яких є атеросклероз, гіпертрофія лівого шлуночка, серцева недостатність, ішемічна хвороба серця, цереброваскулярні захворювання, ниркова недостатність [5]. З огляду на вищесказане, в Україні здійснюється Національна Програма профілактики і лікування АГ, метою якої є зниження захворюваності населення на АГ, ішемічну хворобу серця, судинні ураження мозку, смертності від ускладнень АГ, підвищення тривалості і якості життя хворих на серцево-судинні захворювання. Запорукою успішного виконання Програми є детальний аналіз факторів, що визначають становлення та перебіг АГ в умовах України, та розробка на цій основі нової діагностичної, лікувальної і профілактичної стратегії [6].

Іншою проблемою, обриси якої все чіткіше проступають на тлі уявних здобутків та завоювань науковців у сфері терапії АГ, є неадекватність в цілому медикаментозного лікування щодо контролю за рівнем АТ. Значне розмаїття фармакологічних груп та швидке множення і розповсюдження "брендів" і "генериків" всіх гатунків вже самі по собі свідчать про безсилля медичної громадськості перед лицем королеви кардіології XXI століття – артеріальної гіпертензії.

Важливим чинником АГ є вегетативна дисфункція. Встановлено, що при стійкому підвищенні АТ відбувається своєрідна адаптація, або перерегулювання (chronic resetting) артеріального барорефлексу. У нормотензивних осіб зростання останнього викликає підвищення парасимпатичного тонуусу внаслідок збудження барорецепторів дуги аорти та каротидного синуса. Це спричинює сповільнення ритму серця і зниження АТ [3]. Стійка гіпертензія є ключовим фактором своєрідного "ресетингу" барорефлексу, в реалізації якого беруть участь декілька механізмів, включаючи зниження судинної еластич-

ності в ділянці каротидного синуса та дуги аорти, і порушення забезпечення рефлексу на рівні ЦНС. Практична медицина застосовує велику кількість препаратів, з допомогою яких частково усувається вегетативний дисбаланс. Проте фармакологічне вирішення даної проблеми ще далеке від досконалості.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашої роботи було вивчення впливу фізичних вправ на стан ВНС у осіб з вегетативною дисфункцією. Саме такий підхід, на нашу думку, дасть можливість поглибити наші уявлення про механізми патогенетичного каскаду АГ, що в подальшому дозволить впритул підійти до оптимізації її лікування та профілактики.

Об'єкт і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 47 осіб з вегетативною дисфункцією, які емпіричним чином були відразу розділені на 2 дослідні групи по 24 (1-а дослідна група) і 23 (2-а дослідна група) особи. Обидві групи були рівноцінні за гендерними та віковими характеристиками. Поряд з цим, була виділена контрольна група, яку склали 20 практично здорових осіб.

Особам першої та другої груп проводили заходи з модифікації стилю життя, що включало дотримання режиму раціонального харчування, обмеження вживання кухонної солі та солодощів, корекцію маси тіла, відмову від куріння. Поряд з цим особам другої дослідної групи впродовж одного року пропонувалося виконувати комплекс спеціально розроблених, фізичних вправ.

Щоденне тренувальне заняття розроблялося індивідуально для кожного з учасників дослідження і включало:

- Виконання вправ на розтягування і для укріплення м'язів;
- Аеробну розминку;
- Виконання вправ аеробного спрямування;
- Заклучну розминку аеробного спрямування;
- Виконання вправ на розтягування.

Особливістю структури тренувального заняття було те, що починалося і завершувалося воно вправами на розтягування. На користь такої послідовності побудови тренувального заняття свідчить те, що вправи на розтягування мають розслаблюючий ефект, істотно зменшують ступінь втоми і попереджують травми внаслідок покращення гнучкості й збільшення амплітуди рухів. Кожну з вправ рекомендувалося виконувати не менше 1-3 разів, утримуючи положення розтягнення 10-20 с, не вдаючись до різких рухів. Давалися застереження не розтягуватися до виникнення больових відчуттів і уникати затримки дихання.

Вправи для укріплення м'язів також виконувалися на початку тренувального заняття, але не щодня, а двічі-тричі на тиждень. До комплексів включалися 8-10 таких вправ з кількістю повторень кожної з них 8-12 разів. Розроблені нами програми

охоплювали всі основні групи м'язів і, крім того, передбачали використання обтяжень для рук масою 0,5-2 кг для осіб жіночої і 3-5 кг для осіб чоловічої статі з поступовим наростанням обтяження.

З метою забезпечення безпеки при виконанні вправ для укріплення м'язів рекомендувалося: уникати затримки дихання і форсованого видиху; не виконувати вправ, які передбачають утримання вантажу над головою тривалістю понад декілька секунд; не припускатися раптового нарощування маси обтяження; не виконувати ізометричних навантажень понад 6 с; слідкувати за положенням тіла; виконувати вправи повільно з поступовим збільшенням навантажень. Особи, залучені до дослідження, попереджалися, що недотримання цих вказівок можуть спричинити надмірне навантаження на серцево-судинну систему і підвищення артеріального тиску.

Підбір вправ аеробної спрямованості ґрунтувався на тому, що тренувальні навантаження, які забезпечують щотижневі енергозатрати від 10 до 20 кал на 1 кг маси тіла, є найоптимальнішими щодо впливу на стан здоров'я [8, 9]. Останнє склало математичну основу системи балів здоров'я, якою ми керувалися в подальшому. Ця система є практичним і легким методом оцінки ефективності індивідуальних програм виконання фізичних навантажень. При розробці індивідуальних тренувальних програм виходили з того, що рівень енергозатрат під час виконання фізичних вправ залежить, в основному, від чотирьох факторів: типу фізичних вправ, частоти, інтенсивності і тривалості тренувальних занять.

Частота тренувальних занять складала від 3 до 5 разів на тиждень.

Тривалість заняття, включаючи початкову й кінцеву розминку, 60 хв., зокрема на виконання вправ аеробної спрямованості відводилося від 30 до 45 хв.

Інтенсивність виконання фізичних навантажень під час заняття – середня, оскільки на даний час остаточно доведено, що рухова активність середньої, а не високої інтенсивності, має оптимально сприятливий вплив на стан здоров'я при мінімальному ризику. При виникненні симптомів втоми обстежених застерігали від різкого припинення заняття. В таких випадках рекомендувалося виконання вправ з мінімальною інтенсивністю, оскільки повне припинення їх виконання може спричинити різке зниження АТ. Числовим виразом інтенсивності фізичних навантажень слугувала ЧСС, оскільки існує прямий зв'язок між наростанням споживання кисню під час фізичного зусилля і цим параметром. Учасникам дослідження пропонувалося виконувати фізичні вправи з інтенсивністю, яка збільшує ЧСС в межах від 60 до 85 відсотків понад максимальну межу. Таким чином, діапазон тренувальної ЧСС складав 25%.

Максимальна ЧСС – це таке значення цього параметра, досягнення якого ще не викликає гранично допустимої межі втоми, понад яку виконання фізичного навантаження є вже неможливим або

спостерігаються значні відхилення в діяльності серцево-судинної системи. Максимальну ЧСС встановлювали на підставі велоергометрії. Після цього обчислювали діапазон тренувальної ЧСС для кожного з учасників дослідження. Категорично заборонялося під час тренувальних занять перевищувати 85% максимальної ЧСС, оскільки виконання фізичних навантажень високої інтенсивності пов'язане з метаболічними змінами в працюючих м'язах, що сприяє виникненню втоми. Перевірка ЧСС під час заняття проводилася: перед його початком, після завершення розминки, після виконання вправ з піковою інтенсивністю впродовж 5 хв., після завершення аеробної фази тренування, після проведення заключної розминки.

Водночас для встановлення інтенсивності фізичних навантажень використовували шкалу Борґа: не рекомендувалося перевищувати зусилля понад 14-15 балів.

Основними вправами аеробної спрямованості, які рекомендувалися учасникам дослідження, були хода і біг підтюпцем.

На початку дослідження і через один рік спостереження у всіх його учасників вивчали стан ВНС за наступним алгоритмом: вимірювання офісного АТ, 24-годинний моніторинг АТ, 24-годинне моніторування й аналіз варіабельності серцевого ритму (ВСР), вивчення функціонального стану серцево-судинної системи з дозованим фізичним навантаженням на велоергометрі.

Офісний артеріальний тиск вимірювали ртутним сфігмоманометром за методом М.С. Короткова (1905) з дотриманням правил, встановлених ВООЗ (1996), а також з врахуванням рекомендацій Американської асоціації кардіологів. Результати вимірювання трактували, керуючись рекомендаціями Об'єднаного Національного комітету США з виявлення, оцінки та лікування високого АТ (JNC-VII, 2003). Використовували наступні рівні показників для офісного АТ: нормальний – менше 120/80 мм.рт.ст., прегіпертензія – в межах 120-139/80-89 мм.рт.ст., артеріальна гіпертензія – 140/90 мм.рт.ст. і вище [4].

ДМАТ виконували апаратом АВРМ-04 фірми "Meditech" (Угорщина). Вимірювання АТ і ЧСС проводили кожні 15 хвилин вдень (з 6 до 22 год.) і кожні 30 хвилин вночі (з 22 до 6 год.). Паралельно моніторуванню дослідні вели щоденник активності протягом доби.

Згідно рекомендацій Комітету експертів ВООЗ (1999) і Національного комітету США з виявлення, оцінки та лікування високого АТ (2003), використовували наступні норми показників АТ для амбулаторного моніторування: середній рівень АТ вдень <135/85 мм рт.ст., вночі <120/75 мм рт.ст., середньодобовий <125/80 мм рт.ст. [4].

Аналізували середньодобові значення систолічного (САТ), діастолічного (ДАТ) та пульсового (ПАТ) артеріального тиску за добу. Навантаження тиском оцінювали за індексом часу (ІЧ, %)

відповідно САТ і ДАТ.

За співвідношенням денних і нічних рівнів АТ обчислювали добовий індекс (ДІ, %) – ступінь нічного зниження САТ і ДАТ як відношення їх нічного зниження до середніх денних величин, виражене у відсотках. За добовим індексом визначали профіль АТ, який трактували як “dipper”, “non-dipper”, “over-dipper”, “night-peaker”. Профіль “dipper” констатували при зниженні середніх денних значень артеріального тиску вночі на 10-20%, “non-dipper” – при зниженні менше, ніж на 10%, “over-dipper” – при падінні середніх денних значень АТ більше, ніж 20% і “night-peaker” – при зростанні середньодобових значень АТ вночі.

З метою вивчення стану вегетативної регуляції гемодинаміки застосовували систему 24-годинного монітування й аналізу варіабельності серцевого ритму (ВСР), версія: HRV 1,5; JSC “Solvaig”, 1997-1998. Система забезпечує зображення ритмокардіограми хворого в реальному часі на екрані монітора з можливістю роздрукування на принтері, а також дає змогу отримати таблицю значень математичних показників ВСР, спектрограму й формалізоване діагностичне заключення.

При оцінці даних ВСР аналізували наступні показники:

- потужність у діапазоні низьких частот LF, мс² (0,04-0,05 Гц);
- потужність у діапазоні високих частот HF, мс² (0,15-0,4 Гц);
- співвідношення LF/HF;
- індекс напруги Баєвського (ІБ).

Розмір і співвідношення різних хвиль серцевого ритму дозволяли оцінити тонус симпатичного (LF) й парасимпатичного (HF) відділів ВНС, а також ефективність барорефлекторної регуляції АТ. За співвідношенням LF до HF характеризували вегетативний баланс організму, фізіологічним еквівалентом якого є взаємодія симпатичної й парасимпатичної ланок. Ступінь напруги регуляторних систем організму розраховували за індексом Баєвського.

Функціональний стан серцево-судинної системи вивчали на підставі даних велоергометричної проби (ВЕМ). Дослідження проводили вранці після легкого сніданку. Використовували велоергометр “Ритм ВЕ 05” (Україна). Швидкість педалювання складала 55-60 обертів за хв. Використовували методику безперервного та зростаючого навантаження. Потужність першого та наступних рівнів встановлювали за стандартними таблицями залежно від маси тіла та віку [1]. Тривалість педалювання на кожній сходинці складала 4 хв. АТ і ЧСС визначали в положенні пацієнта сидячи до початку спостереження, під час короткочасних (не більше 10 с) перерв між сходинками навантаження, а також через 1, 3, 5, 7 хв. періоду відновлення. ЕКГ реєстрували за стандартною методикою. Фіксували досягнуту потужність порогового навантаження (Вт), виконане навантаження (Вт) і виконану роботу (кДж).

Результати дослідження і їх обговорення.

Аналіз результатів вимірювання офісного АТ виявив чітку різницю його динаміки в осіб дослідних груп. В першу чергу, необхідно відмітити, що найвиразніша динаміка відсоткового розподілу даних була характерна для другої дослідної групи. Саме в осіб цієї групи було відзначено суттєву оптимізацію рівнів офісного АТ після проведення комплексу реабілітаційних заходів та модифікації стилю життя. Для прикладу, у цій дослідній групі помітно зріс відсоток осіб з нормальним офісним АТ, який до корекції у даного контингенту осіб був зафіксований у 76,5% випадків, а вже після її проведення сягав 91,9% випадків. Необхідно вказати і на зменшення вдвічі частки осіб, у яких за даними вимірювання офісного АТ констатовано стан прегіпертензії, а також повну відсутність дослідних з офісним АТ понад 140/90 мм.рт.ст., тобто АГ.

На протигагу такої відмітної динаміці, рівні офісного АТ в обстежуваних першої дослідної групи, у яких, згідно дизайну дослідження, проводилася тільки модифікація стилю життя, відсоткові частки «норма» та “прегіпертензія” суттєво не змінилися, хоч і мала місце позитивна їх динаміка. Так, відсоток осіб, у яких було констатовано стан прегіпертензії, на початку дослідження складав 19,7%, а через 1 рік спостереження – 17,5%. Відсоток осіб з нормальним офісним АТ зріс із 73,8 до 82,5%, тобто всього на 8,7%, в той час як у другій дослідній групі приріст був вдвічі більшим і складав 15,4%. Для порівняння необхідно відзначити, що у контрольній групі відсотки осіб з нормальним АТ та тих, в яких було констатовано прегіпертензію, складала, відповідно 96,8% та 3,2%.

Ствердженням виявлених при оцінці результатів вимірювання офісного АТ були і дані повторного 24-годинного монітування артеріального тиску. В цілому, характеризуючи першу дослідну групу, в якій проводилася тільки модифікація стилю життя, варто відмітити, що нам вдалося досягти істотної оптимізації ряду параметрів. Зокрема, спостерігали зниження рівня середньодобового САТ на (8,83±2,17) мм.рт.ст. (p<0,05). Відбулося достовірне зменшення показника індексу часу ДАТ (p<0,05), намітилася чітка тенденція до зниження рівня останнього. Поряд з цим, попри однорічну модифікацію стилю життя, середньодобові значення ПАТ, ЧСС та індекс часу САТ у осіб цієї групи не зазнали достовірних змін.

Оптимальнішими виявилися результати 24-годинного монітування АТ у осіб другої дослідної групи. Значення практично всіх параметрів ДМАТ максимально наблизилися до своїх аналогів у осіб контрольної групи. Для прикладу, величина середньодобового САТ в осіб контрольної групи складала (121,35±3,55) мм.рт.ст., а в осіб другої дослідної групи після проведення корекції – (129,76±2,15) мм.рт.ст., p>0,05. Аналогічні тенденції були притаманні й для динаміки значень середньодобового ДАТ, індексів часу САТ і ДАТ, а також середньодобової ЧСС. Так,

середньодобові значення індексу часу для САТ на початку дослідження склали $(29,13 \pm 1,17) \%$, а вже через один рік спостереження – $(11,57 \pm 1,63) \%$ ($p < 0,05$). Для осіб контрольної групи цей показник був рівним $(4,34 \pm 0,65) \%$.

Схожа динаміка через один рік спостереження була відзначена і при розрахунку добового індексу. В цілому, аналіз виявив позитивну динаміку добового профілю САТ у осіб першої дослідної групи: відбулося незначне збільшення частки осіб з

відповідно $(2281 \pm 92) \text{ мс}^2$ і $(787 \pm 49) \text{ мс}^2$, то після року спостереження та застосування реабілітаційних заходів їх значення вже були $(1764 \pm 61) \text{ мс}^2$ і $(1072 \pm 58) \text{ мс}^2$ ($p < 0,05$), і наблизилися до значень контрольної групи. Показово, що аналогічні тенденції були констатовані і для динаміки співвідношення низько- та високочастотних елементів ритмограм і індексу Баєвського – інтегрального показника активності ВНС, що відображає гармонійність і баланс її окремих ланок.

Таблиця			
<i>Показники 24-годинного моніторингу варіабельності серцевого ритму у осіб з вегетативною дисфункцією після проведення реабілітаційних заходів (M±m)</i>			
Показник	Контрольна група (n=20)	Дослідна група 1 (n=24)	Дослідна група 2 (n=23)
До корекції			
LF, мс^2	1825±81	2283±87*	2281±92*
HF, мс^2	980±63	728±37*	787±49*
LF/HF	1,8±0,2	3,1±0,3*	2,9±0,4*
Індекс Баєвського	50,1±3,0	154,1±4,6*	120,7±4,2*
Після корекції			
LF, мс^2	1825±81	2186±73*	1764±61"
HF, мс^2	980±63	774±48	1072±58"
LF/HF	1,8±0,2	2,8±0,4	1,7±0,3"
Індекс Баєвського	50,1±3,0	114,7±4,1*	69,4±3,7"
Примітки:	1. * - різниця показника достовірна по відношенню до такої контрольної групи, $p < 0,05$; 2. " - різниця показника достовірна по відношенню до вихідного рівня, $p < 0,05$.		

оптимальним профілем “dipper” з 47,6% до 52,9%, в основному за рахунок зменшення відсотка осіб з профілями “non-dipper” і “over-dipper”. В другій дослідній групі річна динаміка розподілу осіб за добовим профілем АТ була ще виразнішою. Так, вважаємо позитивним те, що у них частка осіб зі сприятливим профілем САТ “dipper” збільшилася з 37,5% на початку дослідження до 61,1% наприкінці спостереження. Варто акцентувати, що вкінці дослідження у цій групі не було виявлено осіб з профілем “night-peaker”, а частки осіб з несприятливими профілями “non-dipper” і “over-dipper” зменшилися, відповідно на 7,4% і 8,4%. Аналогічні тенденції були констатовані і при аналізі профілів ДАТ.

Моніторинг ВСР, який вважається “золотим стандартом” в оцінці активності ВНС, виявив достовірну різницю в показниках до і після корекції тільки у осіб другої дослідної групи (таблиця). Так, за даними ВСР було констатовано зниження активності симпатичного відділу ВНС, що оцінювали за величиною потужності в діапазоні LF.

Водночас спостерігали оптимізацію частотного відображення активності парасимпатичного відділу – хвиль HF, значення яких наблизилися до таких у контрольної групи. Так, якщо на початку дослідження низькочастотні та високочастотні характеристики ритмограм у осіб цієї групи складала,

поряд з цим у осіб першої дослідної групи внаслідок проведення заходів з модифікації стилю життя також намітилася тенденція до нівелювання вегетативного дисбалансу, проте динаміка параметрів моніторингу ВСР не була такою вражаючою, як у осіб другої дослідної групи. Продовжувала домінувати потужність у діапазоні низьких частот, що вказує на збереження надмірної симпатичної активації. Таку надмірну напругу регуляторних систем організму засвідчувала й вірогідно збільшена в порівнянні з контрольним аналогом величина індексу Баєвського.

Окремо варто охарактеризувати динаміку тесту з дозованим фізичним навантаженням. Найсуттєвіші зміни також відбулися в осіб другої дослідної групи. Так, якщо на початку дослідження виконане ними навантаження в середньому складало $(64,1 \pm 4,4) \text{ Вт}$, то вже наприкінці річного спостереження цей показник збільшився майже вдвічі і сягав $(125,3 \pm 3,1) \text{ Вт}$ ($p < 0,05$). Вдвічі - з $(67,3 \pm 5,0) \text{ Вт}$ до $(127,4 \pm 3,4) \text{ Вт}$ - збільшився у них і поріг досягнутого навантаження ($p < 0,05$). Для порівняння відмітимо, що у осіб контрольної групи порогове та виконане навантаження складала, відповідно $(138,2 \pm 3,9) \text{ Вт}$ і $(137,9 \pm 3,7) \text{ Вт}$.

Цікаво, що позитивний характер змін був характерний і для осіб першої дослідної групи. Так,

величина виконаної роботи на початку і в кінці дослідження складала, відповідно $(14,7 \pm 1,6)$ кДж і $(21,3 \pm 1,8)$ кДж, $p < 0,05$. Показник порогового навантаження збільшився з $(68,3 \pm 5,2)$ Вт до $(89,7 \pm 4,1)$ Вт, $p < 0,05$.

Висновки.

З наведених результатів дослідження ми дійшли висновку, що вже тільки модифікація стилю життя дозволяє відчутно вплинути на функціонування вегетативної нервової системи і, таким чином, змінювати динаміку артеріального тиску та толерантність до фізичного навантаження. Проте, поряд з цим, використання комплексного підходу із застосуванням разом зі зміною способу життя і ряду фізичних вправ дозволяє досягнути суттєво кращих результатів. Перспективним напрямком даного дослідження є розробка й апробація різноманітних реабілітаційних комплексів, які могли б застосовуватися з метою профілактики найпоширеніших захворювань серцево-судинної системи.

Джерела літератури

1. Аронов Д.М., Лупанов В.П. Функциональные пробы в кардиологии. – М. : МЕДпресс-информ, 2003. – 296 с.
2. Образцова Г.И., Ковалев Ю.Р., Талалаева Е.И. и др. Анализ факторов, влияющих на развитие и становление первичной артериальной гипертензии у детей и подростков / Артериальная гипертензия. - 1998. - Т. 4, № 2. - С. 43-50.
3. Пацернак С.А. Вегетозы. – СПб. : Гиппократ, 1999. – 176 с.
4. Рекомендації Українського товариства кардіологів з профілактики та лікування артеріальної гіпертензії. - К., 1999. – 51 с.
5. Свищенко Е.П., Коваленко В.Н. Артериальная гипертензия: Практическое руководство. – К. : Морион, 2001. – 527 с.
6. Сіренко Ю.М. Артеріальна гіпертензія. – К. : Моріон, 2001. – 176 с.
7. Brokes L. The Sevens Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and the Treatment of High Blood Pressure - the NHLBI JNC 7 Press Conference // Medscape Cardiol. – 2003. – 7(1).
8. Terjung R.L. Muscle adaptations to aerobic training // Sports Science Exchange. – 2001. – Vol. 8. – P. 1-4.
9. Ylitalo A, Airaksinen K. et al. Baroreflex sensitivity and variants of the renin angiotensin system genes // J Am Coll Cardiol. – 2000. - Vol. 35. – P. 194–200.

Надійшла до редакції 24.01.2006р.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОСВІЧЕНОСТІ – ОДИН З ШЛЯХІВ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Литовченко Г.О.¹, Довгопол М.В.¹, Буланов О.М.¹,
Кузьменко М.Г.², Соломко О.А.²

¹ Чернігівський державний педагогічний
університет імені Т.Г.Шевченка

² Чернігівський державний технологічний
університет

Анотація. На основі теоретичного та практичного вивчення обґрунтовується доцільність і природність ведення здорового способу життя. Визначаються основні шляхи до залучення молоді по веденню здорового способу життя.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, культура.

Аннотация. Литовченко Г.А., Довгопол М.В., Буланов О.М., Кузьменко М.Г., Соломко О.А. Повышение уров-

ня образованности – один из путей привлечения молодежи к ведению здорового способа жизни. На основе теоретического и практического изучения обосновывается целесообразность и природность ведения здорового способа жизни. Определяются основные пути привлечения молодежи к ведению здорового способа жизни. Ключевые слова: двигательная активность, здоровый способ жизни, культура.

Annotation. Litovchenko G.A., Dovgopol M.V., Bulanov O.M., Kuzmenko M.I., Solomko O.A. Increase of a level of erudition - one of ways of attraction of youth to conducting a healthy way of life. On the basis of theoretical and practical studying the expediency and conducting a healthy way of life is proved. The basic ways of attraction of youth to conducting a healthy way of life are determined.

Key words: moving activity, the healthy way of life, culture.

Вступ

Аналіз стану здоров'я населення України та перспектива його виходу з кризового стану, в якому ми перебуваємо в цьому питанні, свідчать, що однією з найважливіших умов зміцнення здоров'я і профілактики захворювань є здійснення довготривалих та великомасштабних програм залучення широких верств населення до здорового способу життя.

В формуванні і утвердженні здорового способу життя у студентському середовищі головна роль відводиться фізичній культурі і спорту як в урочних, так і в самостійних заняттях, де основними завданнями є: раціональна організація вільного часу і відпочинку студентської молоді; якісне покращення пропаганди здорового способу життя, фізичної культури і спорту всіма засобами масової інформації, зосереджуючи при цьому увагу на потребі кожної людини у заняттях фізичними вправами, раціональному харчуванні, дотриманні правильного режиму праці і відпочинку; розширення рухової активності як один із засобів зміцнення здоров'я [1].

В основі корисного ефекту фізичних вправ лежать викликані заняттями зміни в структурі, обміні речовин і механізмах керування діяльністю організму: при заняттях фізичними вправами поліпшуються функціональні можливості всіх систем організму – серцево-судинної, дихальної, кровоносної, а також покращується діяльність цих систем, завдяки чому збільшуються резервні можливості організму. І це природно. Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувалось в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі в нерозривному зв'язку з природою, а порушення цього зв'язку часто приводить до негативних наслідків в здоров'ї людини.

Дитина ще не народилася, а її майбутній розвиток уже взаємозв'язаний з руховою активністю. Фізична активність вагітної жінки викликає перерозподіл крові в організмі – збільшується її приток до працюючих органів. Тим самим збільшується постачання плоду поживними речовинами. На це плід відповідає додатковими рухами, які супроводжуються більш інтенсивною діяльністю його серцево-судинної системи. В результаті серце і м'язи у

новонародженого стають більш розвинутими. З моменту народження дитина може безперервно рухати кінцівками, тулубом, головою. Ці рухи генетично обумовлені і забезпечують нормальну діяльність і розвиток всіх систем організму.

За останні роки фізична культура зазнала великих змін. Якщо в 50-60-ті роки мало приділялось уваги оздоровленню населення за допомогою фізичних вправ, багато хто сумнівався в реальності і корисності фізкультури, і, особливо – оздоровчої, заперечуючи її існування, то у даний час вона визнана не тільки вченими, а й широкими колами громадськості [2]. У сучасному суспільстві увага повинна приділятися не тільки високому професійному рівню молоді, але і її здоров'ю, належній фізичній підготовленості. Тому фізичну культуру необхідно розглядати як універсальний засіб в профілактиці і лікуванні, в боротьбі з гіподинамією, в розвитку фізичних якостей і в досягненні спортивних результатів, а це одне з найважливіших соціальних завдань [8].

У контексті світової і Європейської інтеграції України важливого значення набуває забезпечення високого рівня фізичної надійності нашого населення і особливо випускників українських вузів, що надає їм в певній мірі поряд з професійними знаннями та вміннями вагому конкурентноздатність в сучасних умовах, які вимагають хорошого здоров'я та високої працездатності [5].

Світова та вітчизняна практика показує, що найефективнішим засобом вирішення цієї проблеми є здійснення фізичного виховання у студентські та подальші роки [7].

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

Формулювання цілей роботи.

Мета і завдання нашої роботи полягають в дослідженні стану фізичного виховання в навчальних закладах. Роль і значення фізичного виховання та проблем його в вищих навчальних закладах.

Результати досліджень

В Україні, на превеликий жаль, ще немає установки на здоров'я – засоби масової інформації все ще продовжують рекламувати шкідливі звички, мало уваги звертають на формування гармонійної, фізично і духовно розвиненої людини.

Мало уваги в нас приділяється питанням формування культури відпочинку і дозвілля, де б особливий наголос робився на його активних формах. Брак такої культури роблять молоду людину заручником непродуманого, не спланованого проведення вільного часу, штовхає до «убивання» його біля телевізора, алкоголем.

Низька культура в суспільстві є причиною того, що здоров'я не посідає першої сходинки в ієрархії нашої людини. У нашій країні ще не виражене достатньою мірою позитивна мотивація здоров'я.

Аналіз останніх фактів в Україні свідчить про недостатню увагу держави щодо здоров'я населення. Хоча в останні роки серед педагогів ведуться

розмови про введення до шкільної програми таких предметів, як етика, логіка, історія культури, - деяких предметів релігійного спрямування. Безумовно, зазначені предмети потрібні, проте, на наш погляд, їхнє включення до програми потребує розв'язання низки освітянських проблем. Перш за все, це пов'язане з розвантаженням дітей (у школі серед обов'язкових до вивчення налічується понад 20 предметів). Відтак, навантаження на учнів 6-11 класів щоденно становить по 6-8 уроків, відповідно виконання домашніх завдань потребує 2-3 і більше годин. Тож робочий день сумлінного учня триває понад 10 годин. Крім того, перерва між сніданком та обідом триває 7-8 годин. Отже, на перше місце виходять план, програмне забезпечення, а збереження здоров'я ніхто не займається. До того ж, окрім загальноосвітньої школи, багато учнів відвідують музичні, художні, спортивні школи, станції юних техніків, комп'ютерні та підготовчі курси для вступників у ВНЗ, де вивчають й освоюють майбутню професію [6].

Прийшовши до школи, на жаль, дитина майже удвічі скорочує рухову активність, у порівнянні з дошкільним періодом. Безперечно, в цьому є вина учителів (і не тільки з фізвиховання!). не один раз доводилось спостерігати, коли вчителі шкіл-садків під час прогулянки дітей забороняють їм бігати. На запитання, чому дітям не можна цього робити, відповідь не прозвучала.

Варто згадати, що у частини школярів з'являється нервово-психічне напруження. Незбалансоване харчування часто стає причиною виникнення різних шлунково-травневих захворювань (що спостерігається в дітей уже з 10-річного віку). В сукупності зазначені захворювання впливають й на інші органи й системи організму дитини.

Мала рухливість веде до збільшення ваги. Нерідко на вулиці можна бачити «не струнку» маму, а поруч її маленьку копію – перегодовану дитину.

В «ніжному» віці дитина не завжди може відмовитись від їжі – батьки обов'язково знайдуть спосіб нагодувати дитину «як треба» на їх погляд. Тому батькам необхідно пам'ятати про відчуття міри. Повна дитина – це не завжди здорова, а на жаль - навпаки. Як стверджують дієтологи, краще засвоюється їжа тільки тоді, коли її вживають із задоволенням.

Є таке поняття як спадковість, але схильність до повноти, яка начебто передається по спадковості, науково не підтверджується.

Вживаючи надмірну кількість їжі, людина, яка веде малорухомий спосіб життя, в її організмі жири не розщиплюються, а відкладаються в організмі, що з часом і призводить до хвороби, яка називається ожирінням. Ми можемо бачити «повні» сім'ї, тобто з покоління в покоління в сім'ї є люди з зайвою вагою. Тут причин може бути багато, але однією із головних є те, що, як правило, у цих сім'ях існує культ їжі. Із покоління в покоління передається ця звичка і стає способом життя. І не обов'язково

вживати велику кількість жирів, щоб «набрати» зайві кілограми. Вуглеводні перетворюються в жир і знову відкладаються в організмі в «зайві» кілограми. Включаючи в раціон харчування огірки і білокачанну капусту (в будь-якому виді) можна в деякій мірі запобігти цьому явищу. Ці овочі містять у собі тартронову кислоту, яка запобігає перетворенню вуглеводнів в жири.

Діти із зайвою вагою ростуть майже завжди млявими, уникають рухливих ігор, намагаються якнайчастіше пропускати уроки фізкультури. І не тільки тому, що ледащі – вони соромляться своєї немичності, зовнішнього вигляду, хоча в цьому вони ніколи і нікому не зізнаються, навіть батькам.

Фізична неповноцінність псує характер. Такі діти мало спілкуються з ровесниками, стають замкнутими. Як показали наші дослідження, такі діти більш за інших (фізично розвинених) піддаються негативному впливу «вулиці», починають палити, випивати.

Ознайомившись зі справами дітей, які стоять на обліку в дитячих кімнатах міліції ми виявили, що на обліку немає жодної дитини, яка відвідує спортивну секцію.

Без перебільшення можна констатувати, що рух так само необхідний для нормального росту і розвитку, як і їжа. Фізичні вправи не лише розвивають і зміцнюють організм, попереджують деякі хвороби, але й лікують [3,4].

Вирішити завдання гармонійного фізичного розвитку сама школа не може, хоч певні напрями повинна давати. У фахівців з фізичного виховання є багато претензій з цього питання до дошкільних закладів і до загальноосвітньої школи, зокрема як до їх керівників так і до вчителів фізкультури.

Часто уроки фізкультури можуть бути замінені на інші шкільні заходи, які до фізичного виховання не мають ніякого відношення, або тривалий час можуть взагалі не проводитися.

Тут величезне поле діяльності для сім'ї. Природа наділила нас потребою рухатись. Чимало батьків мріють бачити свою дитину ідеальною: вона повинна говорити спокійним голосом, статечно ходити тощо. Як показали дослідження, дитина робить від 25 до 45 рухів за одну хвилину, навіть сидячи на уроці. Це не від невихованості, це потреба молодого організму. Батькам слід рахуватися з цим і не обмежувати малюків грізними окриками: «Не стрибай! Не крутись!».

До того ж батьки намагаються нав'язати дитині свою волю – записують в різні гуртки, замість прогулянки на свіжому повітрі. Дії батьків зрозумілі, але як показали дослідження пріоритетом оздоровлення батьки нехтують. Сократівські слова: «Здоров'я – ще не все, але все інше без нього – ніщо!» не втратили своєї актуальності і в наш час.

Треба сміливо зізнатися, що ми, дорослі, досі у великому боргу перед дітьми в плані їх фізичного виховання. І це пояснюється не тільки браком засобів і часу, а неосвідченістю більшості батьків в корисності, більше того, необхідності укріплення

здоров'я дітей засобами фізичного виховання. Це їх вина, а для їхніх дітей біда.

Для багатьох батьків важливіше дати своїй дитині інтелектуальне виховання забуваючи, або не знаючи, що фізичне виховання – це невід'ємна частина загальної культури.

Рівень культури суспільства, у більшій мірі, визначається ступенем розвитку й використання індивідуальних людських здібностей. Особливо важливо підкреслити, що в системі загальнолюдських культурних цінностей високий рівень здоров'я й фізичної підготовленості багато в чому визначає можливість освоєння всіх інших цінностей і у цьому змісті є основою, без якою сам процес освоєння культурних цінностей малоефективний. Такому розумінню роль фізичної культури в системі загальнолюдської культури багато в чому заважало і заважає розповсюджена омана, що здоров'я й потрібні для життя людини людські кондиції даються людині при народженні й на все життя.

В теперішній час є всі підстави говорити, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагненні до фізичного вдосконалення.

Провівши дослідження в школах м. Чернігова ми виявили, що серед третьокласників, які звільнені за станом здоров'я від уроків фізкультури понад 52%. До старших класів ці показники збільшуються.

Майже таке ж положення зі станом здоров'я і у студентів ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка і Чернігівського державного технологічного університету.

За 2004-2005н.р. кількість студентів спеціальної медичної групи по університетах складало 30%, в тому числі: на історичному факультеті – 29,1%, психолого-педагогічному – 37,2%, індустріально-педагогічному – 8,2%, факультеті початкового навчання – 50%, фізико-математичному – 20%, хіміко-біологічному – 37,2%, менеджменту і підприємництва – 29,9%, електронних та інформаційних технологій – 30,2%. Незадовільну фізичну підготовку по результатам державних тестів мають 39,1% студентів університетів.

Переходячи до Болонської системи навчання, у нас в університетах передбачається проведення фізкультури два рази на тиждень на 1-2 курсах, що на нашу думку не буде сприяти підвищенню рухової активності, а значить і укріпленню здоров'я студентів.

Численні дослідження доводять необхідність запровадження в практику фізичного виховання самостійних домашніх занять. Але проблема полягає в тому, щоб від констатації фактів перейти до реально-го впровадження цього напрямку.

Висновки

Пасивність студентів до проведення самостійних занять пояснюється багатьма факторами: незнання оздоровчого впливу фізичних вправ на організм людини, нерозуміння збалансованого хар-

чування в процесі занять фізичними вправами і виходячи з цього більшість студентів не мають позитивної мотивації.

Вирішення цієї проблеми в значній мірі залежить від адміністрації вищих навчальних закладів, на яку покладаються обов'язки по забезпеченню умов для занять фізичними вправами, контролю за виконанням навчального плану та за станом навчального процесу. Ефективність навчальної роботи викладачів фізичного виховання необхідно оцінювати і за результатами фізичної підготовленості студентів. Подальші дослідження, на наш погляд, необхідно проводити в цьому напрямку.

Література

1. Веселовський А., Шологон Р. Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури і спорту. // Актуальні проблеми розвитку руху «спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнародної наук.-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – С.333-335.
2. Войтова В. Заняття фізичною культурою – важливий аспект здорового способу життя. // Актуальні проблеми розвитку руху «спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнародної наук.-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – С.274-275.
3. Купичев Л.А. Плавание как оздоровительное и лечебное средство. / Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1976, №1. – С.54-55.
4. Лечебная физическая культура. Под ред. С. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С.29-31, 16-19.
5. Литовченко Г.О., Кузьменко М.Г. та ін. Підвищення рухової активності студентів – один із важелів підготовки фахівців високої кваліфікації в технічних вузах. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Ермакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. – №7. – С.34-39.
6. Литовченко Г.О. Основи здорового способу життя. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Чернігів, Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2006. – 195 с.
7. Раевский Р.Г. Проблемы физической подготовленности современного человека и пути их решения на рубеже XXI века. // Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. наук. матеріалів міжнародного наукового симпозиуму. – Одеса: ТСС, 1998. – С. 16-18.
8. Шологон Р.П. Оптимізація засобів фізичної культури в інтересах зміцнення здоров'я і підвищення фізичного стану. // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт та здоров'я нації». – Вінниця. – частина II. – 1994. – С. 314-316.

Надійшла до редакції 16.01.2006р.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ УМІНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Носаченко Т.Б.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

Анотація. Автор розкриває методичні засади ефективного формування конструктивних умінь учнів 1-4 класів засобами образотворчого мистецтва і художньої праці. Ключові слова: конструктивні уміння, образотворче мистецтво, художня праця, пластичні мистецтва.

Анотация. Носаченко Т.Б. Методика формирования

конструктивных умений младших школьников. Автор раскрывает методические условия эффективного формирования конструктивных умений учащихся 1 – 4 классов средствами изобразительного искусства и художественного труда.

Ключевые слова: конструктивные умения, изобразительное искусство, художественный труд, пластические искусства.

Annotation. Nosachenko T.B. Methodic of formation of constructive skills of the junior schoolchildren. The author describes methodical condition, which are necessary for the effective formation of constructive skills of the 1-4th formers.

Key words: constructive skills, plastic arts, pictorial art, artistic crafts.

Вступ.

Теорія і практика формування в учнів 1-4 класів конструктивних умінь засобами образотворчого мистецтва і художньої праці виявляє пріоритетну методологічну основу для узагальнення і систематизації теоретичних положень з психології, педагогіки, мистецтвознавства, філософії. У практиці масової школи до цих пір спостерігається традиційно спрощений підхід до розвитку проектно-художніх здібностей особистості з образотворчого мистецтва і художньої праці, інтеграція зазначених предметів не розглядається як засіб формування конструктивних умінь в учнів загальноосвітньої школи, в тому числі й початкової.

В ході нашого дослідження ми прийшли до висновку, що забезпечення педагогічної ситуації вибору особистісно ціннісних видів діяльності безпосередньо пов'язане з активізацією конструктивно – художньої творчості, створенням позитивного емоційного стану дитини в процесі конструктивної діяльності. Вплив емоційного стану в ситуації вибору навчальних дій зумовлює позитивну мотивацію і результати навчання:

- учні, яким забезпечується вибір завдань для відпрацювання теми, виконують завдань більш якісніше за менший проміжок часу;
- в ситуації вільного вибору матеріалів для проектно-художньої діяльності підвищується творчий характер роботи у порівнянні з дітьми, позбавленими такої можливості;
- при відсутності авторських підручників і в ситуації самостійного вибору завдань у групах і кабінеті діти успішніше вивчають предмети [1, 24].

Вільний вибір виду, техніки виконання, матеріалів конструктивно – художньої діяльності забезпечує розроблений нами структурований зміст інтегрованого курсу образотворчого мистецтва і художньої праці [2]. Основним методом формування конструктивних умінь, у відповідності до вікових можливостей молодших школярів, було взято метод художніх проектів [3].

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

Формулювання цілей роботи.

Відсутність чіткої наукової теорії і орієнто-

ваної методичної системи формування конструктивних умінь молодших школярів зумовлює протиріччя між соціальним замовленням і реальним рівнем розвитку конструктивного мислення і вмінь учнів. Метою даної роботи є пошук ефективних методів реалізації змісту інтегрованого курсу образотворчого мистецтва і художньої праці, як засобу формування конструктивних умінь молодших школярів на уроках образотворчого мистецтва і художньої праці.

Результати дослідження.

Успішне формування в учнів конструктивних умінь залежить від педагогічно доцільно організованих умов і сукупності ситуативних психологічних особливостей, які супроводжують процес художньо-ігрового проектування. Психолого-педагогічними особливостями виступають методи, стимули, установки, фактор часової організації, особистість вчителя з достатньо розвинутим конструктивним мисленням, спрямованість навчально-виховного впливу на активізацію творчої уяви учнів, їх самостійний творчий пошук, власні варіанти інтеграції конструктивно-художніх ситуацій, використання додаткових завдань творчого характеру, що відповідають змісту ігрової проектно-художньої діяльності.

На удосконалення навчально-виховного процесу, розвиток творчої особистості учня впливають, насамперед, використання методів та прийомів роботи, спрямованих на розвиток емоційно-чуттєвої сфери дитини, на виявлення в них почуттів радості, захоплення, естетичної насолоди. Найважливішим для молодшого шкільного віку є ситуативний фактор контакту з учителем. Будь-яка увага до молодшого школяра з боку вчителя супроводжується позитивною реакцією учня. Особливого значення набуває здатність учителя налагоджувати контакти з учнями через ігрову конструктивну діяльність, сюжетно вмотивовану, предметно виражену, розгорнуту у часі й просторі. Підбирались або придумувались самобутні римовані фізкультхвилинки, пісні-ігри з імітацією діяльності, віршовані правила безпечної роботи ручними інструментами, коментуванням, ритмікою під час виконання предметно-маніпулятивних дій з матеріалами тощо.

Так, наприклад, перед уроком на тему: "Сонячний дощик надворі і у художньому творі" можна провести "Сонячну зарядку" (15 хв.)

I. Енергетичні вправи:

- Вірш (діти промовляють разом), звучить повільна мелодія.

“Крізь чисте скло мого віконця
Мені всміхнувся промінчик Сонця.”

2) Вправа № 1 “Посмішка Сонця”. Вихідне положення - основна стійка.

- Поверніться до Сонечка, воно вам посміхається, посміхніться і ви йому.
- Руки вгору, долонями вперед, пальці розставлені, очі закриті.
- Сонячний промінчик посилає тепло на ваші долоньки, воно іде до пальчиків.

- Зведіть пальчики і пошліть тепло на голівку, потім на все тіло.

3) Вправа № 2 “Сонечко вмивається”. Вихідне положення – О.С.

- Потріть долонями одна об одну перед собою до повного нагрівання рук (Сонечко мие долоньки).

4) Вправа №4. Вихідне положення – сісти в положенні “лотос”.

- Потріть зігнутими кулачками по підшвах ніг.

II. Підготовчі вправи до “Ритмічного дощичку” (звучить п’єса В. Костенка “Дощик”). Вчитель:

- Прислухайтесь: крап – крап – крап... Що ви чуєте? (Крапає Дощик);

- Діти, з дощиком сталася пригода: (вірш М. Сингаївського “Дощова пригода”).

- Через поле, через ліс дощик воду в торбі ніс. Покажіть ніжками, як крапотить Дощик. Почергово піднімайте п’ятки і ставайте на носочки.

Розірвалася торбинка – фіолетова хмаринка.

Розлилася вмить вода, така дощу біда.

- Почергово хапайте крапельки Дощичку руками. Покрутіться, погойдайтесь, мов хмаринки.

III. Аеробіка під пісеньку “Сонечко”:

Сонечко, Сонечко! Відчини віконечко.
Подивись на Сонечко! Оббіжімо кругом хати:

Будем з Сонечком гуляти! Гей!

IV. Заключна частина. Повільні вправи під музику зі словами:

Сонечко іде до хати, ми будемо відпочивати.

Дружно всі йдемо у клас, Дощик й Сонце жде на нас.

Включення в теоретичну модель педагогічних умов ефективного формування конструктивних умінь ігрового компоненту зумовлювалося наступними міркуваннями: зображувати художні образи, які виникли в ігровій діяльності визначеної тематики для дітей значно цікавіше, ніж просто малювати, вирізувати, наклеювати, ліпити тощо. Викликані та пережиті емоції дитини в процесі вербального образотворення підсилюють її конструктивно-художню діяльність позитивними емоціями.

Великі можливості для створення ефективних педагогічних умов для формування конструктивних умінь учнів 1-4 класів забезпечують заняття малюванням, ліпленням і конструюванням з використанням різних художніх ігор. Конструктивні художні уміння молодших школярів формуються завдяки ігровим методам організації конструктивно – художньої творчості, які є оптимальними для дітей зазначеного вікового періоду. Наводимо приклад гри “Веселка” для першокласників.

Мета: здійснювати емоційну орієнтацію на конструктивно-художню активність, закріплювати емоційно-позитивне ставлення до сенсорних образів Сонечка і Краплинки.

Обладнання: клас, прикрашений повітряними кульками, ілюстраціями з підручника “Художня праця”, приладдя для надимання мильних кульок.

Вчитель читає текст і демонструє процес створення райдужних, мильних кульок: *Розквітнуть угорі водограї кольорів!*

Що у лапки зайчик брав, з чого кульки надимав!

Він брав трубку з соломинки, творив бульбашку з краплинки,

Він брав трубочку для соку, надимав краплинку й щоки

Ось чому цвітуть вгорі водограї кольорів! (після кожної строчки вчитель надимає кульки).

Учні підхоплюють гру “Веселка”, надимують великі і маленькі кульки, одночасно пускають водограї кульок, надимають напівкальки на площині. У грі яскраво виявляється емоція задоволення, радості, сукупності експресивних ознак, яка чітко простежується в міміці, жестах, пантоміміці, емоційних вигуках і висловлюваннях першокласників.

Можна урізноманітнити гру шляхом перенесення її на площину. Клас ділиться на творчі групи по 4 особи. Учні сідають обличчям один до одного і надимують мильні кульки так, щоб вони опускалися на чистий аркуш. Спочатку з мильних бульбашок комбінують візерунки, а коли листок покривався краплями і потічками розчину, використовується прийом акватипії.

Учні можуть вибрати акварель улюбленого кольору і додати фарби до зволоженої поверхні аркуша. Акварель розтікається, утворюючи химерні, фантастичні контури. Учні за уявою домальовують фантастичний світ підводного царства, створюючи таким чином колективну композицію. До емоцій радості, задоволення, здогаду, сумніву і впевненості додається інтелектуальне почуття здивування, викликане пластиною кольорових потоків.

Тематичний зміст інтегрованого курсу образотворчого мистецтва і художньої праці доцільно реалізовувати у формі парних уроків цих дисциплін, об'єднаних єдиним сюжетним змістом. Наведено варіант проведення таких уроків у 4 класі.

Тема: Зірка й вогник хай засяє – святе Різдво прославляє. Коза і зірка. Новорічна композиція – ікебана.

Мета: Навчати зображенню стилізованих рослинних форм у заданому форматі. Створити новорічну композицію ікебани з ялинкою і свічкою. Формувати вміння моделювати підставку для ікебани з пластмасових пляшок та атрибутів вертепу. Ознайомити з вертепом. Провести інсценізацію вертепу. Розвивати творчу уяву і фантазію, естетичне почуття до природи. Виховувати обережність в поводженні з вогнем.

Обладнання: підручник “Художня праця” для 4 класу, приладдя для малювання, підкладні дощечки, пластилін, пластмасові пляшки, ножиці, клей, дощик, музичні засоби навчання (магнітофон, баян).

Хід першого заняття (образотворче мистецтво).

I. Організація заняття.

Форма організації класу – колективно-групова. Підготовка робочих місць до колективної та групової роботи. Колективне виконання пісні “З Новим роком друзів ми вітаєм”.

II. Мотивація образотворчої діяльності.

Слово вчителя:

- Далеко-далеко за високими білими горами, за глибокими синіми морями, за дрімучими синьо-зеленими лісами є казкова країна Снігової Королеви. Вона не любить сонячних променів, а також теплих кольорів. Своєю хурделицею вона залетіла в чарівний ліс, де росла красуня ялинка. (На великому аркуші зображена ялинка, яку діти колективно малювали пальчиками на папері). Чудо-сани прилетіли Скакуни в тих саях білі. В саях тих сидить цариця, Білокоса, білолиця. Рукавами помахала Красуню зачарувала. І стала наша ялинка сумна і холодна.

Сьогодні наше завдання допомогти їй – розтопити лід в її серці. А допоможуть нам у цьому її подружки Сніжинки і Ялинки, веселий Сніговик і Різдвяна Зірка, яких ми створимо своїми чарівними пальчиками.

III. Розвиток конструктивно – художніх умінь.

1. Словесне образотворення.

Учень. Щоб Ялинку розбудити треба Зірку засвітити.

Учень. Зоря-зорянице, прийди до Ялиці.

2. Колірне образотворення. Колективна робота.

Діти малюють Різдвяну зірку на верхівці Ялинки (чарівними пальчиками і паличками із загостреним кінчиком). Прикрашають її іграшками і вогниками.

3. Музичне образотворення. Виконання пісні “Ой, ялинко, зелененька”.

4. Колірно-художнє образотворення. Групова робота. Діти діляться на 4 групи. 1 група – роблять ялиночки. 2 група – вирізують зірки. 3 група – малюють пейзаж із Сніговичком (малювання свічкою). 4 група – виготовляють витинанки – Сніжинки.

- Діти, наша Ялиночка стала веселою і запросила в гості сестричок Ялиночок, подруг Сніжиночок, веселого Сніговичка. А в дорозі їм світила Різдвяна зірка.

IV. Ігрова діяльність учнів. Гра “Знайди Сніжиночку під Ялиночкою”.

- Відгадайте загадку: *ніжна зірка сніжно-біла на руці моєї присіла. Поки ніс її суди стала краплею вод.* (- Сніжинка). По опису дитячих малюнків Ялинок учні знаходять де сховалася Сніжинка.

V. Аналіз роботи учнів. Виставка малюнків. Оцінювання навичок роботи.

Хід другого заняття (художня праця).

I. Організація заняття. Форма організації класу – групова. Підготовка робочих місць до художньої праці із солоним тістом.

II. Мотивація художньої праці. Діти хором

читають тему уроку. Виконання щедрівки вчителем.

Розповідь вчителя. Зоря у піснях – це красна панна, донька місяця – господаря небесного дому. Композиція із ялинкових гілок, свічки, зірки – це символ зорі Венери. Спробуємо і ми сьогодні відтворити графічний образ “зорі-зоряниці”.

- А що ж таке “Вертеп”? **Вертеп** — це театралізована вистава. Така вистава відбувається перед Різдвом. Атрибутами нашого вертепу сьогодні будуть “Зірка”, “Коза”, “Різдвяний вогник з ялинкою” і “Сніговик”, який охоронятиме наш вертеп.

III. Розвиток конструктивно-художніх умінь.

1. Словесне образотворення. Правила техніки безпеки з вогнем. **Вчитель:**

*Діти, сьогодні в нас гостей багато,
Та не можемо розпочати свято –
Хтось у двері стукотить,
Мерехтить, палахкотить.*

2. Музично-хореографічне образотворення. Танець “Вогника”.

Вчитель: *Вогнику, Вогнику зачекай!*

Наших діток не чіпай.

Пам’ятайте ви завжди:

Гра з вогнем — шлях до біди!

3. Віршоване образотворення. Виступи учнів.

І. *І дорослі, і діти це знають: наші предки в печерах жили.*

Скільки люди себе пам’ятають із вогнем вони дружбу вели.

II. *То ж вогонь з давнини і понині помагає і служить людині.*

Стала згодом людина стосила відтоді як вогонь приручила,

III. *Але й іншим буває вогонь – злим, як змії, і жорстоким, як ворог.*

Може все спопелити на порох.

IV. *Будьте ж всі з вогнем обережні,
вивчіть правила протипожежні.
Вогонь сам ти не пали, а дорослих попроси.*

Вчитель. *Легко вогник запалить, та не просто загасить!*

- Добрий Вогнику! Діти хочуть подружитися з тобою і запрошують до роботи. Запали в їх долоньках тепло працездатності. Сьогодні вони створять композицію із ялинки і свічки. А група “Сніжинок” допоможе їм, вирізаючи сніжинки для ялинки. Розважатиме нас “Весела коза” із тіста. Охоронятиме – вартовий “Сніговик” із пластиліну. Освітлюватиме нам шлях до праці “Різдвяна зірка”.

4. Практична діяльність учнів. Робота з підручником “Художня праця” (с.17).

IV. Дитячий Вертеп.

1. Виступ групи “Сніжинок”.

2. Танець “Сніжинок”. *Ніжна зірка сніжно-біла на руці моїй присіла. Подивіться – ось яка, білосніжна і пухка.*

3. Виступ групи “Сніговички”.

Вчитель. - Наша казкова галявина вкрилась сніжинками.

- *Дітвора гомінка зліпила вмить “Сніговичка”.* Сценка з Козою.

Вчитель. - *Щось я Кози не бачу між нами, десь блукає, мабуть, лісами.*

Учень. - *Я Козу вам веду всі шикуйтеся в ряду.*

Де Коза ходить там жито родить.

Пісня-хоровод “Де Коза ходить”. Виступ групи “Різдвяна зірка”.

Учень. - *Зірка угорі сяє - Україну прославляє,*

Шану ми їй віддаєм, до людей її несем.

Музична композиція. Колядка “Нова радість стала” у виконанні учнів. Група дітей із композиціями “Різдвяний вогник” виконує танець під колядку “Нова радість стала”.

V. Підсумок заняття. Оцінювання навичок роботи. Прибирання робочих місць.

Ефективними методичними прийомами є демонстрація кількох зразків одного і того ж художнього образу, спостереження за різними техніками роботи з пластичними матеріалами, порівняння й зіставлення виробів, заохочення до самостійного пошуку.

Новою методичною концепцією конструктивно-художньої творчості в практиці початкової школи є творче партнерство з художниками й творчими колективами. Під керівництвом учителя вони залучаються до навчальної діяльності в умовах школи або демонструють власний досвід в умовах творчих майстерень. У методичних прийомах пріоритетним виступає розвиток конструктивно-художніх умінь: пошуковим способом обирається матеріал, вільно обираються техніки образотворення і художньої праці, стимулюється вміння скористатися виставковим відкриттям, виразити у пластиці творів власне художнє бачення світу.

Ефективному формуванню конструктивних умінь з образотворчого мистецтва і художньої праці сприятиме співпраця з родинами учнів, проведення днів відкритих дверей, організація за участю батьків виставок дитячих художніх проєктів, залучення їх до підбору зразків українського народного декоративно – прикладного мистецтва.

В позаурочний час формування конструктивних умінь продовжується в студіях та гуртках, які можуть називатися: “Юний дизайнер”, “Творча майстерня”, “Народні умільці”; в обладнаних центрах конструктивно – художньої творчості, музеях - світлицях, кімнатах казок, добрих справ тощо;

Вчитель може влаштувати куточки або зони мистецької діяльності для самостійної роботи дітей з розміщенням у них необхідних матеріалів, інструментів, посібників – зразків виробів, орнаментів, добірок художніх листівок та фотознімків аплікацій, сувенірів, цікавих іграшок, оригінальних природних знахідок.

Висновки.

Художнє конструювання, проєктування на уроках образотворчого мистецтва і художньої праці створюють реальну можливість для саморозвитку, самоактуалізації особистості у відповідності до

нової доктрини української освіти. Проблема формування конструктивних умінь молодших школярів засобами образотворчого мистецтва і художньої праці виокремлюється у контексті з ігровою проектно-художньою діяльністю.

Як подальші актуальні напрямки дослідження будуть розглядатися засоби формування конструктивного мислення і умінь молодших школярів у процесі комп'ютерної проектно-художньої діяльності, методи використання проектно-художньої діяльності для педагогічної корекції різнобічного розвитку молодшого школяра.

Література

1. Особистісно-орієнтована модель навчання для дітей з 6-7 років "Крок за кроком". – К., 1999. – 24 с.
2. Носаченко Т.Б. Интеграция змісту образотворчого мистецтва і художньої праці у практиці початкової школи // Школа першого ступеня: теорія і практика: Збірник наукових праць. - Переяслав-Хмельницький, 2003. – С.103-111.
3. Носаченко Т.Б., Тименко В.П. Актуальність проблеми формування конструктивних умінь молодших школярів // Школа першого ступеня: теорія і практика: Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – Вип.1 – С.69-79.

Надійшла до редакції 03.02.2006р.

ПИТАННЯ РОЗРОБКИ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЕЛЕКТРОННОГО ТЛУМАЧНОГО СЛОВНИКА КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Осадча К.П.

Мелітопольський державний
педагогічний університет

Анотація. У статті розкриваються питання розробки електронного тлумачного словника комп'ютерних технологій з метою удосконалення термінологічної культури спеціалістів з інформатики та у рамках створення національної електронної системи лексикографії. Автором пропонується класифікація існуючих на даний час українських проектів електронних словників, розкривається структура та основні принципи функціонування ЕТСКТ.

Ключові слова: електронний тлумачний словник комп'ютерних технологій, класифікація електронних словників, Інтернет

Аннотация. Осадча К.П. Вопрос разработки и функционирования электронного толкового словаря компьютерных технологий. В статье раскрываются вопросы разработки электронного толкового словаря компьютерных технологий с целью усовершенствования терминологической культуры специалистов по информатике и в рамках создания национальной электронной системы лексикографии. Автор представляет классификацию существующих на данный час украинских проектов электронных словарей, раскрывается структура и основные принципы функционирования ЭТСКТ.

Ключевые слова: электронный толковый словарь компьютерных технологий, классификация электронных словарей, Интернет

Annotation. Osadcha K.P. Question of development and functioning of an electronic explanatory dictionary of computer technologies. In the article the questions of development of electronic explanatory dictionary of computer technologies with the purpose of improvement of terminology culture of specialists on an informatics and within the framework of creation of the national electronic system of lexicography open up. An author presents

classification of the existing on the given hour Ukrainian projects of electronic dictionaries, a structure and basic principles of the ETSKT functioning opens up.

Keywords: electronic explanatory dictionary of computer technologies, classification of electronic dictionaries, Internet

Вступ.

На сучасному етапі розвитку суспільства, яке характеризується наявністю і швидким зростанням обсягів інформації, важливими стають проблеми уніфікації та швидкого доступу до будь-яких інформаційних ресурсів. Одним з головних напрямів вирішення цих проблем є використання можливостей нових інформаційних технологій, оскільки вони у зв'язку із світовими тенденціями широко впроваджуються в усі сфери сучасного українського суспільства.

Створення національного електронного документообігу, електронних книг і бібліотек є потрібною і важливою справою у поступі України до всесвітнього процесу інформатизації та глобалізації, а також сприятиме розвитку процесу українізації нашого суспільства, який ускладнений як соціальними так і психологічними чинниками, а особливо у галузі комп'ютерних технологій, термінологія якої перенасичена запозиченнями і кальками. Сучасні інформаційні технології повинні стати не тільки одним з інструментів для створення електронних словників різних галузей, а й засобом оперативного доведення таких розробок до широкого кола користувачів, насамперед до молоді, що можливо за умови використання можливостей глобальної мережі Інтернет.

Програмою створення національної словникової бази «Словники України», яка ініційована Указом президентом України ще 7 серпня 1999 р., окрім традиційних словників, тобто виданих на папері, передбачалося і створення їх електронних відповідників для інформаційних комп'ютерних систем. Взагалі вона покликана сприяти формуванню цілісної та універсальної системи української лексикографії, заснованої на сучасних концептуальних лінгвістичних та технологічних засадах [1]. На виконання цієї програми, а також з урахуванням потреб користувачів мережі Інтернет, були створені електронні проекти. Наприклад, український мовно-інформаційний фонд сформував і випустив на компакт-диску інтегровану лексикографічну систему «Словники України», що поєднує п'ять словників — орфографічний, транскрипційний, фразеологічний, синонімів і антонімів. Держспоживстандарт створив Банк стандартизованих українських науково-технічних термінів (керівник розробки — кандидат філологічних наук Л.Пешнична), що містить близько 57 тис. термінів і визначень, узятих із близько 600 національних термінологічних стандартів [2]. Нещодавно був створений Великий тлумачний словник сучасної української мови он-лайн (<http://www.slovnkyk.net>), який містить понад 207 000 словникових статей та близько 18 000 фразеологізмів. У словнику представлено активну лексику української літературної мови, терміни, номенклатурні та складноскорочені слова, сло-

ва історичного фонду, що свого часу належали до широковживаних, найбільш відомі у вжитку слова, пов'язані з релігійними та філософськими поняттями, найуживаніші архаїзми, лексичні діалектизми та найпоширеніші неологізми, що з'явилися протягом останніх років. Проект СЛОВНИК.НЕТ базується на 2-ому виданні ВТС СУМ (видавництво Перун) 2005 року. Словник розраховано на широке коло людей, що вивчають українську мову, послуговуються нею у повсякденному житті, цікавляться українською культурою [6].

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи: вивчити досвід розробки електронних словників, розробити і опублікувати у мережі Інтернет електронний тлумачний словник комп'ютерних технологій з метою удосконалення термінологічної культури спеціалістів з інформатики.

Результати дослідження.

Проаналізувавши інформацію про електронні проекти словників, ми дійшли висновку, що електронні словники можна умовно розділити на такі типи як *стаціонарні*, що встановлюються з лазерного диску на окремий комп'ютер і у роботі з якими не має потреби у доступі до глобальної мережі (проект «Словники України» [3]), і *мережні*, робота з якими до можливий лише за у глобальній мережі (Merriam-Webster Dictionary [4], тлумачний словник В. Даля [5], slovyk.net), *змішані* – встановлюються на комп'ютер користувача з CD, а оновлення можна отримати через послуги мережі Інтернет.

Серед електронних мережних словників можна виділити й такі групи як: 1) перекладні словники, 2) тлумачні словники, 3) авторські словники (Далю, Розенталя), 4) словники синонімів, антонімів, фразеологізмів, паронімів, іншомовних слів, скорочень, 5) семантичні словники, 6) словники словотворення, 7) галузеві словники (архітектурні, біржеві, комп'ютерні та ін.), 8) довідково-словникові матеріали. Серед групи електронних мережних тлумачних словників можна виділити одномовні (slovyk.net), двомовні («УЛІС» [7]) та багатомовні (slovyk.org) словники.

Враховуючи проблеми підвищення терміно-

логічної культури спеціалістів у галузі комп'ютерних технологій та потреби у створенні тлумачних словників різного призначення, нами був створений проект електронного тлумачного словника комп'ютерних технологій і опублікований у мережі Інтернет з доступом і з локальної мережі Мелітопольського державного педагогічного університету.

Робота над створенням електронного тлумачного словника комп'ютерних технологій (ЕТСКТ) велась у кілька етапів: 1. Розробка технічного завдання, що включає формулювання мети та завдань, опис результатів, що очікуються, змісту та основних вимог до розроблюваного проекту ЕТСКТ; 2. Розробка структури електронного тлумачного словника комп'ютерних технологій; 3. Програмування баз даних електронного тлумачного словника комп'ютерних технологій; 4. Програмування інтерфейсу проекту ЕТСКТ; 5. Переведення у електронний варіант перекладеного російською мовою «Толкового словаря компьютерных технологий» Мітчелла Шнієра [8]; 6. Переклад українською мовою статей «Толкового словаря» Мітчелла Шнієра; 7. Альфа-тестування; 8. Заповнення бази даних словникових статей ЕТСКТ; 9. Бета-тестування. Представлення проекту ЕТСКТ; 10. Розробка методичних рекомендацій до використання ЕТСКТ.

ЕТСКТ має розгалужену структуру (Рис. 1), яка була розроблена відповідно до цілей програми. Основу програми складають дві бази даних: база даних словникових статей та база даних користувачів. Блок заповнення інформації, в якому і відбувається саме занесення записів у базу даних словникових статей, та блок керування користувачами, який послуговується записами бази даних користувачів, складає інтерфейс адміністратора. Поля для вибору мови для пошуку терміну (англійська, російська, українська), поле виводу інформації, поле пошуку терміну за ключовим словом, поле входу для зареєстрованого користувача (Рис. 2) складають інтерфейс кінцевого користувача.

Розроблений електронний тлумачний словник комп'ютерних технологій базується на використанні реляційних баз даних та мережних техно-

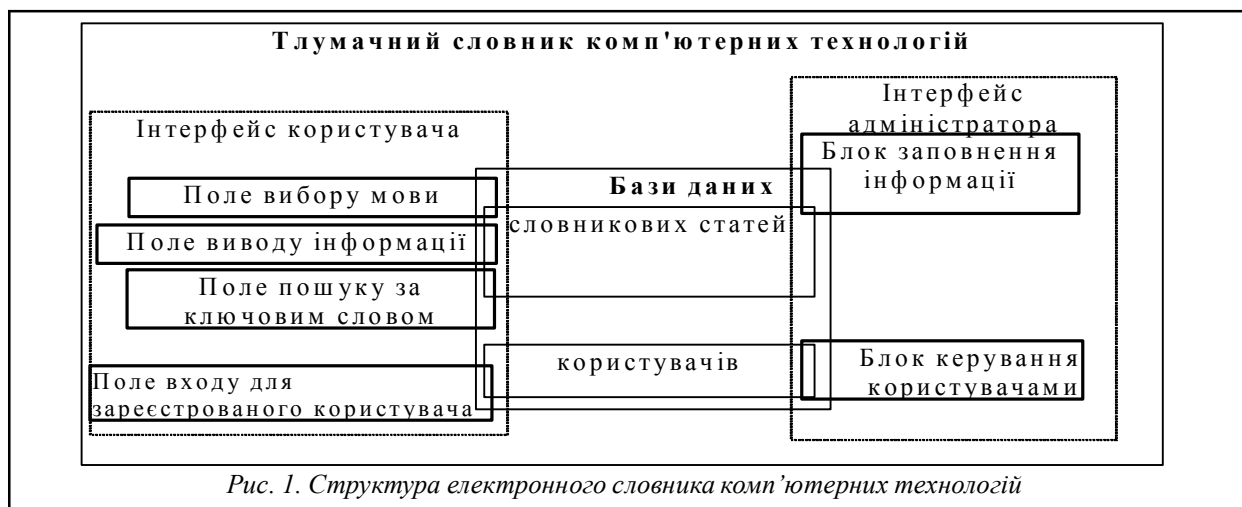




Рис. 2. Інтерфейс користувача ТСКТ

логій. При відповідних налагодженнях працювати з ним можна як на локальному комп'ютері так і через підключення до мережі Інтернет. Для забезпечення функціональності ЕТСКТ у програмне забезпечення персонального комп'ютера повинна входити операційна система (Windows, Linux чи ін.), програма перегляду HTML-текстів (наприклад, для Windows – Internet Explorer, що встановлюється автоматично, для Linux - Netscape Navigator або будь-який інший браузер). У будь-якому випадку перевагу слід надавати найбільш сучасним версіям програм, або таким, що відповідають апаратним можливостям комп'ютерного обладнання.

На сервері повинно бути встановлено таке програмне забезпечення: операційна система Unix Free BSD 5.4, веб-сервер Apache 1.3.34, мова програмування PHP 4.10, СУБД MySQL 4.15.

На основі розробленого програмного засобу можна створювати тлумачні словники різної тематичної спрямованості. Для цього використовується система додавання нового словника із створенням іншої бази словникових статей, а також створення іншого дизайну, відповідно до тематики словника. База даних користувачів, блок заповнення інформації, блок керування користувачами, поля для вибору мови для пошуку терміну, поле виводу інформації, поле пошуку терміну за ключовим словом, поле входу для зареєстрованого користувача залишаються функціонально незмінними, за бажанням можна змінити кольорове оформлення.

Мережний проект «Тлумачний словник комп'ютерних технологій» розташований за адресою: <http://ts.profi.net.ua>. Його основою є технологія реляційних баз даних, а також гіпертекстових доку-

ментів. Проект проходив тестування і був розміщений під операційною системою Unix Free BSD. Працездатність серверної частини для операційної системи Windows перевірялася під набором програмних засобів Web-сервер Apache-1.3.27 та PHP-4.10.

Висновки.

Створення електронного тлумачного словника комп'ютерних термінів повинно сприяти удосконаленню мовностилістичної культури спеціалістів у галузі інформаційних технологій. ЕТСКТ можна застосовувати у структурі електронних підручників та навчально-методичних комплексів з інформатики, а також використовувати для розробки тлумачних словників інших тематичних напрямків.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем розробки та функціонування електронного тлумачного словника комп'ютерних технологій.

Список використаних джерел

1. Широков В.А., Всеукраїнський лінгвістичний діалог у контексті теорії лексикографічних систем. Електронний ресурс], 2006, – Режим доступу: URL: <http://ulif.org.ua/ulp/html/article.php>, вільний. - Загол. з екрану.
2. Гінзбург М. Як зробити українську мову державною де-факто? // Дзеркало тижня. - № 14 (489) Субота, 10-16 Квітня 2004 року. [Електронний ресурс], 2006, – Режим доступу: URL: <http://www.zn.kiev.ua/nn/show/489/46128>, вільний. - Загол. з екрану.
3. *On-line dictionary of modern Ukrainian language* [Електронний ресурс], 2006, – Режим доступу: URL: <http://www.webber.net.ua/NEWDICT>, вільний. - Загол. з екрану.
4. Merriam-Webster Dictionary [Електронний ресурс], 2006, – Режим доступу: URL: <http://www.m-w.com>, вільний. - Загол. з екрану.
5. Толковий словарь В. Даля ON-LINE [Електронний ресурс], 2006, – Режим доступу: URL: <http://vidahl.agava.ru/>, вільний. - Загол. з екрану.
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови

онлайн [Електронний ресурс], 2006, – Режим доступу: URL: <http://www.slovyk.net>, вільний. - Загол. з екрану.

7. УЛИС™5.0 - русско-украинский и украинско-русский электронный словарь [Електронний ресурс], 2006, – Режим доступу: URL: <http://www.prolingoffice.com/page.aspx?l1=6>, вільний. - Загол. з екрану.

Надійшла до редакції 07.02.2006р.

ОПИС ТЕХНОЛОГІЇ ПОШУКУ ОСВІТНЬОЇ ІНФОРМАЦІЇ У ІНТЕРНЕТ

Осадчий В.В.

Мелітопольський державний педагогічний університет

Анотація. У статті висвітлюється запропонована автором технологія пошуку інформації навчально-виховної тематики у мережі Інтернет.

Ключові слова: пошук інформації, Інтернет, пошукові машини, чат, форум, списки розсилки

Аннотация. Осадчий В.В. Описание технологии поиска образовательной информации в интернет. В статье освещается предложенная автором технология поиска информации учебно-воспитательной тематики в сети Интернет.

Ключевые слова: поиск информации, Интернет, поисковые машины, чат, форум, списки рассылки

Annotation. Osadchij V.V. The description of technology of search of the educational information in the Internet. In the article offered by an author technology of information retrieval of educational-educate subject in the Internet is lighted.

Keywords: information retrieval, Internet, searching machines, chat, forum, mailing lists, Internet.

Вступ.

У мережі Інтернет зосереджено необмежену кількість інформації, серед якої велику частину займають освітні інформаційні ресурси. Проте часом потрібну інформацію дуже складно знайти, бо вона не достатньо структурована, орієнтуватися у просторі мережі Інтернет досить складно і тому цей процес займає дуже багато часу.

Практично проаналізувавши особливості пошуку інформації у мережі Інтернет та літературні джерела з цієї проблеми [1; 2; 3], ми виділили такі способи одержання інформації з Інтернету: 1) через пошукові системи; 2) за допомогою спеціальних програм пошуку; 3) через тематичні Інтернет-сайти; 4) з систем телеконференцій; 5) шляхом поштової розсилки; 6) у Web-чатах певного тематичного спрямування.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягає у вивченні принципів пошуку у мережі Інтернет та розробці технології пошуку у ній освітньої інформації.

Результати дослідження.

Найбільш часто для отримання інформації з мережі Інтернет використовуються пошукові системи. Виходячи з наявного мережного контенту, ми розрізняємо українські, російські та зарубіжні пошукові системи. За мовною ознакою пошукові сис-

теми можна розділити на мультимовні та одномовні (україномовні, російськомовні, англомовні тощо). Найбільш популярними мультимовними (англомовно-російсько-україномовними та англомовно-російсько-мовними) пошуковими системами є: *Google* (<http://www.google.com>, <http://www.google.ru>, <http://www.google.ua>), *Yahoo!* (<http://www.yahoo.com>) і *Alta Vista* (<http://www.altavista.com>). Більшу частину російськомовного ресурсу охоплюють такі інформаційно-пошукові сервери: *Aport* (<http://www.aport.ru>), *Yandex* (<http://www.yandex.ru>), *Rambler* (<http://www.rambler.ru>). Серед українських інформаційно-пошукових серверів можна назвати *Meta* (<http://www.meta-ukraine.com>) та *Ukrop* (<http://www.ukrop.com>). Найчастіше інформація в базу даних пошукових серверів попадає автоматично у результаті роботи програм, які мають назву Web-роботів. Для забезпечення інтерактивного доступу користувачів до інформації, що зібрана роботами, використовуються пошукові механізми – основні складові інформаційно-пошукових систем. Ефективність і швидкодія пошукових механізмів багато в чому визначаються архітектурою баз даних, які використовуються тією чи іншою інформаційно-пошуковою системою. У пошукових системах користувач може здійснювати пошук потрібної йому інформації, набираючи ключове слово чи кілька слів [2, 113-116]. Існують також метапошукові системи, що забезпечують пошук відразу на кількох пошукових серверах, наприклад *Metacrawler* (<http://www.metacrawler.com>).

Знайти потрібну інформацію у мережі Інтернет не складно, проте слід знати певні правила і принципи для того, щоб заощадити час та зусилля. Як зазначає М.Ю. Кадемія, «в умовах неперервного зростання можливостей реального доступу до інформації з будь-якої країни світу і будь-якою мовою за допомогою глобальних систем телекомунікацій, для будь якої людини є необхідним самостійно вміти розробити раціональну стратегію пошуку необхідної йому особисто інформації з множини наявних» [4, 69]. Тому нами була розроблена технологія здійснення пошуку інформації у мережі Інтернет, яка може допомогти у більш швидкому та ефективному отриманні потрібних користувачеві відомостей за допомогою різних засобів пошуку: 1) використання пошукових систем; 2) використання спеціальних програм пошуку; 3) пошук інформації через тематичні Інтернет-сайти; 4) пошук через системи телеконференцій; 5) пошук шляхом поштової розсилки; 6) пошук у Web-чатах певного тематичного спрямування.

I. Використання пошукових систем. При використанні пошукових систем слід ввести до вікна запиту ключове слово або речення. Різні пошукові системи мають відмінності у побудові форм запиту, тому для швидкого і якісного пошуку інформації необхідно:

1) ознайомитися з декількома пошуковими системами, набравши їх електронні адреси і

відвідавши їх сторінки (доступ до однієї з відомих пошукових систем можна отримати, натиснувши кнопку «Пошук» браузера Internet Explorer чи Netscape);

2) обрати з них найбільш зручні;

3) вивчити особливості формування пошукового запиту і ознайомитися з прайсом на послуги, адже детальне знання порядку формування пошукових запитів дозволить істотно скоротити час і одержувати найкращі результати при пошуку необхідної інформації;

4) у вікні пошуку вказати, що саме потрібно знайти (слово, ключову фразу, вислів);

5) натиснути кнопку «Пошук» (“Go!”, “Апорт!” та ін.), що зазвичай розташована справа від вікна запиту, або на клавіатурі клавішу Enter, після чого система переглядає свій список Web-сторінок і вибирає потрібні, складає список сайтів, які підходять під вказані критерії запиту;

6) переглянути список знайдених сторінок, який може мати від одиниці до кількох тисяч посилань і в якому можуть бути представлені посилання на різноманітні Web-сторінки, причому посилання розташовуються по мірі убавання знайдених на даних сторінках слів, що співпадають з ключовими словами;

7) натиснути по гіперпосиланню на ті сторінки чи сайти, які підходять по описанню під критерії запиту;

8) відвідавши запропоновані пошуковою системою Web-сторінки та сайти, вибрати, зберегти або роздрукувати потрібну інформацію.

За допомогою пошукових систем найзручніше шукати необхідну інформацію, проте слід пам’ятати, що пошукові машини мають відомості лише з третины документів, що розміщені у мережі Інтернет [5, 101]. Деякі системи складають список посилань по мірі «свіжості» сторінок, інші ж – по мірі вірогідності того, що дані сторінки виявляться саме тими, які шукаються. Обчислення вірогідності ґрунтується на даних про те, як часто на сторінці зустрічається потрібне слово.

II. Використання спеціальних програм пошуку. Для полегшення пошуку потрібної інформації у мережі Інтернет використовують спеціальні програми, наприклад, Soregnis, яка дозволяє здійснювати як загальний пошук, так і тематичний пошук в Інтернеті, має зручний графічний інтерфейс і забезпечує пошук з використанням десяти пошукових машин одночасно [3, 145], або ImageWolf, яка призначена для пошуку графіки і відеоматеріалів в Інтернеті, або Top-10 Tracker, яка дозволяє звертатися до більшості популярних пошукових систем з Робочого столу користувача [5, 129-130].

Для того, щоб скористатися такими програмами з метою знаходження потрібної інформації у мережі Інтернет, слід зробити такі кроки:

1) встановити програму на комп’ютер;

2) запустити програму, в результаті чого отримується можливість роботи з пошуковими сис-

темами;

3) зробити тематичний пошук по розділам: робота, відео, графіка, люди та ін.;

4) після групування результатів по мірі їх відповідності в окремому вікні програми зберегти список знайдених сайтів, що у майбутньому допоможе здійснити автоматичний повтор запиту через деякий час для відслідковування появи нових ресурсів за обраною тематикою;

5) обирати потрібні відомості, переглянути і зберегти.

Для зручності пошуку слід обов’язково зберегти посилання на найбільш необхідні ресурси. В Microsoft Internet Explorer для цього використовується папка «Вибране». Оскільки таких посилань накопичується багато, слід з самого початку зберігати їх у папках каталогу «Вибране», які слід називати відповідно до їх тематики.

III. Пошук інформації через тематичні Інтернет-сайти. Такий пошук здійснюється самим користувачем шляхом перегляду відповідних каталогів Web-ресурсів за таким планом дій:

1) завантажити сторінку пошукової системи, набравши у вікні браузера відповідну електронну адресу;

2) вибрати у тематичному каталозі пошукової системи відповідну тематику та рубрику, наприклад, на пошуковому українському сервері Meta (<http://www.meta-ukraine.com>) у тематиці «Наука/Освіта» наявні такі рубрики: Вузи, Факультети/Кафедри, Спеціальна освіта, Школи, Науково-дослідні інститути, Організації, Точні науки, Технічні науки, Природничі науки, Гуманітарні науки, Психологія, Історія, Нові науки/Гіпотези, Бізнес-освіта, Курси, Освіта за кордоном, Дистанційна освіта, Реферати, Бібліотеки, Студентські сайти, Словники/Транслятори;

3) з наданого списку сайтів рубрики вибрати ті, що найбільше відповідають меті запиту;

4) відфільтрувати інформацію із знайдених сайтів, відсортувати, зберегти або роздрукувати потрібні файли.

IV. Пошук через системи телеконференцій.

Інформація на сайтах оновлюється за бажанням його розробника, а інформація на телеконференціях, яка являє собою короткі текстові повідомлення на зразок новин, оновлюється щодня. Головна особливість телеконференцій – потенційна можливість спілкування з мільйонами людей по всьому світі, причому обираються співбесідники за інтересами [5, 157]. Для отримання відомостей з систем телеконференцій треба здійснити такі кроки:

1) знайти через пошукові сайти системи телеконференцій відповідної тематики або ввести до вікна доменне ім’я серверу телеконференцій (news:comp.arch.; news:relcom.arts.epic; news:relcom.child.special; news:relcom.culture.ministry.social);

2) записатися до телеконференції, заповнивши відповідну форму реєстрації;

3) увійти до системи телеконференцій;

4) визначити у телеконференції кількість груп для завантаження;

5) переглядаючи заголовки повідомлень, слід завантажувати необхідні, а цікаву інформацію зберігати в окремих папках або роздруковувати.

V. Пошук шляхом поштової розсилки. На сайтах World Wide Web можна підписатися на інформаційну розсилку певного тематичного спрямування, яка надсилається по E-mail. В разі необхідності від неї можна відмовитися у будь-який момент. Для отримання інформації шляхом поштової розсилки потрібно:

1) знайти потрібний інформаційний ресурс, відомими вже способами (<http://subscribe.ru/>);

2) знайти посилання на сторінку «Розсилка» або іншу і активізувати його;

3) заповнити спеціальну форму з наданням електронної адреси та інших відомостей для того, щоб підписатися на розсилку потрібного тематичного спрямування;

4) отримати через систему електронної пошти потрібну інформацію.

Даний вид Інтернет-послуг характеризується тим, що повідомлення списків розсилки автоматично відсилаються всім, хто відноситься до цього списку, тобто люди, які мають однакове поле інтересів, у той час як e-mail звичайно відсилається тільки одному чи кільком користувачам. Списки розсилки і групи обговорення стають віртуальними і динамічними місцями зустрічі, дозволяючи обмінюватися ідеями, думками та інформацією. Списки розсилки є доцільно-ефективним рішенням, що поєднує багатьох людей із спільними інтересами [6, 47].

VI. Пошук у Web-чатах певного тематичного спрямування. При спілкуванні з іншими користувачами Інтернету у Web-чатах можна отримати інформацію від людини, яка можливо знається більше на ній, або у «розмовах» користувачів знайти потрібні відповіді. У мережі Інтернет можна користуватися такими системами спілкування у реальному часі: системи для організації відеозв'язку, системи голосового спілкування, системи спілкування через текстовий інтерфейс, системи обміну текстовими повідомленнями [1, 304-305].

У процесі використання будь-якого з видів чату пошук потрібної інформації можна здійснити таким чином:

1) підключитися до сервера, що забезпечує функціонування чату (<http://www.chat.ru>, <http://www.chat.talk.ru> та ін.), або знайти сайт з чатом потрібного тематичного спрямування;

2) завантажити відповідну Web-сторінку за допомогою активізації гіперпосилання або закладки «Чат», «Вхід у чат» тощо;

3) заповнити відповідну форму для реєстрації (ім'я, пароль, нік (від nickname – псевдонім та ін.), адреса електронної пошти та інші дані);

4) увійти у чат, для чого потрібно ввести у рядку своє повідомлення і натиснути кнопку

«Відправлення»;

5) відповідь когось з учасників чату на повідомлення відображається на екрані автоматично;

6) по закінченні спілкування вийти з чату, натиснувши кнопку «Вихід», «Exit» або ін.

Існує кілька етичних правил спілкування за допомогою електронної пошти, у телеконференціях та чатах, яких слід дотримуватися як і в реальному спілкуванні з людьми: 1) підписуватися під повідомленням, використовуючи власне ім'я або псевдонім; 2) писати коротко і по справі; 3) уникати пересилання великих файлів без стиску; 4) дотримуватися теми розмови; 5) вітатися у кімнатах чату; 6) не відсилати повідомлення, які не містять ніякої важливої чи корисної інформації; 7) не прийняти використання ненормативної лексики та висловлювань расистського характеру; 8) не рекламувати товар, залучаючи покупців, якщо ресурс створений для інших цілей; 9) не ставити у чаті одні й ті ж запитання, якщо ніхто на них не відповідає; 10) при використанні скорочень користуватися загальноприйнятими зразками; 11) для вираження емоцій використовувати умовні позначення, які складаються з недрукованих символів; 12) використовувати мову, якою спілкується більшість із присутніх у чаті [1, 59, 312].

Знайти потрібну інформацію можна також за допомогою «жовтих» сторінок Інтернету, які розміщені на деяких Інтернет-сайтах, друкуються у спеціальних журналах чи видаються окремими книгами. Вони являють собою розподіл сайтів на групи за різними тематиками, у яких подається назва, електронна адреса і короткий опис інформаційного ресурсу. Проте слід зазначити, що до інформації, яка розміщена у мережі Інтернет, треба ставитися обережно. Адже вона хоч у більшості випадків легко доступна, але для використання її в освітньому процесі може бути методично слабкою, науково неперевіреною і недосконалою, тому потребує значного доопрацювання. Останнім часом перспективним є використання електронних бібліотек у мережі Інтернет, які дуже широко розвинуті в далекому зарубіжжі. Але такі видання не мають юридичного захисту авторських прав, що і спричиняє небажання авторів розташовувати свої матеріали в електронних бібліотеках [7, 16-17].

Висновки.

Вільний доступ через Інтернет до освітніх інформаційних ресурсів сприяє інтерактивності процесу навчання та виховання. Зростають об'єми інформаційних ресурсів, завдяки чому виникає необхідність удосконалення методів роботи з інформацією. Розроблена технологія пошуку освітньої інформації у мережі Інтернет.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем технології пошуку освітньої інформації у інтернет.

Література

1. Інтернет. Енциклопедія. / Сост. Ю. Солоницын, В. Холмогоров. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 592 с.
2. Информатика. Базовый курс / Симонович С.В. и др. –

- СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 640 с.
3. Козлакова Г.О. Комп'ютеризовані технології обробки ділової інформації: Навчальний посібник/ За ред. В.К. Костюка. – Київ - Рівне: РДТУ, 2001. – 233 с.
 4. Кадемія М.Ю. Формування професійних знань учнів профтехучилищ засобами мережних комунікацій: дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. — К., 2004. - 255 с.
 5. Муртазин Э.В. Internet. Самоучитель. – М.: ДМК Пресс, 2002. – 432 с.
 6. Bizon N., Raducu R. Internet and training needs evaluation in "Muntenia" Training center // Матеріали III Міжнар. конф. «Інтернет – Освіта – Наука – 2002». - Том 1. - Вінниця: УНІВЕРСУМ-Вінниця. - 2002. – С. 46-50.
 7. Петришин Л.Б., Малько О.Г. Практика застосування новітніх інфотехнологій як засади вдосконалення якості навчального процесу // Матеріали III Міжнар. конф. «Інтернет – освіта – наука – 2002». – Том. 1. - Вінниця: УНІВЕРСУМ-Вінниця. – 2002. – С. 16-17.

Надійшла до редакції 07.02.2006р.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ У СТУДЕНТІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНОСТІ НАВЧАННЯ

Петров Г.С.¹, Ляшенко В.П.¹, Кофан І.В.¹, Дрегваль І.В.¹, Коробейніков Г.В.²

¹Дніпропетровський державний університет

²Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Досліджували особливості психофізіологічної організації у студентів різних спеціальностей: фізико-механічного (27 чоловіків та 35 жінок) та природничого (32 чоловіків та 30 жінок) факультетів. Досліджували показники: сприйняття, уваги, пам'яті та мислення, розумову працездатність. За результатами досліджень можна зазначити, що формування психофізіологічної організації системи переробки інформації у студентів вищих навчальних закладів різних спеціальностей відбувається гетерохронно, в залежності від спрямованості спеціальної підготовки. Виявлено, що системоутворюючими факторами при формуванні психофізіологічної організації системи переробки інформації у студентів фізико-механічного факультету є функції сприйняття простору, уваги і операційного мислення, а у студентів природничого факультету - функція уваги. Ключові слова: психофізіологічна організація, студенти різних спеціальностей, розумова працездатність.

Аннотация. Петров Г.С., Ляшенко В.П., Кофан И.В., Дрегваль И.В., Коробейников Г.В., Особенности формирования психофизиологической организации у студентов в зависимости от направленности обучения. Исследовали особенности психофизиологической организации у студентов разных специальностей: физико-механического (27 мужчин и 35 женщин) и природо-ведческого (32 мужчины и 30 женщин) факультетов. Исследовали показатели: восприятия, внимания, памяти и мышления, умственную работоспособность. На основании результатов исследований можно заключить, что формирования психофизиологической организации системы переработки информации у студентов высших учебных заведений разных специальностей происходит гетерохронно, в зависимости от направленности специальной подготовки. Выявлено, что системообразующими факторами при формировании психофизиологической организации системы переработки информации у студентов физико-механического факультета являются функции восприятия пространства, внимание и операционное мышление, а у студентов природо-ведческого факультета - функция внимания.

Ключевые слова: психофизиологическая организация, студенты разных специальностей, умственная работоспособность.

Annotation. Petrov G.S., Liashenko V.P., Kofan I.V., Dergval I.V., Korobeynikov G.V. Peculiarities of forming of psychophysiological organization in students with depending of studied direction. Peculiarities of forming of psychophysiological organization in students of different specializations: physical-mechanical (25 male and 35 female) and nature (32 male and 30 female) faculties were studied. The parameters: perception, attention, memory, thinking and mental capability were studied. The results are showed that the forming of psychophysiological organization of informational processing system in higher school students of different specializations is characterized by heterocronisms with direction relation of specialty preparation. The study shows that the forming factors for psychophysiological organization of informational processing system in students of physical-mechanical faculty are perception of area, attention, operation thinking, and in students of nature faculty – attention functions.

Key words: psychophysiological organization, student of different specializations, mental capability.

Вступ.

Сучасна вітчизняна система вищої школи характеризується реформуванням, завданням якого, з одного боку, є гуманізація освіти, а з другого – зростання фактору самостійності студентів в процесі отримання знань майбутніми фахівцями [1,2]. Спрямованість такої перебудови системи вищої освіти дасть можливість у недалекому майбутньому підвищити фаховий професійний рівень спеціалістів, які повинні забезпечувати трудовий потенціал країни.

Вища школа, як система підготовки фахівців високого класу вимагає всебічного вдосконалення системи відбору і професійної орієнтації. Для підвищення якості вищого навчання в системі вищої професійної освіти необхідно застосовувати диференційовані підходи, з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей майбутніх спеціалістів. Адже, неадекватне навантаження в умовах навчання може привести до зниження успішності виконуваної діяльності.

Як відомо, важливою особливістю інтелектуальних функцій людини є наявність психофізіологічної організації, як функціональної системи сприйняття та переробки інформації. Під психофізіологічною організацією розуміється сукупність характеристик, які відповідають за переробку інформації, разом із психічними когнітивними функціями: сприйняттям, увагою, пам'яттю та мисленням [3]. В свою чергу, розумова працездатність є результатом формування психофізіологічної організації, яка відповідає за сприйняття та переробку інформації.

Дослідженню розумової працездатності людини приділялося багато уваги, як вітчизняними, [4,5,6], так і закордонними авторами [7,8,9]. При розгляді факторів, які лімітують розумову працездатність в професійному аспекті А.О.Навакатікян [10] виділяє наступні показники: моторику, сенсомоторні реакції, концентрацію і рухливість уваги, короткострокову пам'ять, розумові процеси. Однак в динаміці онтогенезу спостерігаються етапи інтен-

сивного і екстенсивного розвитку психофізіологічних функцій, на основі чого Лизогубом В.С. запропоновано принцип структурно-функціональної гетерохронності вікового формування нейродинамічних і сенсомоторних функцій людини [11]. Виходячи з принципу гетерохронності розвитку, можна розглядати особливості психофізіологічної організації у конкретному діапазоні онтогенезу.

Не дивлячись на достатню кількість робіт, які досліджують особливості формування психофізіологічних функцій в онтогенезі, властивості нервових процесів та їх зв'язок із сенсомоторними, психічними та вегетативними реакціями, а також із характером професійної діяльності людини [12,13,14], не достатньо вивченим залишається питання особливості формування психофізіологічної організації у студентів в залежності від спрямованості навчання.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту.

Формулювання цілей роботи.

Метою роботи було вивчення особливостей формування психофізіологічної організації системи переробки інформації у студентів різних спеціальностей.

Методи й організація досліджень. Обстежено 62 студента фізико-механічного факультету (27 чоловіків та 35 жінок) та 62 студентів природничого факультету (32 чоловіків та 30 жінок) Дніпропетровського національного університету. Стан психофізіологічних функцій студентів оцінювався із використанням автоматизованої системи «Інтест», розробленої Козак Л.М. і Єлізаровим В.А. [15]. Основним завданням цієї системи є визначення характеристик психічних функцій: сприйняття, пам'яті і мислення. Функція сприйняття вивчалася за допо-

могою оцінки сприйняття часу, модифікованого тесту «індивідуальна хвилина» за F. Halberg [16] (помилка сприйняття часу). Крім того, вивчалася помилка сприйняття простору за результатом відтворення 10 см відрізка на екрані дисплею. Для вивчення функції пам'яті використовувалася методика визначення обсягу оперативної пам'яті (D. Wechsler [17]) за визначенням кількості цифр, які запам'ятав і правильно відтворив випробуваний після вербального одержання цифрової інформації в зворотньому порядку. Характеристики функції мислення визначалися за допомогою батареї субтестів, що відображають абстрактне і асоціативне види мислення. Обсяг довільної уваги, коефіцієнт операційного мислення та розумова працездатність (продуктивність розумової діяльності) визначалися за даними символного тесту D. Wechsler [17].

За результатами тесту розраховувалися показники обсягу уваги (ОУ) та коефіцієнту операційного мислення (КОМ):

$$OY = (Nr/N) * 100\% \quad (1)$$

де Nr – кількість вірно виконаних тестових завдань; N – загальний обсяг виконаних тестових завдань.

$$KOM = (Nr/T) * 10 \quad (2)$$

де T – середній час виконання тестового завдання (мс);

10- коефіцієнт.

Статистичний аналіз проводився за допомогою програмного пакету Statgraphics 5.1, із застосуванням методів непараметричної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення.

У табл. 1 наведено середні значення психофізіологічних функцій у студентів-чоловіків різних

Показники	Студенти	
	Фізико-механічний факультет (n=27)	Природничий факультет (n=32)
Помилка сприйняття часу, с	5 1; 12	5 2; 9,5
Помилка сприйняття простору, см	0,7 0,9; 2,3	1,15* 0,85; 1,95
Обсяг довільної уваги, %	85 79; 93	90 82; 100
Обсяг оперативної пам'яті, кількість символів	75 50; 88	75 63; 88
Коефіцієнт операційного мислення, у.о.	7,2 6,1; 7,9	6,75 6,1; 7,4
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	50 30; 60	60 55; 65
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	80 60; 80	80 70; 80
Розумова працездатність, у.о.	57 53; 60	60,5 55; 67

Примітка * - $p < 0,05$, порівняно із групою студентів фізико-механічного факультету.

спеціальностей.

Результати дослідження свідчать про наявність достовірної різниці лише за одним параметром психофізіологічних функцій між двома групами студентів різних спеціальностей ($p < 0,05$, за критерієм Вілкоксона): помилки сприйняття простору.

Цей показник виявився достовірно кращим у представників фізико-механічного факультету.

У табл. 2 наведено середні значення психофізіологічних функцій у студенток різних спеціальностей. Результати табл. 2 свідчать, що між студентками різних факультетів виявляються достовірні

різниці за показником помилки сприйняття часу, який кращим є у студенток фізико - механічного факультету.

Аналіз статевого диморфізму психофізіологічних функцій свідчить, що у студентів фізико-механічного факультету спостерігається достовірна різниця за показниками обсягу довільної ваги та розумової працездатності ($p < 0,05$). При цьому, достовірно кращими ці показники виявляються у жінок, порівняно із чоловіками (табл. 1. 2). У студентів природничого факультету достовірною різницею між статевими групами виявлено за показниками помил-

Таблиця 2

Середні значення показників психофізіологічних функцій у студентів різної спеціалізації, жінки (Медіана, верхній і нижній квартиль)

Показники	Студенти	
	Фізико-механічний факультет (n=35)	Природничий факультет (n=30)
Помилка сприйняття часу, с	4 2; 10	9* 8; 15
Помилка сприйняття простору, см	1,1 0,4; 2	0,8 0,3; 1,8
Обсяг довільної уваги, %	100 95; 100	97 88; 100
Обсяг оперативної пам'яті, кількість символів	75 63; 88	75 63; 75
Коефіцієнт операційного мислення, у.о.	7,4 6,9; 7,8	7,15 6,6; 7,4
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	50 40; 60	40 40; 50
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	80 60; 90	75 70; 80
Розумова працездатність, у.о.	67 62; 67	64,5 59; 67

Примітка * - $p < 0,05$, порівняно із групою студентів фізико-механічного факультету.

Таблиця 3

Результати множинного регресійного аналізу розумової працездатності з показниками психофізіологічних у студентів фізико-механічного факультету

Показник	Бета-коефіцієнт	Коефіцієнт регресії	Помилка коефіцієнту	Вірогідність (t)
a_0		17,01	5,95	2,85
Помилка сприйняття часу, с	-0,02	-0,02	0,10	- 0,14
Помилка сприйняття простору, см	-0,03	-0,12	0,51	-0,23
Обсяг довільної уваги, %	0,24	0,13	0,14	0,94
Обсяг оперативної пам'яті, кількість символів	-0,01	-0,01	0,04	-0,08
Коефіцієнт операційного мислення, у.о.	0,68	4,82	1,75	2,76
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	-0,10	-0,03	0,03	-0,84
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	0,05	0,02	0,04	0,50

ки сприйняття часу та коефіцієнту асоціативного мислення, які є кращими у чоловіків. (табл. 1, 2).

Таким чином, за середніми параметрами психофізіологічних функцій виявлено кращі значення функцій сприйняття у студентів фізично-механічного факультету. Аналіз статевого диморфізму психофізіологічних функцій у студентів різних спеціальностей виявив значно вищі значення обсягу довільної уваги, як наслідок, розумової працездатності у студенток фізично-механічного факультету. У студентів природничого факультету виявляється навпаки кращі значення функції сприйняття часу та асоціативного мислення.

В умовах навчання студентів вищої школи відбувається формування психофізіологічної організації, як функціональної системи, відповідної за сприйняття та переробку інформації, яка сприяє ефективності і якості навчання.

Враховуючи, що в процесі навчання рівень розумової працездатності є результатом формування психофізіологічної організації, для виявлення особливостей взаємозв'язків між елементами функціональної системи переробки інформації був проведений аналіз множинного регресійного аналізу між значенням розумової працездатності та показниками психофізіологічних у студентів різних

Таблиця 4

Результати множинного регресійного аналізу розумової працездатності з показниками психофізіологічних у студенток фізично-механічного факультету

Показник	Бета-коефіцієнт	Коефіцієнт регресії	Помилка коефіцієнту	Вірогідність (t)
a_0		-0,59	0,31	-1,90
Помилка сприйняття часу, с	0,001	0,002	0,003	0,51
Помилка сприйняття простору, см	0,006	0,05	0,02	1,84
Обсяг довільної уваги, %	1,02	0,67	0,001	35,12
Обсяг оперативної пам'яті, кількість символів	0,004	0,003	0,002	1,25
Коефіцієнт операційного мислення, у.о.	0,001	0,001	0,004	0,32
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	-0,002	-0,002	0,002	-0,75
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	0,001	0,001	0,002	0,58

Таблиця 5

Результати множинного регресійного аналізу розумової працездатності з показниками психофізіологічних у студентів природничого факультету

Показник	Бета-коефіцієнт	Коефіцієнт регресії	Помилка коефіцієнту	Вірогідність (t)
a_0		0,15	0,59	0,25
Помилка сприйняття простору, см	-0,002	-0,01	0,05	-0,30
Обсяг довільної уваги, %	0,97	0,65	0,01	46,96
Обсяг оперативної пам'яті, кількість символів	-0,005	-0,002	0,002	-0,61
Коефіцієнт операційного мислення, у.о.	0,03	0,24	0,15	1,65
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	-0,01	-0,003	0,002	-1,16
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	0,009	0,004	0,003	1,18

спеціальностей.

В табл. 3 наведено результати множинного регресійного аналізу розумової працездатності з показниками психофізіологічних у студентів-чоловіків фізико-механічного факультету.

Аналіз табл. 3 свідчить, що психофізіологічна організація системи переробки інформації у студентів фізико-механічного факультету визначається функцією операційного мислення.

В табл. 4 наведено результати множинного регресійного аналізу розумової працездатності з показниками психофізіологічних у студенток фізико-механічного факультету. Аналіз табл. 4 свідчить, що психофізіологічна організація системи переробки інформації у студенток фізико-механічного факультету визначається функціями уваги та сприйняття простору.

В табл. 5 наведено результати множинного регресійного аналізу розумової працездатності з показниками психофізіологічних у студентів природничого факультету. Аналіз табл. 5 свідчить, що психофізіологічна організація системи переробки інформації у студентів природничого факультету визначається функцією уваги.

В табл. 6 наведено результати множинного

мування психофізіологічної організації системи переробки інформації у студентів різних спеціальностей. Згідно проведеного аналізу, у студентів фізико-механічного факультету виявлено, що системоутворюючими факторами при формуванні психофізіологічної організації системи переробки інформації є функції сприйняття простору, уваги та операційного мислення. У студентів природничого факультету системоутворюючими факторами виявляються функція уваги.

Підсумовуючи результати отриманих даних треба зазначити, що особливості розумової діяльності у студентів різних спеціальностей визначають шляхи формування відповідної психофізіологічної організації системи переробки інформації. Це виявляється у гетерохронності розвитку психофізіологічних функцій в залежності від спрямованості спеціальної підготовки. Враховуючи, що група обстежених студентів навчалася на другому курсі Дніпропетровського державного університету, можна стверджувати про зв'язок отриманих результатів особливостей формування психофізіологічної організації системи переробки інформації із спеціальною професійною підготовкою в умовах навчання у вищому навчальному закладі.

Таблиця 6
Результати множинного регресійного аналізу розумової працездатності з показниками психофізіологічних у студенток природничого факультету

Показник	Бета-коefficient	Коефіцієнт регресії	Помилка коефіцієнту	Вірогідність (t)
a_0		-0,32	0,43	-0,74
Помилка сприйняття часу, с	-0,003	-0,004	0,007	-0,62
Помилка сприйняття простору, см	0,007	0,06	0,03	1,54
Обсяг довільної уваги, %	0,97	0,65	0,02	26,32
Обсяг оперативної пам'яті, кількість символів	0,001	0,001	0,002	0,27
Коефіцієнт операційного мислення, у.о.	0,03	0,03	0,31	0,87
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	0,003	0,002	0,002	0,76
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	0,003	0,003	0,003	0,71

го регресійного аналізу розумової працездатності з показниками психофізіологічних у студенток природничого факультету. Аналіз табл. 6 свідчить, що психофізіологічна організація системи переробки інформації у студенток природничого факультету визначається функцією уваги.

Таким чином, аналіз множинної регресії виявив фактори, які є статистично значимі для фор-

Висновки:

1. Формування психофізіологічної організації системи сприйняття та переробки інформації у студентів вищих навчальних різних спеціальностей відбувається гетерохронно, в залежності від спрямованості спеціальної підготовки.
2. У студентів фізико-механічного факультету виявилися кращі значення показників сприйнят-

тя часу та простору, порівняно із студентками природничого факультету, що пов'язано із особливостями спеціальної підготовки майбутньої професії.

3. Особливості статевого диморфізму психофізіологічних функцій виявляються у студентів фізико-механічного факультету наявністю кращих значень довільної уваги і розумової працездатності у жінок, а у студентів природничого факультету – кращих значень сприйняття часу і асоціативного мислення у чоловіків.
4. Системоутворюючими факторами при формуванні психофізіологічної організації системи переробки інформації у студентів фізико-механічного факультету вдивилися функції сприйняття простору, уваги та операційного мислення, а у студентів природничого факультету – функція уваги.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем особливостей формування психофізіологічної організації у студентів в залежності від спрямованості навчання.

Література

1. [http:// www.tspu.edu.ua/php/kms/1/index.htm](http://www.tspu.edu.ua/php/kms/1/index.htm) (Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003-2004 рр.) / За редакцією В.Г.Кременя. Авторський колектив: М.Ф.Степко, Я.Я.Болюбаш, В.Д.Шинкарук, В.В.Грубінко, І.І.Бабін).
2. Haug Guy The Follow-up Process to the Bologna Declaration / "From Bologna to Prague" – Reform of Study Programmes and Structures in Germany.- Bonn, HRK, 2000.- 63 .- P.47-56.
3. Коробейников Г.В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека. - К.: Український фіто-соціологічний центр, 2002.- 123 с.
4. Медведев В.И. Психофизиологические проблемы оптимизации деятельности // Физиологические механизмы оптимизации деятельности.- Л.: Наука, 1985.- С.3-20.
5. Макаренко Н.В. Психофизиологические функции человека и операторский труд.- Киев.: Наук. думка, 1991.- 216 с.
6. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності: Монографія. - К.: Міленіум, 2004.- 265 с.
7. Broadbent D.E. Task combination and selective intake of information // Acta Psychologica. – 1982. – V. 50, № 3. – P. 253-290.
8. Wood Carol A., Recve T. Effects of response probability on advanced programming of movements // Decept. and Mot. Skiles.- 1984.-V.58, N 2.- P.575-582.
9. Yoshimura I., Yoshifuji H., Mori K. An experimental consideration of the fatigue estimation on working posture // Japanese Journal of Physiological Anthropology.- 1997.- V. 2(3).- P. 23-30.
10. Навакатикян А.О. О влиянии условий труда на работоспособность и здоровье операторов.- К.: Здоров'я, 1984.- 144 с.
11. Лизогуб В.С. Формування сили нервових процесів у онтогенезі людини // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. - 1999. - №5. - С. 65-68.
12. Решетюк А.Л. Физиологическая реабилитация пожилых на производстве (постановка актуальной проблемы) // Вестник АМН СССР.- 1990.- N 1. - С.54-58.
13. Adams S.K. Anticipating and controlling human error in nuclear power plants. // Success Factor for Implementing Change.- Michigan.- 1988. - P.231-254.
14. Nagamachi M., Anayama Y. An ergonomics study of industrial robot; The experiment of unsafe behavior on robot manipulation // Japan Journal of Ergonomics.- V .5, 1986.- P. 259-264.
15. Козак Л.М., Елизаров В.А. Автоматизированная система определения характеристик интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического статуса здоровья человека// Укр. журн. мед. техніки і технології, 1995, N 3. С. 59-66.
16. Halberg F., Lee J.K., Nelson W.L. Time-qualified reference intervals - chronodesms.// Experientia (Basel), 34,1978.- p. 713-716.
17. Wechsler D.. Adult Intelligence Scale, 1955, New York: Psychological Corporation.-132 p.

Надійшла до редакції 03.01.2006р.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ І ПОЗАШКІЛЬНІЙ ВИХОВНІЙ РОБОТІ В 1922-1925 рр.

Півень О.П.

Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені Григорія Сковороди

Анотація. У статті висвітлено організацію фізичного виховання учнів у процесі навчання і позашкільній виховній роботі в Україні 1922-1925 рр. Узагальнено матеріал про роль уряду і громадськості в реалізації ідей фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивний рух, особливості позашкільної виховної роботи.

Анотация. Пивень А.Ф. Организация физического воспитания учеников в процессе обучения и внешкольной воспитательной работы в 1922-1925 гг. В статье представлено организацию физического воспитания учащихся в процессе обучения и внешкольной воспитательной работе на Украине 1922-1925 гг. Обобщено материал о роли правительства и общественности в реализации идей физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивное движение, особенности внешкольной воспитательной работы.

Annotation. Piven' A. P. Organization of the Students' Physical Training in the Process of Education and Extracurricular Education in 1922-1925. In the article the organization of the students' physical training in the process of education and extra-curricular education in Ukraine in 1922-1925 is highlighted. The material about the role of the government and the public in the realization of the physical training's ideas is generalized here as well.

Key words: physical training, sport movement, peculiarities of the extra-curricular education.

Вступ.

Стан здоров'я української нації зумовлює необхідність детального вивчення та узагальнення кращого вітчизняного досвіду фізичного виховання. Певна система фізичного виховання була створена в Україні за радянських часів. Вивчення процесу її становлення і розвитку, вміле використання даного досвіду дозволяє суттєво вплинути на наукові розробки в галузі фізичного виховання і, як наслідок, на репродуктивне здоров'я нації.

Важливим з цієї точки зору є звернення до педагогіки 20-х років ХХ ст. Проведення своєрідних паралелей у наукових дослідженнях у 1922-1925 роки, їх порівняльна характеристика допоможе системно розглянути роль, місце та особливості змісту фізичного виховання у сучасній українській школі.

Значну історико-педагогічну цінність становлять здобутки фізичного виховання у загально-

освітніх школах України 20-х років ХХ ст. Дослідження окресленого періоду відбиті у працях Л.Березовської, С.Букреєвої, М.Гриценка, Н.Дичек, М.Євтуха, М.Левківського, О.Сухомлинської та ін. Їх результати засвідчують, що загальноосвітнім школам України цього періоду нагромаджено певний позитивний досвід впровадження фізкультури як на уроках, так і в позаурочній діяльності. Водночас, недостатньо вивченими лишаються питання щодо проблем організації фізичного виховання учнів у процесі навчання і позашкільній виховній роботі в 1922-1925 рр.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи полягає у виявленні основних тенденцій та суперечностей становлення та розвитку системи фізичного виховання учнів України у навчальній та позашкільній діяльності у 1920-1925 роках.

Методи дослідження: історико-логічний аналіз становлення системи фізичного виховання, метод систематизації архівних джерел, хронологічний, ретроспективний, порівняльно-зіставний методи.

Результати дослідження.

Протягом історії радянського фізкультурного руху комуністична партія розглядала фізичну культуру і спорт як складову частину нової соціалістичної культури, як цілеспрямований засіб комуністичного виховання. У своїх директивних документах більшовицька партія визначала організаційні основи, завдання та зміст радянської системи фізичного виховання.

У період 1922-1924 років діяла “Тимчасова програма з фізкультури для закладів СОЦвуху”, де визначалася сутність поняття “фізична культура” в широкому розумінні цього слова як “вся сума заходів, що сприяють нормальному психофізичному розвитку дитини, включаючи всі обставини і умови життя, так і ряд спеціальних впливів на дитячий організм з метою зміцнення і удосконалення розвитку витривалості, спритності, винахідливості” [1, 45].

Виходячи з мети і завдань фізичного виховання, програма поділялася на дві частини: загальна – санітарно-гігієнічна та спеціальна – власне фізична освіта. Перша частина розглядала фізичне виховання як зміцнення дитячого організму в цілому і визначала ряд умов, необхідних для здійснення цього завдання. До них відносилися санітарний стан приміщень, відповідний температурний режим, гігієна тіла. Основні принципи програми: оберігати серце і судинну систему; допомагати природному розвитку шляхом найелементарніших гігієнічних прийомів, що відповідають силам і потребам дитячого організму” [1, 45-46].

Друга частина програми була присвячена методичним аспектам роботи із школярами в процесі навчання: рухливі ігри, гімнастика, спортивні

вправи. Обов’язковою умовою організації фізкультурної роботи вважалась участь лікаря і кваліфікованого фахівця: “Фізична освіта проводиться педагогом, який одержав спеціальну підготовку і лікаря-інструктора з фізкультури” [1, 46].

ВРФК ввела на 1923-1924 навчальний рік загальне обов’язкове викладання фізкультури в школах. Але на практиці це рішення здійснювалося повільно. На кінець 1924-1925 навчального року у Харкові лише в 60% шкіл систематично проводилися заняття з фізичної культури. У масштабах усієї держави ця цифра ледве перевищувала 3%. Фізкультурні гуртки утворювалися лише в школах великих міст. Таке критичне становище лише частково пояснювалось економічними труднощами, слабкістю матеріальної бази.

Складовою частиною навчального процесу була виховна робота серед учнів. У 20-і роки в центрі педагогічних пошуків були два напрями: “вільне виховання” і рефлексологія, яка спиралася на ідею принципової залежності біологічних процесів від чинників середовища. Ці два напрями були поєднані в єдину науку – педологію. Процес виховання розглядався як саморозвиток дитини на основі педологічних знань про неї. Система виховання будувалася на еволюційно-біологічній (природній) і культурно-історичній (соціальній) закономірностях розвитку дитини і намагалася формувати яскраву, самобутню особистість [2]. Педологія активно впливала на практику роботи школи, розробляла систему методів вивчення дитинства і виховання. У 1922-1923 роках у Харкові та інших містах створювалися центральна та місцеві науково-педологічні станції, які плідно співпрацювали з навчально-виховними закладами. Проте такий розвиток педологічної науки почав суттєво відрізнятися від державної шкільної політики, державної ідеології і все більше орієнтувався на політичні аспекти виховання за рахунок усіх інших. Тому поступово наукові здобутки педологів усе більше відриваються від практики шкільного життя, яке стало надмірно заідеологізованим.

У державі йшов пошук нових форм спортивних об’єднань молоді. Після VIII з’їзду РКП(б) на основі постанови “Про роботу серед молоді” дитячі бойскаутські організації підлягали розпуску. У деяких містах України за ініціативою комсомолу почали утворюватися дитячі та юнацькі організації політичного спрямування (червоні бісенята, юні комуністи, юні лєнінці, квіти комунізму, друзі дітей тощо).

Покращення фізичного виховання школярів органи Наросвіти пов’язували з організацією оздоровчої кампанії. У цей час питання їх оздоровлення набуває планового характеру. 13 березня 1925 року до всіх інспектур Наросвіти надсилається план проведення літньої оздоровчої кампанії, затверджений ВУЦВКом. У цьому плані вказувалося, що участь інспектури Наросвіти в оздоровчій кампанії повинна направлятися на: організацію літніх колоній для дитбудинків; шкільних колоній разом із громадськими організаціями, профспілками та осередками

“Друзі дітей”; організацію літніх майданчиків.

Шкільні колонії організовувалися за типом таборів-колоній. Активну участь у пошуку коштів для цього брали осередки “Друзів дітей”, профспілки, громадські організації. До таких колоній приймалися лише діти членів профспілок. Проте переважна більшість дітей знаходилася поза межами цих оздоровчих закладів.

Серед заходів, спрямованих на розвиток системи фізичного виховання, слід відзначити і прийняту 13 липня 1925 року ЦК РКП(б) постанову “Про фізичну культуру”, де вказувалося, що фізичне виховання “має становити невід’ємну частину загальнополітичного, культурного виховання і освіти, оздоровлення мас і повинна бути включена до загального плану діяльності відповідних громадських і державних організацій (профспілок, шкіл, та ін.)” [3].

Згідно із цим рішенням Наркомосвіти у вересні 1925 р. надіслав листа до всіх інспектур Наросвіти про проведення занять з фізкультури і гігієни в установах соцвиху. У цьому листі вказувалося, що відсутність гігієнічного помешкання не може перешкоджати проведенню занять фізкультурою. Викладання гігієни відповідно до постанови ВУЦВКу і РНК “Про державну організацію охорони здоров’я дітей” від 19 листопада 1924 року було обов’язковим і проводилося лікарем ОЗД [1, 23-24].

Проте, як свідчать архівні документи, фізичне виховання в загальноосвітніх школах України впроваджувалося з великими труднощами. Головними причинами цього була відсутність кадрів і фінансування. Таке становище не залишалось поза увагою Наркомосвіти. У своїх листах окружним інспектурам народної освіти центральний орган критикував ці неподобства і вимагав вжити заходів для поліпшення роботи із проведення уроків фізкультури в школах [4].

Однак, проведена згодом перевірка показала, що в більшості навчальних закладів ця постанова не виконувалася: фізична культура в плани навчальних закладів не була внесена, програми не були розроблені, заняття не проводилися. Тому комісаріатом освіти України 25 вересня 1925 року було видано наказ “Про проведення фізкультури та викладання гігієни в школах соцвиху”. У ньому вказувалося: на відведення в навчальному плані в школах занять із фізкультури по 2 години на тиждень. ДНМК звертав увагу повітових ІНО на необхідність внесення в кошторис шкіл асигнувань на обладнання майданчиків та приміщень для фізкультури, оплату інструкторів, видання дитячої літератури з питань гігієни та саносвіти. Повітові та окружні ІНО зобов’язувалися дотримуватися навчального плану щодо розподілу годин із фізкультури [5].

Шкільна методика проведення уроків фізвиховання учнів до 12 років будувалася на грі, від 12 до 15 років – на гімнастиці, від 16 і старше – до цих двох елементів додавалися спортивні ігри. Позашкільна методика вимагала введення фізвиховання в роботу всіх гуртків, клубів, піонерських загонів [6].

Педагогічні колективи шукали засоби покращення фізичного виховання молоді. Одним із таких засобів були низові гуртки фізичної культури. Проте обслуговування школярів залежало від суб’єктивного фактора, тобто бажання їх керівників і умов, у яких вони працювали. Склалося так, що гуртки фізкультури на виробництві, у клубах не були пристосовані до занять школярів. Проведення занять із фізкультури в школах інколи перетворювалося у відбування обов’язкової повинності. Тому виникла необхідність для позакласної роботи організувати гуртки фізкультури в школах соцвиху, ФЗУ, а також у будинках підлітків 14-18 р.

Проте надмірна самостійність місцевих ВНО призводила до того, що в ряді шкіл мали місце спроби вилучити уроки фізичного виховання із практики навчального процесу, так як їх керівники вважали, що фізичне виховання повинно здійснюватися в позашкільний час.

Зусилля педагогів, котрі намагалися впроваджувати фізичне виховання в навчальний процес, прихильниками “теорії вільного виховання” називалися “недійсними”, “вигаданими”, що призводило до формування нездорового “психо-фізичного деформування” підростаючого покоління. Більше того, наявність у списках шкільних робітників учителів фізичної культури рекомендувалося розглядати як один із проявів “неграмотності в шкільній діяльності” [7]. До помилок методологічного характеру приєднувалися недоліки в керівництві фізичним вихованням, яким одночасно займалися три організації НКО, НКЗ, ВРФК.

До форм і засобів фізичної культури, що сприяли вирішенню завдань розвитку особистості, відносили вільну моторну діяльність, творчі ігри, рухливі ігри, спортивні розваги, заняття з фізичного виховання.

Особливо акцентувалася роль психічного фактора у фізичному вихованні, який часто вчителями та лікарями недооцінювався. Саме із цієї точки зору слід відкинути практику залякування дітей хворобами, небезпекою зараження, лікарями тощо [8]. Окрім цього, фізичне виховання не було самоціллю, а розглядалося в тісній єдності з розумовим, трудовим, моральним.

Висновок.

Вважаємо, що кінець 1925 року став періодом поступового впровадження фізичної культури в побут учнівства, але предмет «фізичне виховання» в більшості навчальних закладів ще не було введено як обов’язкову дисципліну.

У досліджуваний період метою фізичного виховання учнів було: всебічний розвиток особистості; підготовка до праці і оборони держави, а основними формами фізкультурної роботи учнів у процесі навчання стали заняття фізичного виховання. Фізичне виховання здійснювалося також у позашкільній виховній роботі завдяки організації занять у клубах, піонерських загонах, гурткової роботи, а також масових кампаній: літніх оздоровчих кампаній,

масових шкільних фізкультурних днів, тощо.

Характерною рисою досліджуваного періоду розвитку фізичного виховання школярів була його заідеологізованість, що призвели до помилок та викривлень у практиці фізичного виховання школярів.

Існує необхідність проведення подальших досліджень в обраному напрямку.

Література.

1. ЦДАВОВУ. – Ф. 166, оп. 4, спр. 906. Інструкції Центрального управління соціального страхування та НКО УСРР про охорону здоров'я. – 65 арк..
2. Ботінська І. В. Педагогічні кадри Донбасу і політика українізації (1920-1930 рр.): Автореф. дис. ... канд. істор. наук: 07.00.01 – Донецьк, 2000. – С. 8.
3. ЦДАВОВУ. – Ф. 166, оп. 6, спр. 699. Матеріал про стан і розвиток фізичної культури на Україні (статут, протоколи, інструкції). – Арк. 47.
4. ЦДАВОВУ. – Ф. 166, оп. 6, спр. 10872. Протокол засідання організаційно-агітаційного бюро про наслідки обслідування Сталінської ОРФК. – Арк. 1.
5. ЦДАВОВУ. – Ф. 166, оп. 6, спр. 10880. Матеріали II науково-методичної конференції фізичної культури. – Арк. 38.
6. Зикмунд А. А. Основы советской системы физкультуры. – М.: Новая Москва, 1926. – С. 3, 112 с.
7. Физическое воспитание в школе I ступени. Научно-педагогическая секция ГУСа Работник просвещения. – М., 1926. – С. 32.
8. Аркин Е. А. Дошкольный возраст. – М.: Учпедгиз, 1948. – С. 214-216.

Надійшла до редакції 31.01.2006р.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ ДО КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Піддубний О.Г., Ольховий О.М., Корчагін М.В.
Харківський університет Повітряних
Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. В статті вивчаються особливості розробки моделі підготовки офіцерів з дисципліни „Фізична підготовка” в умовах переходу до кредитно-модульного навчання.

Ключові слова: кредитно-модульне навчання фізична підготовка, модель підготовки.

Аннотация. Поддубный А.Г., Ольховой О.М., Корчагин Н.В. Особенности разработки модели подготовки офицеров в условиях перехода к кредитно-модульному обучению. В статье изучаются особенности разработки модели подготовки офицеров по дисциплине „Физическая подготовка» в условиях перехода к кредитно-модульному обучению.

Ключевые слова: кредитно-модульное обучение, физическая подготовка, модель подготовки.

Annotation. Poddubniy O.G., Ol'hoviy O.M., Korchaqin M.V. Features of development of model of preparation of officers in conditions of transition to credit - modular training. The article deals with the learning of special working model of preparation officers on physical culture in transition period to credit module training.

Key words: to credit module training, physical culture in Armed Forces, model training.

Вступ.

З метою вдосконалення системи підготовки військових кадрів, з урахуванням потреб Збройних Сил та інших військових формувань, Кабінет

Міністрів України постановою від 15 грудня 1997 р. № 1410 «Про створення єдиної системи військової освіти» визначив, що «головним завданням організації діяльності єдиної системи військової освіти є сприяння впровадженню в практику підготовки військових фахівців новітніх технологій та методик навчання».

Сформована на сьогодні система підготовки керівників занять діє з певним ступенем ефективності [6]. Аналіз навчальних програм дисципліни «Фізична підготовка», організації та проведення навчальних занять з курсантами в період первинної військової професійної підготовки (ПВП) виявляє невідповідність між вимогами до педагогічної діяльності офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки (ФП) та рівнем їхньої підготовки.

Недостатнє науково-методичне забезпечення проблеми, нагальна потреба в удосконаленні нормативної і навчально-методичної документації в умовах інтеграції вищих військових навчальних закладів до стандартів Болонського процесу зумовили вибір теми дослідження.

Підготовка військових фахівців і діагностика її рівня, в умовах реформування Збройних Сил України, повинні базуватися на системному підході до навчання, як до процесу оптимального циклічного управління, побудованого відповідно до кібернетичного принципу, так званого, „білого (прозорого) ящика”, з прямим та зворотним зв'язками, що несуть відомості про всі етапи процесу одержання кінцевого продукту, а не тільки про кінцевий результат, як при функціонуванні за принципом „чорного ящика” [1, 4, 5].

З позицій управління процес навчання розглядали такі дослідники, як Л.І. Бондарчук (2001 рік), О.С. Падалка (1995 рік), Н.Ф. Тализіна (1977 рік), С.Г. Терещенко (1982 рік) та ін. Узагальнюючи їх погляди на педагогічну діяльність можна виділити такі елементи: планування, організацію, стимулювання, поточний контроль, регулювання діяльності та аналіз її результатів. Структура педагогічної діяльності щодо керівництва та організації фізичної підготовки, запропонована Т.Т. Джамгаровим, Л.А. Вейднер-Дубровіним [3], більш розгорнута, хоча і збігається зі структурою вище перелічених авторів. Вона включає планування, підготовку керівників занять, забезпечення фізичної підготовки, контроль та облік.

Дослідження проводиться відповідно до рішення розширеного засідання Спортивного комітету МО України від 17 жовтня 2003 року, протокол № 7, в рамках науково-дослідної роботи «Фізична підготовка офіцерів в умовах комплектування збройних сил України на контрактній основі», шифр «Професіонал – 2007».

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – розробка моделі підготовки офіцерів, які проводять заняття з курсантами в період первинної військово-професійної підготовки з дисципліни „Фізична підготовка”.

Результати досліджень.

Авторами розроблена структурно-логічна схема технологічної послідовності побудови системи підготовки офіцерів з дисципліни «Фізична підготовка», контрольно-діагностичний комплекс оцінки досягнутого рівня знань, умінь і навичок офіцерів (рис. 1).

товки, які будуть використовуватися у процесі навчання, маємо можливість розробити модель діяльності керівника занять з ФП, з метою впровадження якої розробляється модель підготовки керівників занять з ФП.

Модель підготовки має декілька етапів, які вирішують відповідні завдання [6]. На основі даної

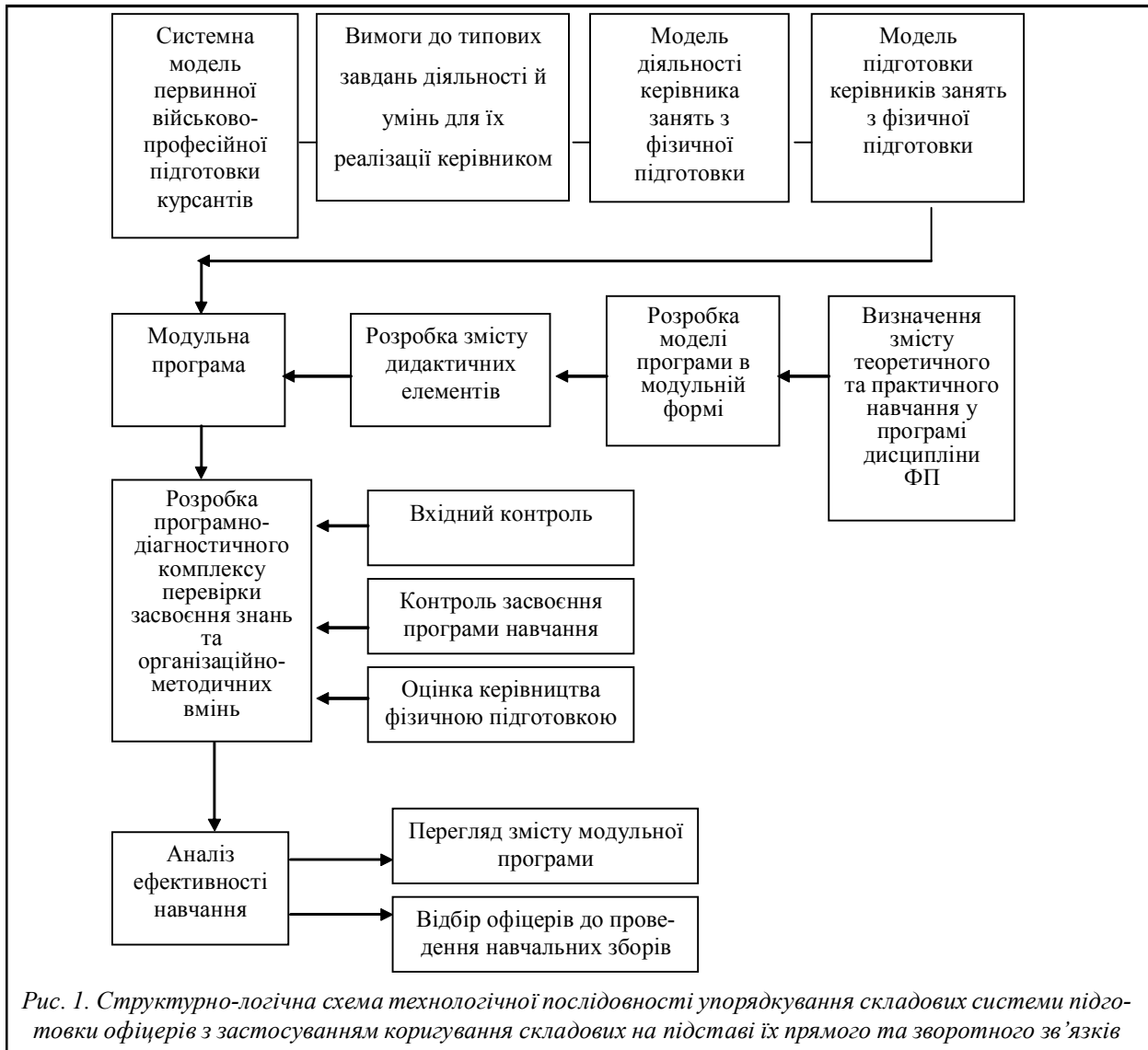


Рис. 1. Структурно-логічна схема технологічної послідовності упорядкування складових системи підготовки офіцерів з застосуванням коригування складових на підставі їх прямого та зворотного зв'язків

Запропонована схема наочно демонструє реалізацію принципу технологічності побудови системи підготовки офіцерів – забезпечення безперервності і послідовності реалізації етапів розробки нормативної та навчально-методичної документації, за якою результати роботи на попередньому етапі є вихідними даними для роботи на наступному [1, 2, 8].

На першому етапі аналізується системна модель ПВПП курсантів, визначаються мета та завдання кожного етапу навчання, форми, методи та засоби ФП, які придатні для вирішення завдань ПВПП. На основі цього аналізу визначаються вимоги до типових завдань діяльності й умінь для їх реалізації керівником заняття. Знаючи вимоги до офіцерів, які залучаються до проведення занять з курсантами, форми, методи та засоби фізичної підго-

моделі створюється модульна програма наступним чином: визначається зміст теоретичного та практичного навчання у програмі дисципліни «Фізична підготовка», в подальшому створюється модель програми в модульній формі, розробляється зміст дидактичних елементів.

Всі дидактичні елементи мають певну структуру, зміст, форму, що дозволяє ефективно використовувати їх в навчальному процесі. В ці елементи включено: цілі, завдання, обладнання, допоміжні засоби, зв'язані модульні елементи, ілюстрації, які забезпечують наочність та модернізацію навчання [9].

Розробка програмно-діагностичного комплексу перевірки засвоєння організаційно-методичних знань, вмінь та навичок включає: порядок оці-

нювання вхідного контролю, після закінчення навчання у період проведення зборів – контроль засвоєння програми і оцінювання вміння керувати безпосередньо в період проведення занять з курсантами під час проведення ПВПП.

Оцінка рівня теоретичних знань проводиться за допомогою тестів об'єктивного контролю, оцінка рівня організаторсько-методичних умінь – виконанням методичного завдання, оцінка володіння програмним матеріалом – виконанням 7 вправ за програмою навчання курсантів, оцінка рівня фізичної підготовленості – виконанням 4-х вправ (комплексу вільних вправ, підтягування на перекладині, біг на 100 та 3000м) [7].

За результатами контролю - проводиться аналіз ефективності впровадження модульної програми навчання, що приводить до перегляду її змісту та надає необхідні данні для відбору офіцерів, які в подальшому будуть залучатись до проведення зборів.

Висновки.

Запропонована схема технологічної послідовності розробки системи підготовки офіцерів може бути використана в якості перехідної моделі до умов кредитно-модульного навчання, при цьому в основі її створення лежать наступні вимоги:

- наявність мети – що висуває вимоги до керівника занять;
- встановлення початкового стану процесу – що надає програма дисципліни „Фізична підготовка” в ВВНЗ під час перевірки вхідного контролю до проведення зборів;
- визначення програми дій, яка передбачає основні перехідні етапи процесу – що надає модульна програма навчання;
- забезпечення одержання інформації за визначеною системою параметрів про стан процесу, тобто забезпечення систематичного зворотного зв'язку, який включає: контроль засвоєння модульної програми наприкінці зборів; контроль проведення практичних занять керівним складом; оцінка вміння керувати процесом ФП у період ПВПП та якість і успішність засвоєння дисципліни курсантами.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку впровадження моделі підготовки керівників занять з фізичної підготовки в Збройних силах України та подальшій адаптації запропонованої моделі до вимог кредитно-модульного навчання.

Література:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. Блауберг Н.В., Садовский В.Н., Юдин Б.Г. Философский принцип системности и системный подход. Вопросы философии. – 1978. – № 8. – С. 39-52.
3. Вейднер-Дубровин Л.А., Джамгаров Т.Т. Физическая подготовка в системе научной организации военного труда Физическая культура и НОТ. – М., 1971.– Вып. 1.– С. 75-85.
4. Нові технології навчання: Наук.-метод. зб. – К.: Наук.-метод. центр вищої освіти, 2000. – Вип. 27. – 256 с.
5. Нові технології навчання: Наук.-метод. зб. – К.: Наук.-метод. центр вищої освіти, 2000. – Вип. 28. – 204 с.
6. Ольховий О.М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів – керівників занять з фізичної підготовки.

Автореф. дис. к.фіз.вих. – 24.00.02. ЛДІФК: – Л.: 2005.– 20 с.

7. Ольховий О.М. Засоби оцінки вхідного рівня готовності офіцерів до проведення занять з фізичної підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр. За ред. С.С. Єрмакова – Х., 2005. - № 8. – С. 52-61.
8. Падалка О.С., Нісімчук А.М., Смолюк І.О., Шпак О.Т. Педагогічні технології: Навчальний посібник для вузів. – К.: Українська енциклопедія, 1995. – 253 с.
9. О.Г. Піддубний, Г.Г. Лисак, О.М. Ольховий, Б.П. Смірнов Модульна програма самостійної підготовки офіцерів, що залучені для проведення занять з курсантами в період початкової військово-професійної підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. За ред. С.С. Єрмакова – Х., 2004. - № 5. – С. 53-58.

Надійшла до редакції 25.01.2006р.

ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ НА ПЕДАГОГІЧНИХ КУРСАХ (історичний аспект)

Попова В.Л.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті проаналізовано підготовку вчителів початкової школи до здійснення фізичного виховання підростаючого покоління на педагогічних курсах, що діяли на території України наприкінці XIX – на початку XX ст. Систематизовано форми такої підготовки та розкрито особливості її реалізації у роботі педагогічних курсів.

Ключові слова: педагогічні курси, фізичне виховання, гімнастика, рухливі ігри.

Аннотация. Попова В.Л. Подготовка учителей к осуществлению физического воспитания учеников на педагогических курсах (исторический аспект). В статье проанализирована подготовка учителей начальной школы к осуществлению физического воспитания подрастающего поколения на педагогических курсах, которые функционировали на территории Украины в конце XIX – начале XX ст. Систематизированы формы такой подготовки и раскрыты особенности ее реализации в работе педагогических курсов.

Ключевые слова: педагогические курсы, физическое воспитание, гимнастика, подвижные игры.

Annotation. Popova V.L. Teachers' preparation for pupils' physical training on pedagogical courses (historical aspect). In the article the primary school teachers' preparation is analysed for physical training of children on pedagogical courses which took place in Ukraine late XIX – early XX century. It is systematized the forms of such preparation and specialities of its realization are revealed in the pedagogical courses.

Keywords: pedagogical courses, physical education, gymnastic, active games.

Вступ.

Одним із пріоритетних напрямів сучасної освіти є формування у підростаючого покоління навичок здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних цінностей. У зв'язку з цим сьогодні не втрачають актуальності питання підготовки працівників освіти до здійснення фізичного виховання молоді. Педагогічно корисний

досвід у галузі такої підготовки накопичено у роботі педагогічних курсів, що функціонували на території України наприкінці XIX – початку XX ст.

Діяльність педагогічних курсів у контексті різних освітянських проблем, професійно-педагогічну підготовку на них досліджували В.Борисенко, А.Вежлев, С.Золотухіна, О.Іванов, Л.Сігаєва та ін. Питання підготовки вчителів фізичного виховання у педагогічних закладах в історичному аспекті висвітлено у працях М. Ісаєвої, М. Ковальова, Л. Коник, Т. Кравчук та ін. Аналіз сучасної історико-педагогічної літератури свідчить, що питання, яке порушується нами, залишається недостатньо вивченим в історії вітчизняної освіти.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета статті – проаналізувати та узагальнити прогресивний досвід підготовки вчителів початкової школи до здійснення фізичного виховання учнів на педагогічних курсах кінця XIX – початку XX ст., що діяли на території України.

Результати дослідження.

Питання фізичного виховання дитини як складової гармонійного розвитку особистості почали активно обговорюватися у вітчизняній педагогічній думці з середини XIX ст. такими освітянами, як М.І.Пірогов, О.В.Духнович, С. Русова, К.Д.Ушинський та ін. Педагоги наполягали на необхідності впровадження засобів фізичного виховання (гімнастики, рухливих ігор, фізичних вправ) у навчально-виховний процес початкової школи і наголошували на важливості надання відповідної ґрунтовної підготовки педагогічним кадрам.

У вчительських інститутах та семінаріях підготовка вчителів початкової школи до здійснення фізичного виховання учнів розпочалася наприкінці XIX ст. Гімнастика як обов'язковий предмет у зазначених педагогічних закладах була проголошена циркуляром Міністерства народної освіти у 1889 р. У документі наголошувалося, що впровадження гімнастики у навчально-виховний процес початкової школи покликано сприяти моральному вихованню дітей, тому важливо скоріше підготувати вчителів, що можуть викладати даний предмет у школі, пропонувалося тимчасово збільшити викладання його до 3-х годин на тиждень [1;25,27].

Аналіз матеріалів Центрального державного історичного архіву м. Києва, Харківського та Сумського обласних архівів дає змогу констатувати, що питання підготовки вчителів до здійснення фізичного виховання учнів на педагогічних курсах, які виникли наприкінці 60-х рр. XIX ст., почали розглядатися майже з самого початку їх існування.

У ході дослідження з'ясовано, що наприкінці XIX – на початку XX ст. на території України існувала велика кількість різних за змістом та характером організації педагогічних курсів, які на-

давали професійно-педагогічну підготовку вчителям початкової школи. Перші матеріали щодо такої підготовки на курсах, за нашими даними, належать до 1870-х рр. Програми курсів, що проводилися у м. Миргороді та м. Харкові у 1876, 1878 рр. вміщували досить суттєві теоретичні відомості щодо ролі фізичного виховання в процесі розвитку дитини. Серед питань, які розглядалися на зазначених курсах: завдання виховуючого навчання – розвиток тілесних і духовних сил дитини; значення у шкільному курсі гімнастичних вправ та ігор; необхідність ознайомлення дітей з умовами, за яких людина може бути здоровою – охайність, праця, активний образ життя; дії вчителя з організації фізичного виховання дітей тощо [2,225].

Узагальнений аналіз навчальних планів та програм педагогічних курсів, які працювали у м. Суми, Ромни, Полтава, Харків на початку XX ст. показав, що підготовка вчителів до здійснення фізичного виховання учнів відбувалася на них у межах предмету “Гімнастичні вправи та ігри”. Фізичне виховання людини розглядалося викладачами курсів як широке поняття, що вміщувало не тільки фізичний розвиток дитини, але й духовний. Даний предмет сприяв формуванню у вчителів поняття про гармонію фізичного та духовного у вихованні, виробленню навиків прищеплення учням прагнення до краси та охайності власного тіла.

Необхідні методичні знання для ефективної організації фізичного виховання у школі надавали вчителям на теоретичних заняттях. Теоретико-методичні заняття проводилися згідно з планом, що передбачав розгляд таких питань: визначення гімнастики як мистецтва здійснювати правильні рухи з метою сприяти розвитку усіх частин тіла, збереженню та зміцненню здоров'я; комплекс спеціальних рухів для гармонійного фізичного розвитку дитини, їх вплив на розумове, моральне становлення особистості; засоби спрямування дитячої активності (шляхи організації гімнастичних вправ та ігор у школі; орієнтовний проект програми гімнастичних вправ для учнів початкової школи).

Аналіз навчальних планів та програм роботи курсів показав, що підготовка вчителів до фізичного виховання учнів базувалася на ґрунтовних психолого-педагогічних знаннях. У процесі підготовки вчителям надавали відомості щодо психофізичних можливостей дитячого організму, методів їх розвитку, про особливості впливу фізичних засобів виховання на свідомість дитини тощо [3,136].

Комплекс наукових дисциплін, що вивчають процеси біологічного розвитку людини, також був важливим складником підготовки вчителів на курсах, оскільки ефективне здійснення фізичного виховання неможливо без урахування фізіологічних та анатомічних особливостей дитини. Ознайомлення вчителів з новітніми даними анатомії, вікової фізіології людини, гігієни, складало суттєвий аспект підготовки вчителів на курсах. Такі знання допомагали вчителям зрозуміти процеси біологічного роз-

витку дитини, закономірності вікових змін, особливості впливу фізичних вправ на процес становлення організму та на їх основі добирати доцільні форми, методи і засоби фізичного виховання учнів.

На деяких курсах запроваджувалися також додаткові лекції, на яких розглядалися цікаві та актуальні для вчителів теми, серед таких: “Важливість та необхідність фізичного виховання”, “Педагогічне та гігієнічне значення гімнастики”, “Гімнастика як мистецтво правильно рухатися” тощо [4, 22].

Важливою складовою підготовки вчителів були практичні заняття, що проводилися у базовій початковій школі при курсах. Такі заняття склалися із спостереження вчителями показових уроків із гімнастики, що проводили керівники курсів, обговорення їх позитивних моментів, узагальнення педагогічних знахідок. Вчителі також мали змогу провести пробний урок з гімнастики. Кожний пробний урок у школі був невеликим експериментом для вчителів з метою перевірки практичним шляхом рівня засвоєння методичних знань [5, 22].

З метою методичного забезпечення навчання та самонавчання вчителів на багатьох курсах діяли спеціальні тимчасові бібліотеки, фонди яких містили найбільш популярну у той час науково-методичну літературу, у тому числі з фізичного виховання, такі як: “Пособие по гимнастике” Ф. Шмідта, “О значении гимнастики в воспитании” Берглинда, “Руководство к педагогической и гигиенической гимнастике” А. Ухова та ін. [5, 22].

Висновки.

Таким чином, аналіз історико-педагогічних матеріалів, архівних документів щодо роботи курсів на території України наприкінці XIX – на початку XX ст. показав, що одним із важливих напрямів їхньої діяльності була підготовка вчителів до здійснення фізичного виховання учнів початкової школи. Така підготовка здійснювалася на основі комплексного підходу, що передбачав надання вчителям теоретичних психолого-педагогічних, валеологічних знань, формування у них практично-методичних умінь організації фізичного виховання у школі. Педагогічна практика, яку проходили вчителі у базовій школі при курсах, забезпечувала ґрунтовне засвоєння ними методики викладання гімнастики у навчально-виховному процесі школи. Важливим аспектом діяльності курсів було формування у вчителів мотивації до подальшої самопідготовки.

Визначені особливості підготовки вчителів початкової школи на педагогічних курсах досліджуваного історичного періоду до здійснення фізичного виховання учнів можуть бути творчо використані в умовах сучасної освіти з метою підвищення рівня якості навчально-виховного процесу, вдосконалення підготовки педагогічних кадрів.

Подальші дослідження планується провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки вчителів початкової школи на педагогічних курсах

Література

1. Инструкция для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях ведомства Министерства народного

просвещения //Циркуляр по Харьковскому учебному округу. – 1889. - №8. – С.11-35.

2. Отчет о работе педагогических курсов.–ДАХО,ф.304,-оп.1,д.67.–449 л.
3. Об организации учительских курсов в Харькове.–ДАХО,-ф.3,оп.285,д.232.– 86 л.
4. Протоколы заседаний бюро комитета по народному образованию. – СДОА. – ф.251. – оп.1, д.203. – 304 с.
5. Дело об открытии педагогических курсов. – ЦДА ф.707,оп.225, д.40. – 67 л.

Надійшла до редакції 06.02.2006р.

ВЗАИМОСВЯЗИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Приймаков А.А.¹, Коленков А.В.², Мачаидзе Э.П.³

¹Щецинский институт физической культуры, Щецинский университет, Щецин, Польша

²Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Украина

³Государственный комитет по физической культуре и спорту Грузии, Грузия

Аннотация. Изучены взаимосвязи морфофункциональных и скоростно-силовых компонентов структуры физической подготовленности и специальной работоспособности борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки.

Ключевые слова: борцы, физическая подготовленность, взаимосвязи, модели.

Анотация. Приймаков О.О., Коленков О.В., Мачаидзе Э.П. Взаємозв'язок морфофункціональних і швидкісно-силових показників структури фізичної підготовленості борців вищої кваліфікації. Вивчено взаємозв'язки компонентів структури фізичної підготовленості і спеціальної працездатності борців вищої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки.

Ключові слова. борці, фізична підготовленість, взаємозв'язки, моделі.

Annotation. Pryimakov A.A., Kolenkov A.V., Machaidze E.P. Interrelations of the morpho-functional, speed and power factors of top class physical training wrestlers' structure. The interrelations of the morph functional, speed and power factors of physical training structure and special serviceability of the top class wrestlers at precompetitive stage of training are investigated.

Keywords: wrestlers, the physical training, interrelations, models.

Введение.

Физической подготовленности (ФП) спортсменов-борцов посвящено большое количество работ, как важной составляющей структуры их подготовленности [2, 4, 5, 10, 12; и др.]. Однако большинство публикаций не носят системного характера, так как, отражая отдельные стороны физического развития спортсменов, уровень развития отдельных двигательных качеств (ДК), не учитывают их взаимосвязей между собой, или с другими компонентами структуры ФП в процессе достижения высокогорного спортивного результата или высокого уровня специальной физической работоспособности.

Аналитические исследования не позволили

авторам в достаточной мере осветить внутри- и межсистемные взаимосвязи различных характеристик ФП борцов в общей структуре подготовленности (ОСП) спортсменов. И хотя не вызывает сомнений факт зависимости ФП или специальной работоспособности от особенностей телосложения спортсменов-единоборцев [6, 7, 8, 9], взаимосвязи морфометрических параметров, показателей скоростно-силовой и технической подготовленности, специальной работоспособности следует отнести к недостаточно освещенным в ОСП спортсменов. Выявленные же авторами критерии не дифференцированы по весовым категориям, квалификации, полу, возрасту, зачастую носят констатационный характер и представлены без увязки их с уровнем специальной работоспособности, или характеристиками соревновательной деятельности спортсменов, что снижает эффективность контроля и управления подготовкой спортсменов. Качественное же решение проблемы ФП спортсменов возможно лишь с позиций системного подхода, предполагающего исследование структуры ФП не только с позиций уровня развития, но также соотношения и взаимосвязей всех составляющих ее компонентов [1, 11] у спортсменов различных весовых категорий, квалификации и в различных условиях функционирования организма, на разных этапах целенаправленно организованного педагогического процесса, увязывая их с эффективностью соревновательной деятельности, или уровнем специальной работоспособности.

Работа выполнена согласно Сводному плану НИР Государственного Комитета Украины по физической культуре и спорту на 2001—2005 гг.

Формулирование целей статьи.

Целью настоящей работы является изучение взаимосвязей морфофункциональных и скоростно-силовых параметров структуры подготовленности борцов высокой квалификации на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Методы исследования. Для характеристи-

ки структуры ФП борцов регистрировались морфометрические показатели, скоростно-силовые и временные параметры различных упражнений у борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки: антропометрические показатели и отдельные показатели функционального состояния нервно-мышечной системы, параметры прыжка с места вверх, количество подтягиваний на перекладине, отжиманий лежа в упоре, время подъема по канату с помощью рук, выполнения бросков партнера с максимальной скоростью, – всего 86 показателей. Оценивались скоростно-силовые возможности, силовая выносливость, уровень специальной работоспособности, морфометрический статус спортсмена, разрабатывались соответствующие модели, осуществлялось моделирование.

Данные обработаны современными методами математической статистики с использованием пакета прикладных программ Statistika-6 [3].

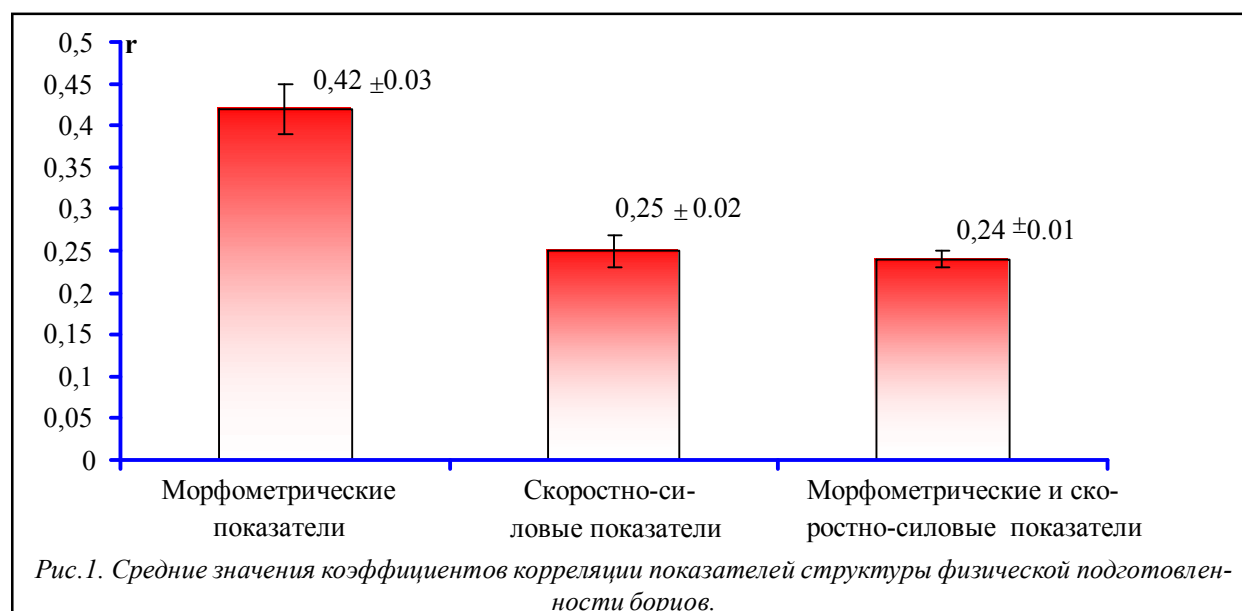
Системному анализу были подвергнуты не только уровень развития, но и взаимосвязи ДК, морфометрических параметров между собой и с уровнем специальной работоспособности. Для этой цели был применен корреляционный анализ и метод пошаговой регрессии, построены соответствующие математические модели, с помощью которых осуществлялось моделирование.

Обследовались спортсмены высшей квалификации, члены Национальных сборных команд Украины по вольной и греко-римской борьбе, дзю-до.

Результаты исследований.

В результате обработки, полученного на первом этапе исследований, материала выявлено, что между ведущими показателями структуры ФП борцов имеются статистически значимые, но различные по силе взаимосвязи.

Усреднение коэффициентов корреляций отражает преимущественно средние или невысокие их значения в каждой из 3-х выделенных групп показателей (рис. 1).



При этом, наиболее взаимосвязанными являются морфометрические показатели ($r=0,42\pm 0,03$), менее взаимосвязанными - показатели, характеризующие уровень развития двигательных качеств ($r=0,25\pm 0,02$). Невысоки усредненные значения взаимосвязей большинства антропометрических показателей с уровнем скоростно-силовой подготовленности и специальной работоспособности борцов ($r=0,24\pm 0,01$). В тоже время, статистически значимые различия дают основание утверждать о более тесной интеграции морфометрических параметров в общей структуре физической подготовленности спортсменов.

Дальнейший анализ взаимосвязей в каждой из сравниваемых групп показал, что из антропометрических параметров в наибольшей мере интегрированы продольные, поперечные и обхватные размеры тела (табл. 1).

достоверные взаимосвязи продольных и поперечных размеров тела с массой спортсмена (усредненная величина коэффициента корреляции - $r=0,51\pm 0,04$, $P<0,01$), уровнем специальной работоспособности ($r=-0,38\pm 0,06$, $P<0,01$), квалификацией ($r=0,35\pm 0,04$, $P<0,05$) борцов. Характерным является то, что если с массой спортсмена в большей степени взаимосвязаны продольные и поперечные размеры тела, то с квалификацией – поперечные и обхватные ($r=0,51\pm 0,06$, ($P<0,01$), из которых обхватные размеры шеи ($r=0,62$, $P<0,01$), грудной клетки ($r=0,70$, $P<0,01$), плеча расслабленного ($r=0,63$, $P<0,01$) и напряженного ($r=0,64$, $P<0,01$), предплечья ($r=0,58$, $P<0,01$) и бедра ($r=0,60$, $P<0,01$) наиболее тесно взаимосвязаны с квалификацией спортсмена (усредненный по данной группе коэффициент корреляции - $r=0,64\pm 0,01$, ($P<0,01$) и с уровнем специальной работоспособности (усредненный коэф-

Таблица 1
Средние значения коэффициентов корреляции между показателями различных морфометрических групп у борцов

Группы показателей	X	$\pm m$	σ	n
Продольные размеры	0,53	0,02	0,28	189
Поперечные размеры	0,52	0,03	0,15	28
Обхватные размеры	0,52	0,05	0,39	66
Продольные + поперечные размеры	0,50	0,02	0,22	160
Поперечные размеры + обхватные размеры	0,49	0,03	0,28	96
Продольные + обхватные размеры	0,47	0,02	0,27	240
Кожно-жировые складки + обхватные размеры	0,37	0,02	0,22	132
Кожно-жировые складки	0,36	0,03	0,24	55
Кожно-жировые складки + поперечные размеры	0,31	0,02	0,20	88
Кожно-жировые складки + продольные размеры	0,28	0,01	0,19	220

Средние значения коэффициентов корреляции, дифференцированные по разным морфометрическим группам и представленные в табл. 1, свидетельствуют о том, что наиболее высокие взаимосвязи имеются между показателями в каждой из представленных групп в отдельности - продольных ($0,53\pm 0,02$, $P<0,01$), поперечных ($0,52\pm 0,03$, $P<0,01$), и обхватных ($0,52\pm 0,05$, $P<0,01$) размеров тела. Между группами показателей выявлены меньшие взаимосвязи. Взаимосвязи показателей кожно-жировых складок еще ниже – как с обхватными ($0,37\pm 0,02$, $P<0,01$), поперечными ($0,31\pm 0,002$, $P<0,01$), так и с продольными ($0,28\pm 0,001$, $P<0,01$), размерами.

Морфометрические показатели проявляют определенную взаимосвязь с квалификацией, весовой категорией, специальной работоспособностью борцов. Так, например, выявлены статистически

коэффициент корреляции между вышеперечисленными обхватными размерами и временем выполнения бросков в максимальном темпе - $r=-0,53\pm 0,03$ ($P<0,01$)).

Метод пошаговой регрессии позволил разработать ведущие модели, отражающие зависимость результата в тесте на специальную работоспособность от ведущих морфометрических показателей СП борцов (табл. 2).

Представленные в моделях коэффициенты свидетельствуют о том, что из обхватных и поперечных размеров тела у борцов наибольшее влияние на уровень специальной работоспособности оказывают: обхватные размеры грудной клетки, предплечья, шеи, головы, бедра. Прогностическая значимость первой (в которую вошли обхватные размеры шеи, грудной клетки и бедра) и третьей (в которую вошли обхватные

размеры грудной клетки, предплечья и головы) моделей примерно одинакова. Соотношением указанных параметров моделей можно объяснить изменчивость результата в тесте на специальную работоспособность в 52,8% и 51,1% случаев, соответственно. Прогностическая значимость второй модели (включившей в себя обхватные размеры бедра и грудной клетки), выше и свидетельствует о том, что в 68,4 % случаев изменчивость результата в тесте на специальную работоспособность определяется величинами и соотношениями указанных морфометрических параметров.

Таблица 2
Регрессионные модели зависимости результата в тесте на специальную работоспособность от ведущих морфометрических показателей структуры подготовленности борцов

№	Уравнения регрессии*	r, P
1.	$Y_1 = 302,05 + 6,012x_1 - 3,77x_2 - 4,15x_3 \pm 11,7$	0,727, P<0,00017
3.	$Y_2 = 91,372 + 1,358x_1 - 1,372x_2 \pm 2,69$	0,831, P<0,00001
2.	$Y_3 = 63,684 + 2,52x_4 - 0,983x_5 - 0,0987x_6 \pm 3,45$	0,715, P<0,001

*Условные обозначения: Y_1 – суммарное время, затраченное на выполнение бросков в трех сериях, сек. Y_2 – время, затраченное на выполнение 15 бросков в первой серии, сек, x_1 – обхватные размеры бедра, см; x_2 – обхватные размеры грудной клетки в покое, см; x_3 – обхватные размеры шеи, см; x_4 – обхватные размеры предплечья, см; x_5 – обхватные размеры головы, см; r – коэффициент корреляции; P – уровень значимости.

Корреляционный анализ проявил следующую характерную особенность во взаимосвязях скоростно-силовых и временных параметров тестирующих упражнений: парные взаимосвязи между отдельными скоростно-силовыми показателями и результатами в отдельных тестах слабее, чем множественные коэффициенты корреляций.

Так, если величины коэффициентов парной корреляции между временем выполнения бросков, как показателя специальной работоспособности борцов, с одной стороны и скоростью отжиманий за 10 сек, временем подъема по канату, количеством приседаний с партнером, весом, количеством подтягиваний, общим количеством отжиманий - с другой стороны, соответственно равны -0,570, (P<0,01), -0,350 (P<0,05), 0,100 (P>0,05), 0,440 (P<0,01), -0,360 (P<0,05), -0,290 (P>0,05), то коэффициент множественной корреляции между ними существенно выше - 0,754 (P<0,001). Это говорит о том, что скоростно-силовые возможности множественно взаимосвязаны, и уровень проявления каждого из качеств в значительной степени определяется соотношением и влиянием других показателей.

Метод пошаговой регрессии позволил разработать модели, отражающие зависимость результата в тесте на специальную работоспособность от ведущих скоростно-силовых показателей СП борцов (табл. 3).

Таблица 3

Регрессионные модели зависимости результата в тесте на специальную работоспособность от ведущих скоростно-силовых показателей борцов

№	Уравнения регрессии*	r, P
1.	$Y = 87,2 + 0,31x_1 + 0,564x_2 + 0,32x_3 + 2,66x_4 - 0,186x_5 - 4,62x_6 \pm 12,6$	0,754, P<0,001
2.	$Y = 155,48 - 3,624x_6$	-0,626, P<0,01

Условные обозначения: Y – суммарное время, затраченное на выполнение бросков в трех сериях, сек; x_1 – скорость подъема по канату, x_2 – количество приседаний с партнером, x_3 – вес спортсмена, x_4 – количество подтягиваний, x_5 – количество отжиманий, x_6 – скорость отжиманий (кол-во за 10 с); r – коэффициент корреляции; P – уровень значимости.

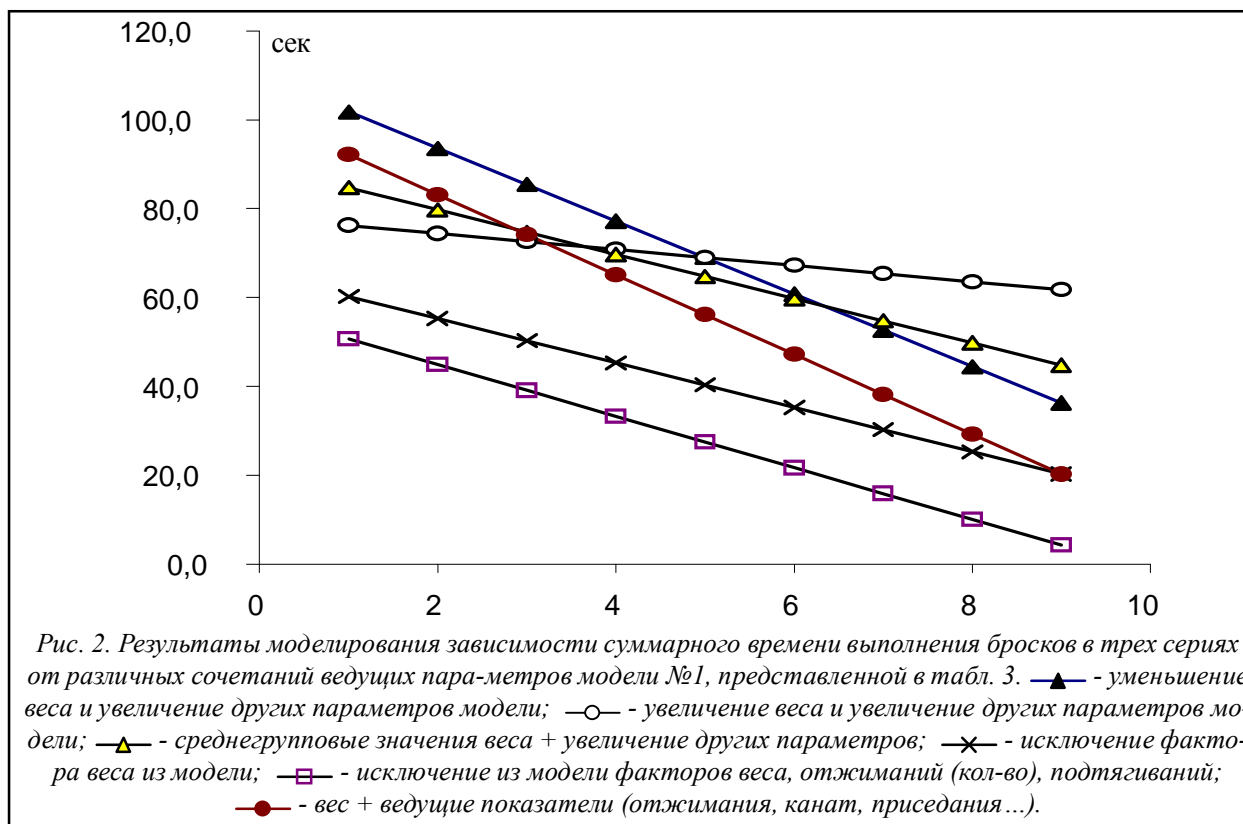
Три параметра, характеризующие проявление ДК – количество отжиманий на скорость (за 10 сек) (x_6), скорость подъема по канату (4 м) (x_1), количество приседаний с партнером (x_2), – «оказывают наибольшее влияние» на такой показатель специальной работоспособности, как время выполнения 15 бросков через спину наклоном в 3-х сериях (Y). Вес спортсмена (x_3), максимальное количество подтягиваний (x_4) и отжиманий (x_5) также вошли в регрессионную модель, однако степень их влияния на результативность спортсменов при выполнении бросков слабее, чем отмеченных выше.

Наиболее высокую взаимосвязь между скоростью отжиманий (за 10 с) и временем выполнения бросков (r=-0,626, P<0,01) математически можно представить следующим линейным регрессионным уравнением (модель №2).

Таким образом, рассчитанные коэффициенты корреляции и регрессии, свидетельствуют о том, что уровень специальной работоспособности спортсменов в значительной степени определяется соотношением и взаимосвязями ведущих как морфометрических, так и скоростно-силовых показателей СП спортсменов, вошедших с наибольшим весом в представленные модели.

Результаты моделирования зависимости суммарного времени выполнения бросков (в трех сериях) от различных сочетаний ведущих параметров модели 1 (табл. 3) графически представлены на рис. 2.

Результаты моделирования, представленные на рис. показывает, что вес – существенный «тормозной» фактор для проявления специальной работоспособности спортсменов, что ведущими показателями модели, статистически достоверно влияющими на изменчивость результата в тестировании, являются отжимания в упоре лежа на скорость, скорость подъема по канату, приседание с партнером, то есть, скоростно-силовые и силовые параметры. Результаты моделирования показали, что среди ряда показателей применяемых тестов они являются ведущими, то есть, наиболее информативными.



Тот факт, что парные коэффициенты корреляций между скоростью выполнения бросков и величинами отдельных показателей физического развития борцов меньше, чем множественный коэффициент корреляции и детерминации говорит о том, что результат зависит как от каждого показателя в отдельности, так и от их совместного взаимодействия.

Выводы.

Применение методов корреляционного анализа и пошаговой регрессии позволило отразить взаимосвязи морфометрических и скоростно-силовых показателей СФП борцов между собой и с уровнем специальной работоспособности при выполнении бросков через спину наклоном, выделить ведущие из них, построить соответствующие математические модели.

Перспективы дальнейшего развития выбранного направления состоят в углублении исследований, направленных на изучение соотношений и взаимосвязей компонентов СФП, разработке соответствующих критериев, нормативных шкал, дифференцированных по весовым категориям, квалификации, полу, возрасту и т.д., что важно для более точного управления процессом подготовки, контроля и отбора спортсменов.

Литература

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966.
2. Бойко В.Ф., Даныко Г.В. Физическая подготовка борцов. — Олимпийская литература, Киев. — 2004. — 225 с.
3. Боровиков В.П. STATISTICA: искусство анализа данных на компьютере. Для профессионалов. — СПб.: Питер, 2001. — 656 с.

4. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. — Новосибирск, 2002. — 479 с.
5. Латишев С.В. Спеціальна силова підготовка та засоби її контролю у річному циклі тренування кваліфікованих борців: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.01) / Львівський ДІФК. — Львів, 2004. — 19 с.
6. Мартиросов Э.Г. Морфофункциональная организация и спортивные достижения борцов высокой квалификации: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. — М., 1968. — 25 с.
7. Новиков С.П. Педагогические тесты и критерии для текущей оценки работоспособности дзюдоистов тяжелого веса // Теория и практика физической культуры. — 1987. — № 6. — С. 39 — 40.
8. Рыбалко Б.М. Экспериментальное исследование взаимосвязи между функциональной топографией мышечной силы и техникой спортивной борьбы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1967.
9. Рыбалко Б.М. Некоторые вопросы совершенствования силовой подготовки борца // Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса.: Материалы Всесоюзной конференции. — М., 1976. — с. 21-22.
10. Староста В., Глаз А., Литвинюк С. Структура физической подготовленности борцов классического и вольного стиля различных весовых категорий // Респ. научно-практ. конф. «Проблемы спорта высших достижений», Минск, 22—23 ноября, 1994 г. — Минск, 1994. — С. 65 — 66.
11. Судаков К.В. Теория функциональных системы. — М.: Наука, 1996. — 95 с.
12. Юшков О.П., Савчук А.Н. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов // Теория и практика физической культуры. — 1985. — № 8. — С. 23 — 24.

Поступила в редакцию 10.01.2006г.

МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У НАВЧАЛЬНО- ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ГІМНАЗІЇ

Сембрат А.Л.

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотація. В даній статті розглядається актуальність визначеної проблеми та об'єктивну потребу в морально-духовній особистості як основній рушійній силі суспільства у навчально-виховному процесі гімназії.

Ключові слова: моральне виховання, ціннісні орієнтації, педагогічна система.

Аннотация. Сембрат А.Л. Моральное воспитание старшеклассников в учебно-воспитательном процессе гимназии. В данной статье рассматривается актуальность избранной проблемы и ее объективная необходимость в морально-духовной личности, как основной двигательной силы общества в учебно-воспитательном процессе гимназии.

Ключевые слова: моральное воспитание, ценностные ориентации, педагогическая система.

Annotation. Sembrat A.L. Moral education of senior pupils in teaching and educational process of a grammar school. In given article the urgency of the elected problem and its objective necessity for the moral - spiritual person, as basic motive force of a society in teaching and educational process of a grammar school is considered.

Key words: moral education, valuable orientations, pedagogical system.

Вступ

Інтеріоризація моральних цінностей має різний ступінь вираження. Розрізняють п'ять ступенів формування моральних цінностей: активне ставлення як вираження високого ступеня прийняття ціннісної системи, конформне ставлення – тільки зовнішнє, узгоджене утворення з певною системою норм та цінностей без ідентифікації з нею (лицемірство), індіферентність – байдужість, пасивність, відсутність інтересу до певної ціннісної системи, неузгодженість з ціннісною системою, її критика, негативна оцінка, прагнення змінити чи засудити її, активна протидія системі цінностей, яка внутрішньо та зовнішньо заперечується.

Науковцями визначено негативні умови, які перешкоджають формуванню моральних якостей особистості: занижена самооцінка; відсутність у житті колективу видів діяльності, у яких гідність і значущість особистості виявлялися б достатньою мірою; несформованість ціннісних навичок та вмінь; відсутність доброзичливості в атмосфері колективу; епізодичність оцінної діяльності вчителів, що ускладнює формування позитивного образу “Я”; наявність в особистості таких негативних рис, як: от: невпевненість у собі, низький рівень моральної свідомості, нерозвиненість здатності до емпатії [3].

І.Зязюн, Г.Сагач вважають, що „ідеал українського національного виховання – це гармонійно і всебічно розвинена особа українця з інтелектуально-творчими, духовно-моральними цінностями” [6]. Представники діяльнісного підходу І.Д.Бех, О.А.Лєонтєв, В.А.Семиченко, Р.І.Хмелюк та ін. вважають,

що діяльність не тільки розвиває відповідні здібності, вміння і навички, але й впливає на процес формування цінностей.

Робота виконана у відповідності до плану НДР державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Формулювання цілей роботи.

Метою даного дослідження є аналіз стану питання про моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії.

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

Результати досліджень.

Оскільки особистість старшокласника зазнає не тільки формуючого впливу зовнішнього середовища, а й різноманітності цілеспрямованих виховних дій, то відповідно змінюється і психічна структура моральних цінностей, що відповідним чином відображається у діяльності й поведінці.

Пізнавальний інтерес до власної діяльності пояснюється потребою особистості в самостверженні, самовдосконаленні в процесі суспільної діяльності та спілкування.

Самопізнання виступає одним із засобів розвитку моральності особистості, дозволяє отримати знання про себе самого, свої моральні потреби, обов'язки, права та поведінку. Принципове обмеження пізнавальних можливостей людини щодо самої себе веде до викривлення життєвих функцій самосвідомості, неможливості усвідомлення того, що вона думає, відчуває, робить [2].

Моральне самопізнання можливе лише через спілкування в процесі моральної діяльності, через самоспостереження, рефлексію, інтуїцію [1,2].

Якщо безпосередньою умовою істинного морального знання людини стає власна діяльність, то непрямим показником достовірності самопізнання може бути неодноразове співпадання самохарактеристики з думкою оточення [5].

Включення особистості у моральну діяльність передбачає оволодіння теоретичними знаннями морального спрямування, найпоспідовніше це може бути досягнуто в ситуації практичної дії. Тому пізнавальна діяльність морального спрямування сприяє підвищенню мотивації до моральної діяльності, моральному розвитку і становленню особистості.

Важливе й поняття моральної активності гімназиста, до якого ми можемо віднести: морально-практичну діяльність; внутрішні передумови виникнення діяльності (ставлення до морального ідеалу, принципів, норм, мотивів, задоволення своєю діяльністю); психологічний стан готовності діяти в певній ситуації. У деяких випадках існує протиріччя між ціннісною системою особистості та поведінкою в житті. Тоді можна говорити про відсутність активної соціальної установки особистості на певну дію. У свою чергу аналіз соціальних установок

дозволяє виявити співвідношення ціннісної системи особистості й діяльності.

Мотивація моральної діяльності розглядається як система моральних спонукань особистості, різних за своєю суспільною цінністю, як процес ціннісного вибору найбільш значущих мотивів [3]. Можна відокремити таке явище, як ситуативна поведінка, тобто розбіжність між ціннісними установками і конкретними мотивами, це випадки, коли особистість намагається замаскувати справжні мотиви під загальнолюдські цінності.

Потреба в діалозі, творчій взаємодії учасників педагогічного процесу вимагає чіткого визначення тих загальнолюдських, антропокосмічних цінностей, інтересів, якими вони повинні проймаються. Зазначені принципи, на нашу думку, також визначають функціонування педагогічної системи гімназії.

Отже, концептуальними засадами діяльності гімназії, як і в цілому закладів нового типу, визнано гуманізацію та гуманітаризацію. Оскільки нова соціокультурна ситуація актуалізує серед багатьох проблем і питань морального виховання молоді, розвитку різноманітних ціннісних систем, вироблення соціально значимої позиції особистості [7,9], то, відповідно до висновків наукових досліджень та аналізу масової педагогічної практики, і на нашу думку також, саме в такому закладі, як гімназія можуть бути створені педагогічні умови для розв'язання зазначених проблем.

У наведених визначеннях можна виділити позиції, що стосуються мети на рівні держави, на рівні навчального закладу й на рівні учня. Так, наприклад, гімназія задовольняє різнобічні освітні запити особи, суспільства, держави; створює простір життя дитини, в якому вона не “готується до життя”, а живе. Мета передбачає також у більшості варіантів розвиток особистості, формування у неї загальнолюдських цінностей (моральних орієнтирів), у деяких варіантах – забезпечення морального виховання і всебічного розвитку обдарованих і здібних дітей. У всіх випадках гімназія розвиває особистість дитини в ім'я збагачення інтелектуального, творчого, культурного потенціалу України.

Ознайомлення з досвідом роботи гімназій України, гімназій м. Києва під час роботи У, УІ, УІІ Міжнародних виставок “Сучасна освіта в Україні” (2002 – 2005 рр.), у періодичній пресі, у спеціальних педагогічних виданнях [5], а також аналіз досвіду роботи гімназій у Київській та Черкаській областях показує, що в основному при формулюванні мети названих педагогічних систем враховуються, крім зазначених підходів, ще й такі: розвиток сутнісних сил особистості, виховання людини культури, виховання громадянина-патріота, гуманіста, творця загальнолюдських (моральних) цінностей тощо.

Прибічники класичного варіанту змісту освіти в гімназії пропонують яскраво виражений гуманітарно-філологічний ухил, загальну середню гуманітарну освіту поглибленого типу з вивченням двох – трьох іноземних мов, стародавніх мов, ан-

тичної і зарубіжної літератури, історії мистецтв. Найбільш стисло характеризується зміст гімназичної освіти в сучасних тлумачних словниках та нормативних документах. Тут мова йдеться лише про поглиблене вивчення окремих предметів відповідно до профілю, про реалізацію загальноосвітніх програм середньої (повної) загальної освіти.

Оскільки зміст педагогічної системи гімназії визначається метою, а забезпечується навчальними планами, то було б природним їх проаналізувати. Проте ми не підемо цим шляхом, оскільки універсального навчального плану гімназії не існує, а конкретні навчальні заклади – гімназії – складають навчальний план відповідно до визначених Міністерством освіти і науки України вимог та особливостей власного навчально-виховного процесу. Загальні підходи до визначення змісту освіти в гімназії тотожні для всіх навчальних закладів нового типу, а саме: “створення передумов для забезпечення фундаментальної освіти, врахування нового соціального замовлення суспільства, світового досвіду, цінних історичних традицій, культурно-національних, регіональних та місцевих запитів, навчально-матеріальних, фінансових і кадрових можливостей” [11].

Дослідник педагогічних систем гімназій І. Єрмаков зазначає, що основою змісту освіти в гімназії є інтегрована гуманітарна підготовка, яка забезпечує високий загальнокультурний та інтелектуальний рівень розвитку особистості на основі знань вітчизняної та світової культури й літератури, історії, іноземних мов, світової художньої культури й передусім історії культури та культури України. Гімназія також сприяє входженню учнів у контекст сучасної культури, становленню особистості як суб'єкта і стратега життя. Найменше описано в зазначених визначеннях такий компонент педагогічної системи – методи, які застосовуються в гімназії. Лише в одному випадку зазначається, що важливо вибудувати шкільний простір як середовище, в якому б склалися найрізноманітніші людські стосунки. Врахувавши, що “методи – це способи взаємопов'язаної діяльності вчителя й учнів, спрямовані на досягнення мети і завдань навчання” [8,10], що мета зумовлює взаємозв'язок інших елементів педагогічної системи, насамперед змісту та методів, ми вважаємо, що разом із загальнопедагогічними методами домінуючим у педагогічній системі гімназії має бути метод взаємодії педагогів і учнів.

Оскільки гімназія зорієнтована на підготовку учнів до творчої діяльності, на створення умов для самореалізації, саморозвитку особистості, формування гуманістичного світогляду та ціннісних орієнтацій на основі єдності гуманітарного знання та естетичного виховання, то основними принципами навчально-виховного процесу гімназії, на думку більшості дослідників, є гуманітаризація, гуманізація і диференціація, спрямовані на пошук максимальної індивідуалізації освітнього процесу, на створення умов для особистісно орієнтованого

виховання та навчання. Основні завдання гімназії подаються дослідником І. Єрмаковим так :

- виховання громадянина, який розуміє загальнолюдські цінності крізь призму національної культури;
- забезпечення базової загальноосвітньої підготовки з гуманітарним спрямуванням, що включає розвиток дитини як особистості, її нахилів, інтересів, здібностей та самовизначення, саморозвиток, самореалізацію з подальшим навчанням у вищому навчальному закладі;
- створення сприятливих умов для повноцінного морального, психологічного, фізичного розвитку учнів, формування творчої мислячої особистості, здатної до продуктивної праці у динамічному світі;
- формування почуття відповідальності перед суспільством за природну обдарованість [4,8].

Ми додаємо ще одне завдання – формування ціннісних орієнтацій особистості, які, на нашу думку можуть визначатися такими критеріями: громадянськість, гуманність, цінність власного “Я”, сімейні цінності, професійні очікування.

Аналіз компонентів педагогічної системи гімназії дає нам підстави для висновку про те, що сучасна освітня практика не тільки прагне систематизувати основні ознаки цього освітнього закладу, але й подає приклади розмаїття аспектів, які тим чи іншим чином доповнюють характеристику такої педагогічної системи. На окремих із них ми також зупинимося, вважаємо, що вони мають суттєве значення для з'ясування сутності педагогічної системи гімназії.

По-перше, важливим, із нашої точки зору, є створення культурного середовища, культурного простору, поглиблення культуротворчої функції гімназії, оскільки виховне значення культури зв'язане не тільки з можливістю трансляції загальнолюдських і національних цінностей, традицій, але й з ефектом включення вихованців у багатовимірність і неоднозначність світу на тій підставі, що культура розсуває межі вибору, дозволяє людині самій шукати відповіді на запитання, які її хвилюють, стає основою загальнокультурної компетентності,

По-друге, філософія освіти узагальнила існуючі суперечності та кризові ситуації в освіті на методологічному рівні, і сучасні філософи, пропонуючи нове розуміння побудови соціокультурного освітнього простору, формулюють такі принципи: тотожності протилежностей у нескінченному; самоорганізації буття як його атрибутивної властивості навчально-виховного процесу, диференціацію та індивідуалізацію навчання і виховання, співробітництво і демократизацію шкільних стосунків [3,4,10], проте концептуально гімназію як педагогічну систему розглядають у сучасній науці нечасто.

Для нашого дослідження важливими є наукові підходи О. Киричука. Висвітлені ним проблеми діяльності педагогічних систем навчальних закладів нового типу ми також використовуємо для пояснення функціонування педагогічної системи

гімназії. О. Киричук, застосовуючи компонентно-структурний аналіз до педагогічної системи освітнього закладу, виділяє три підсистеми, які тісно пов'язані між собою: адміністративно-господарську, організаційно-управлінську, психолого-педагогічну.

У межах нашого дослідження ми звертаємося лише до психолого-педагогічної підсистеми. Саме в ній, у процесі її функціонування він виділяє три складники: розвиток – саморозвиток індивіда, його виховання і самовиховання, освіту – самоосвіту. Кожна з цих підсистем у загальній системі виконує свої функції [9]. Ми приймаємо точку зору вченого на те, що вивчення складу педагогічної системи в контексті системного підходу не може обмежуватися простим виявленням у ній компонентів – таке завдання успішно вирішує й аналітичний підхід. Системний же підхід виходить із уявлення про систему як про цілісність, що не зводиться до елементарного розгляду її окремих частин, тому вивчення педагогічної системи, по-перше, не може бути обмеженим описом цих частин, по-друге, вичленення компонентів або підсистем, що утворюють таку цілісність, повинно представляти їх як необхідних і достатніх для самого існування даної педагогічної системи.

Отже, ефективний шлях виконання цього завдання – структурний аналіз. Його застосування дає змогу розв'язати одразу чотири завдання: виявити закономірності взаємозв'язків основних компонентів педагогічної системи, які надають їй цілісності і тим самим сприяють появі деяких нових властивостей, що не зводяться до властивостей її складових; визначити ступінь складності педагогічної системи, котра залежить від того, на скількох рівнях розміщуються її компоненти; порівняти дану інноваційну систему з іншими з метою виявлення продуктивності; перейти до функціонального аналізу системи.

Висновки.

1. Моральне виховання старшокласників у сучасних умовах має бути тісно пов'язане з новими процесами розвитку суспільства. Необхідно враховувати нові соціально-культурні реалії, які впливають на моральне виховання (не тільки негативні, а й позитивні).

2. Аналітичні дослідження дають підставу стверджувати, що розвиток моральності у старшокласників пов'язаний з певними змінами у формуванні та інтеграції їх моральних цінностей. Сформована цілісна інтегративна система моральних цінностей реалізується у власних моральних потребах, мотивах, поведінці, діяльності і є основою для організації подальшого морального виховання.

3. Врахування складних умов морального виховання старшокласників дасть можливість запобігти декларативному характеру прищеплення моральних цінностей серед молоді.

Література.

1. Бех І. Д. Проблема методів виховання в сучасній школі // Педагогіка і психологія. – 1996. – №4. – С. 136 – 141.
2. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості // Педагогіка і психологія. – 1997. – №1. – С. 124-129.

3. Білоусова В.О. Життєві та етичні цінності старшокласників: Цінності освіти і виховання: наук. - метод. збірник / За заг. ред. О.В. Сухомлинської, ред. П.Р. Ігнатенко, Р.П. Сеульського.-К., 1997.-224 с.
4. Гончаренко С.У.Зміст загальної освіти і її гуманітаризація / Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи: Монографія/ За ред. І.А.Зязюна /- Київ: Видавництво „Віпол“, 2000.-683с.-С.81-107.
5. Державна національна програма “Освіта”(“Україна ХХІ століття”).-К.:Райдуга, 1994.-61с.
6. Зязюн І.А. Педагогічна майстерність як мистецтво дія: Посібник для вчителів // Рідна школа – 1995. – №7 – 8. – С. 31 – 50.
7. Свтух М.Б., Тхоржевська Т.Д. Українська етнопедагогіка в навчально-виховному процесі як проблема вищої педагогічної освіти //Вища і сер.пед.освіта.-1993.- Вип.16.-С.45-50.
8. Єрмаков І.Г. Життєва місія гімназії / Гімназія на зламі століть: Практико-орієнтований посібник. Ред. рада: Д.І. - Петренко (голова), І.Г. Єрмаков (науковий редактор) та ін. – К.: ВПЦ “Літопис-XX”, 1999. – 432 с.
9. Киричук О.В. Педагогічна система освітнього закладу як об’єкт психології управління // Психологія на перетині тисячоліть / Збірник наукових праць учасників П’ятих Костюківських читань. – Т.П. – С.8.
10. Паламарчук В., Чижевський Б. Концептуальні основи навчальних закладів нового типу // Рідна школа. – 1993. – №2. – С. 7-12.
11. Черниш А.П. Управління навчально-виховним процесом у гімназії. – Автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 1996. – 25с.

Надійшла до редакції 19.01.2006р.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ

Танана С.М.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди» (м. Переяслав-Хмельницький)

Анотація. У статті розглядаються актуальні проблеми підготовки вчителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи, шляхи вирішення цих проблем. Визначається значення краєзнавчої роботи у формуванні професійних якостей майбутніх вчителів початкових класів.

Ключові слова: організація краєзнавчої роботи, підготовка вчителів, освітні цілі, завдання, мотивація навчання.
Анотация. Танана С.М. Актуальные проблемы подготовки учителей начальных классов к организации краеведческой работы. В статье рассматриваются актуальные проблемы подготовки учителей начальных классов к организации краеведческой работы, пути решения этих проблем. Определяется значение краеведческой работы в формировании профессиональных качеств будущих учителей начальных классов.

Ключевые слова: организация краеведческой работы, подготовка учителей, образовательные цели, задания, мотивация обучения.

Annotation. Tanana S.M. Actual problems of preparation of teachers of initial classes to the organization of study of local lore work. The actual problems of preparation of the primary school teachers to the organization of regional work and the ways of decision of these problems are considered in the article. The meaning of regional work in the formation of pruaional qualities of future primary school teachers is defined.

Key words: the organization of regional work, the preparation of the primary school, the education aims, the tasks, motivation of the education.

Вступ.

Сучасна вища школа України потребує переходу на нову концепцію підготовки спеціалістів, яка забезпечить підвищення рівня професіоналізму, компетентності, інтелектуальної культури фахівця. Важливо, щоб отримуючи освіту, студенти формувалися, як особистості, набували знань, вмінь, ефективно реалізовували особистий потенціал, застосовуючи засоби краєзнавства. Тому сьогодні так гостро постає питання про підготовку вчителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи, про формування вчителя нової формації – особистості, яка б на основі високого рівня професійної підготовки виховувала в підростаючого покоління усвідомлення причетності до історії рідного краю, сьогодення свого народу.

Проблемі підготовки вчителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи присвячена велика кількість монографій, підручників, посібників, статей. Зокрема, Крачило П.М. [4], Костириця М.Ю. [5], Обозний В.В. [6], Чернов Б.О. [8] та інші. Автори в тій чи іншій мірі торкаються окремих проблем підготовки вчителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи, але говорять про них побіжно, оскільки досліджували інші питання.

Робота виконана у відповідності до плану НДР ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди» (м. Переяслав-Хмельницький).

Формулювання цілей роботи.

Завдання. З’ясувати роль краєзнавчої роботи з учнями в загальноосвітніх закладах, підготовленість до цієї справи вчителів (зокрема вчителів початкових класів). Підготовка вчителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи потребує вирішення досить широкого кола проблем. Така робота в педагогічних навчальних закладах України розпочата порівняно недавно, хоча краєзнавчі питання розглядалися в ряді дисциплін (географічне, біологічне, етнографічне, літературно-мистецтвознавче, господарче, екологічне, історичне краєзнавство) давно.

Мета краєзнавчої підготовки майбутнього вчителя початкових класів полягає у формуванні усвідомлення студентами психолого-педагогічної самоцінності краєзнавчої діяльності, оволодінні ними базовими знаннями і практичними вміннями по її організації, в розвитку культури діалогічної взаємодії, може бути найкращим чином досягнута тільки в умовах цілісного педагогічного процесу, що містить всі основні організаційні форми вищої професійної освіти.

Результати дослідження.

Аналіз роботи педагогічних вищих закладів, змісту навчальних програм, за якими готували майбутніх учителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи, виявив, що цьому питанню приділялася недостатня увага. Часто краєзнавчий матеріал не був виділений із загального змісту навчальних дисциплін, не був об’єднаний у злагождену науково-методичну систему. На вивчення краєзнав-

ства відводилося дуже мало часу, що не дозволяло студентам повною мірою засвоїти матеріал.

Освітні цілі, завдання і зміст підготовки майбутнього вчителя початкових класів до здійснення краєзнавчої роботи були сформульовані на основі нормативно-правових документів світового рівня: Закон Міністерства Освіти «Про освіту» [1, 7], Державного стандарту вищої професійної освіти [1, 7], Указ Президента України від 18.01.96 року № 63/96 «Національна програма «Діти України», Указ Президента України від 17.02.04 р. № 199 «Про заходи вдосконалення системи вищої освіти», Болонська декларація «Європейський простір вищої освіти» (Болонья, 19 червня 1999 р.), навчальні плани та програми психолого-педагогічних дисциплін, що викладаються на факультет, б) навчальна програма з педагогічних основ краєзнавчої роботи в початковій школі, краєзнавчий посібник «Київщинознавство», програм гуртків для установ додаткової освіти - «Юні екологи-краєзнавці», «Молодші інструктори із краєзнавчої роботи» та інше. При цьому ми орієнтувалися також на необхідність введення в зміст освіти основної та вищої шкіл відповідно до концепцій розвитку національних шкіл [1, 9].

Основні положення перерахованих документів, дані теоретичних досліджень та практичної роботи дозволяють сформулювати основу педагогічної підсистеми краєзнавчої роботи – засобами комплексної, цілісної, послідовної та безперервної системи краєзнавчої роботи у ВНЗ, активізувати у студентів процес становлення та розвитку індивідуальної психолого-педагогічної готовності до використання організаційних форм краєзнавчої діяльності в роботі з молодшими школярами.

Введення в систему вищої професійної освіти підсистеми краєзнавчої підготовки дозволяє розширити можливості для різностороннього розвитку особи студента, що відповідає глобальній меті сучасної школи розвитку, яка полягає в тому, щоб «надати кожному індивіду проблемну область і сферу діяльності, необхідну для розвитку його ініціативи і формування його самостійної думки» [3, 47]. Завдання краєзнавчої роботи полягає в наступному:

- сформулювати у студентів особову мотивацію до використання організаційних форм краєзнавчої роботи в майбутній педагогічній діяльності за рахунок усвідомлення гуманістичної, особово-орієнтованої, соціально-педагогічної та психологічної самоцінності краєзнавства в процесі соціалізації особи:

- сформулювати, закріпити і розширити теоретичні знання по основах краєзнавчої роботи молодших школярів; розвинути уміння і навички самостійного здійснення основних організаційних форм краєзнавчої роботи з молодшими школярами; а також уміння та навички науково-дослідної роботи в даній області педагогіки;

- залучити студентів до національно-культурних традицій регіону з урахуванням системи загальнолюдських цінностей та світової культури, які повинні сприяти розширенню поведінкового репер-

туару майбутнього педагога основної початкової і додаткової освіти в умовах полікультурної сфери освітнього середовища країни;

- стимулювати потребу в постійному, безперервному самопізнанні, самовдосконаленні, самоосвіті як умові підвищення професійної компетентності, наукового і загальнокультурного рівня готовності студента;

- сформулювати потребу та вміння підтримувати як своє психічне і фізичне здоров'я, так і здоров'я своїх майбутніх вихованців з використанням організаційних форм краєзнавства.

Для досягнення оптимального рівня навчально-методичного забезпечення і, таким чином, максимального підвищення ефективності краєзнавчої роботи у вищій професійній школі необхідне проведення таких додаткових заходів:

- створення навчальної допомоги (підручника) з основ краєзнавчої роботи молодших школярів для студентів ВНЗ і вчителів;

- створення еталонного переліку прогулянок, екскурсій, маршрутів походів для учнів початкової школи регіону (у нашому випадку – Київщина, Переяслав-Хмельницький);

- розробка комп'ютерного програмного забезпечення навчального процесу;

- створення внутрішньовузівської систем інформаційного забезпечення із проблем шкільного і студентського краєзнавства;

- створення нового покоління навчальних посібників (робочі зошити для учнів, розробки сценаріїв краєзнавчих ігор, кросвордів, вікторин та ін.) і методичних рекомендацій з організації краєзнавчої роботи молодших школярів, для вчителів-педагогів основної і додаткової освіти з урахуванням вимог сучасних концепцій розвиваючого навчання [4, 189];

- підготовка відеоряду з методики організації краєзнавчих заходів з молодшими школярами (таблиці, схеми, кіно-, слайд-, відеофільми про рідний край).

Підготовка вчителя початкових класів проводиться в два основні етапи, які проводяться послідовно:

1 етап - теоретичний. Він передбачає введення в основи шкільного краєзнавства.

2 етап - практичний. Даний етап передбачає застосування окремих організаційно нескладних форм краєзнавчої роботи учнів молодшого шкільного віку (Категорії 1-2) вчасного проходження студентами педагогічної практики в школі (бесіди, конкурси краєзнавців, пізнавальні екскурсії, краєзнавчі прогулянки) на 1 і 2 році навчання. Форма підсумкового контролю: комплексна оцінка по педагогічній практиці. Саме ці форми підготовки студентів дозволяють їм сумістити дві ролі одночасно - роль студента (учня) і роль вчителя-дослідника.

Коротка характеристика етапів підготовки вчителя початкових класів до організації краєзнавчої роботи.

Етап 1. Підготовка до семінару.

Навчальна група ділиться на 4-5 мікрогруп. Кількісний склад мікрогрупи 5-6 чоловік. Кожній "мікрогрупі дається індивідуальне завдання відповідно до таксономії навчальних завдань" [7, 70]. Наприклад:

М/гр. 1. Підготувати тестове завдання: 15 завдань з 3 варіантами відповідей на кожне завдання;

М/гр. 2. Скласти кросворд за термінами семінарського заняття;

М/гр. 3. Розробити схему/діаграму до кожного питання теми семінарського заняття (з вказівкою термінів, понять та інше).

М/гр. 4. Підготувати повідомлення на основі письмового плану. План здається викладачу до початку відповіді/повідомлення.

М/гр. 5. Підготувати анотації з проблем семінарського заняття з періодичного друку (журнали: "Початкова школа", "Берегиня", "Джміль", "Пізнайко", "Пам'ятки України", "Соняшник", "Стежинка", "Яблушка", "Країна знань", "Мандрівець", газета "Краєзнавство. Географія. Туризм", а також наукових публікацій, в яких розглядаються проблеми організації дитячо-юнацького краєзнавства, діяльності установ додаткової освіти краєзнавчої спрямованості. Для складання анотацій дається кількість статей, відповідно кількості членів мікрогрупи. Об'єм анотації - не більше 2 стор. рукописного тексту.

Одержавши завдання, кожна мікрогрупа самостійно розподіляє між своїми членами об'єм і рівень складності діяльності, час підготовки та ін. На підготовку дається 1-2 тижні, які відповідають загальноприйнятому графіку навчального процесу у ВНЗ.

Етап 2. Проведення семінарського заняття. Хід заняття (варіант):

1. Тестове завдання по темі попереднього заняття (10-15 хв.).

2. Виступи студентів мікрогрупи 4 з повідомленнями із проблем семінарського заняття. Під час повідомлення кожна інша мікрогрупа готує по 3-5 питань за кожним обговорюваним матеріалом (45-50 хв.), завдяки чого досягається активне слухання матеріалу.

3. Бліц. Мікрогрупи в швидкому темпі задають питання один одному по темі повідомлення. Доповідач виступає в ролі експерта. Бліц проводиться після кожного повідомлення (20-25 хв.).

4. Виконання усних та письмових завдань, підготовлених мікрогрупами в період підготовки до семінарського заняття вдома. (15 хв.)

4. Аналіз і оцінювання діяльності студентів під час заняття (5хв.).

5. Розподіл і обговорення завдань мікрогрупам для підготовки до чергового семінарського заняття (10 хв.).

Етап 3. Аналіз та оцінювання

Аналіз діяльності студентів та викладача на занятті проводиться за допомогою: а) самозвітів (са-

моцінки) студентів та викладача, б) оцінювання результатів тестових завдань; в) обліку рівня активності студента під час заняття (кількість питань, відповідей, видів виконаних завдань); г) взаємовідвідування та ін.

За підсумками кожного заняття викладач має можливість об'єктивно оцінити діяльність всіх, без виключення, студентів, що без сумніву веде до зниження рівня суб'єктивізму в оцінюванні якості знань, умінь і навиків.

Підсумкова оцінка (за повний курс) діяльності кожного окремого студента виводиться на підставі середньої суми балів, одержаних за кожне семінарське заняття. При цьому обов'язково враховується рівень складності виконаних студентом завдань (згідно таксономії форм навчальних завдань).

Етап 4. Розподіл завдань і визначення складу мікрогруп для наступного заняття.

Розподіл завдань у мікрогрупах на наступне семінарське заняття проводиться з урахуванням раніше проведених семінарів з тим, щоб забезпечити можливість кожному студенту отримати навик роботи зі всією різноманітністю форм навчально-педагогічної діяльності. Однією з бажаних умов даної технології організації теоретичних занять є достатньо жорсткий розподіл студентів по мікрогрупах і обов'язкова змінюваність форм та видів завдань для самостійної позакласної роботи.

Рівень готовності студентів до здійснення краєзнавчої роботи значною мірою можна підвищити шляхом використання і вивчення її не тільки на спеціально організованих заняттях (спецкурсах, семінарах в рамках навчального плану), але також при застосуванні окремих елементів при викладанні всіх без виключення навчальних дисциплін (екскурсії, краєзнавчі завдання по предметах, конкурси, вікторини та ін.). Крім того, у вищому навчальному закладі є значний, часто не реалізований потенціал кураторів академічних груп, діяльність яких може значною мірою підвищити рівень краєзнавчої готовності студентів:

- краєзнавча робота є однією з найпотужніших засобів підвищення рівня загальнокультурної готовності;

- спеціально-наочна готовність включає знання та уміння, пристосованість в конкретній області діяльності) правильно використовувати організаційні форми краєзнавчої роботи в реальній педагогічній роботі;

- психолого-педагогічна готовність, тобто «здатність особливим чином і в особливих умовах взаємодіяти з людьми». У нашому випадку ця взаємодія має ряд особливостей, які відрізняються від взаємодії в навчальній діяльності в рамках навчального закладу і жорсткого режиму класно-урочної системи.

Висновок:

Готовність майбутнього вчителя початкових класів до краєзнавчої роботи досягається за наявності в педагогічній системі цілісної підсистеми

краєзнавчої підготовки, забезпеченої відповідними нормативно-правовими і навчально-методичними документами, адекватними формами навчальної, наукової і позакласної роботи.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки вчителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи.

Література.

1. Державна національна програма "Освіта". Україна XXI століття. – К.: Райдуга, 1994. – 7-9 с.
2. Закон "Про туризм" Указ Президента про цільову програму розвитку туризму до 2005 і 2009 рр.
3. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм. – К.: Вища школа, 1994. – 47 с.
4. Крачило М.П. Організація роботи з географічного краєзнавства/туризму. – К.: 1998. – 189 с.
5. Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. – К.: Вища школа, 1995. – 221 с.
6. Обозний В.В. Краєзнавство: Навчальний посібник-практикум. – К.: ТОВ "Міжнародна фінансова агенція", 1997. – 37 с.
7. Проблеми формування сучасного вчителя у вищій педагогічній школі. Шляхи підвищення пізнавальної активності студентів педагогічного навчального закладу: Науково-методичний збірник / Упоряд. М.М.Астаф'єва. – Ніжин: НДПУ, 1999. – 67-70 с.
8. Чернов Б.О., Пангелов Б.П. Проблеми туристсько-краєзнавчої підготовки майбутніх учителів початкової школи / Школа першого ступеня: теорія і практика: Зб. наук. праць Переяслав-Хмельницького ДПІ ім. Г.С.Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – Вип.2. – С. 153-163.

Надійшла до редакції 02.02.2006р.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ З ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ ТА СОМАТИЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ЛІЦЕЇСТІВ

Файчак Р.І.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. Встановлено характер взаємозв'язків між фізичною підготовленістю, соматичним здоров'ям та індивідуально-психологічними якостями підлітків. Аналізувалися такі психологічні якості: типи темпераменту, особистісна та реактивна тривожність.

Ключові слова: підлітки, фізичні якості, соматичне здоров'я, індивідуально - психологічні якості.

Аннотация. Файчак Р.И. Взаимосвязь личностно-психологических качеств с физической подготовленностью и соматическим здоровьем лицейстов. Установлено характер взаимосвязей между физической подготовленностью, соматическим здоровьем и личностно-психологическими качествами подростков. Анализировались такие психологические качества: типы темперамента, личностная и реактивная тревожность.

Ключевые слова: подростки, физические качества, соматическое здоровье, личностно - психологические качества.

Annotation. Faychak R.I. Correlation individual and psychological qualities of physical training and somatic health liceumchildren. Barn the character of the inberrelation between physical training, somatic health, individual and psychological qualities of teenagers. Such psychological qualities were analyzed as: types of temperament, personal and recreative anxiety.

Key words: teenagers, physical qualities, somatic health, individual and psychological qualities.

Вступ.

Одним із проявів успішності підлітка в навчанні та суспільних відносинах є його психічна стійкість та соматичне здоров'я, які значною мірою характеризується індивідуально - психологічними особливостями і фізичною підготовленістю [5,8,9].

Підлітковий період характеризується швидким психофізіологічним розвитком і переосмисленням свого соціального буття. Причому рамки розвитку залежать від багатьох індивідуальних та соціальних станів. Ці зміни супроводжуються багатьма переживаннями, труднощами та кризами. Саме в цей період остаточно формується риси характеру, способи емоційного реагування, особливості темпераменту, та інші чинники, які формують індивідуально-психологічні властивості людини [1,6,8].

Індивідуальні типологічні властивості, визначаються характерними ознаками темпераменту, особливостями протікання процесів збудження і гальмування в ЦНС, співвідношенням тону нервових центрів симпатичного і парасимпатичного відділів автономної нервової системи [7,10,11].

Старший шкільний вік часто називають періодом диспропорції в розвитку. В цьому віці збільшується увага до себе, до своїх фізичних особливостей, загострюється реакція на думку оточуючих, підвищується почуття особистого достоїнства і образливість. Фізичні недоліки часто перебільшуються. Суперечності статевого дозрівання та часта невизначеність перед вибором професії, спричиняють породження надмірної особистісної та реактивної тривожності [8].

Багатьма авторами доведено, що шлях до психологічного та соматичного здоров'я лежить через систематичні і регулярні заняття фізичними вправами. Це зобов'язує шукати нові форми і методи проведення занять, викликає необхідність так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний результат [2,3].

Саме з огляду на це вивчення особливостей розвитку фізичних якостей в залежності від індивідуально-психологічних якостей дозволить гармонійно й якісно оптимізувати оздоровчий процес підлітків.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження. Вивчити характер взаємозв'язків між фізичною підготовленістю, соматичним здоров'ям та індивідуально-психологічними якостями підлітків.

Дослідження проводились у Фізико-технічному ліцеї м. Івано-Франківська, всього обстежено 118 підлітків (74 юнака і 44 дівчини).

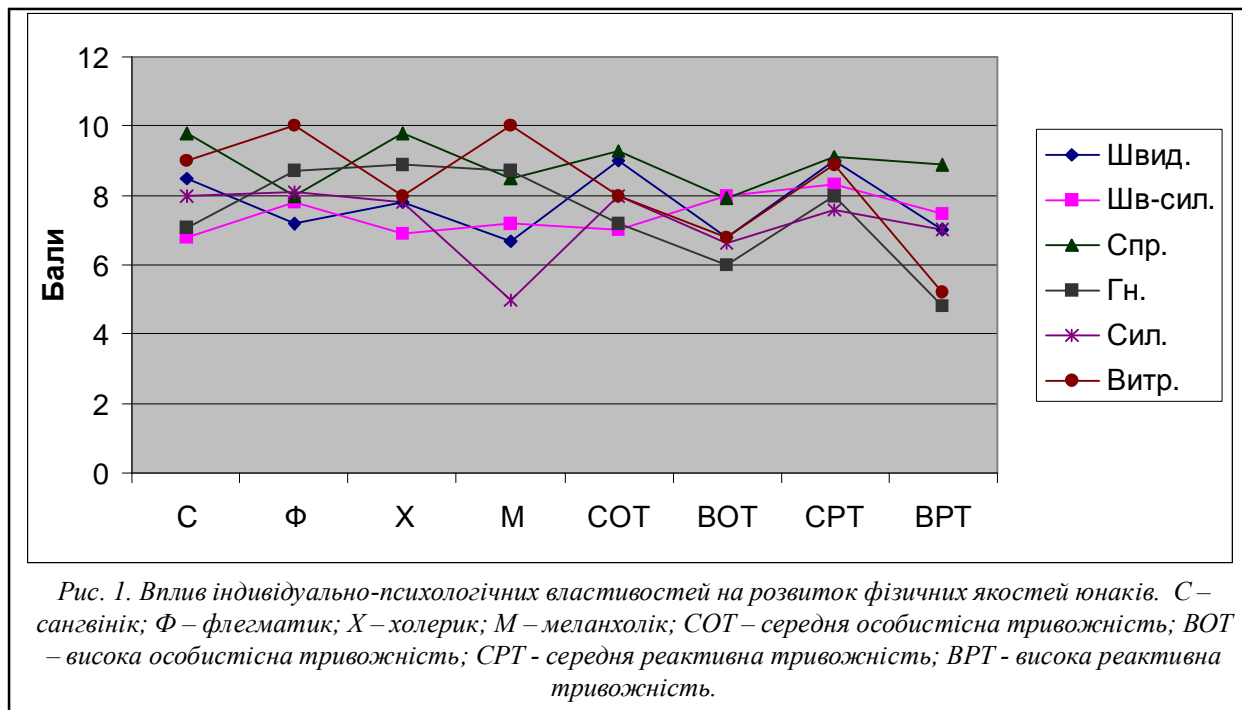
Для визначення типів темпераменту ліцеїстів, нами використані опитувальник Айзенка. Виявлена більшість змішаних типів виокремлювались в 4 головні типи темпераменту, згідно наближеного [7].

Для вирішення поставленої нами мети ми використовували психодіагностичні опитувальники для визначення рівня особистісної та реактивної тривожності (Спілберга-Ханіна) [7].

Результати психологічного опитування порівнювались з фізичною підготовленістю учнів.

ною особистісною та реактивною тривожністю мають більш високий і пропорційний рівень фізичного розвитку. Відповідно ліцеїсти з високим рівнем тривожності розвиваються менш інтенсивно. (рис 1).

У дівчат зафіксовано перевагу в розвитку фізичних якостей як у флегматиків, так і сангвініків.



Рівень розвитку фізичних якостей підлітків 15-16 років досліджувався за допомогою наступних тестів: швидкісні здібності – біг 60 м (юнаки) і 30 м (дівчата); швидкісно – силові якості – стрибок у довжину з місця; м'язова сила – підтягування з вису (юнаки) і підтягування з вису лежачи (дівчата); витривалість – біг 3000 м (юнаки) та біг 2000 м (дівчата). гнучкість – нахил тулуба сидячи; спритність – човниковий біг 4 x 9 м [4].

Для визначення індивідуального рівня соматичного здоров'я ми використали "Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей і підлітків" [1].

Результати дослідження.

Результати досліджень вказують на наявність тісних кореляційних взаємозв'язків між індивідуально-психологічними якостями ліцеїстів та рівнем розвитку різних фізичних якостей й показниками соматичного здоров'я.

Дослідження характеру взаємозв'язків між різним рівнем фізичної підготовленості показали, що типи темпераменту та рівні тривожності мають вплив на розвиток всіх фізичних якостей людини.

Встановлено, що в юнаків фізичні якості найбільш рівномірно і гармонійно розвиваються в сангвініків, флегматиків та холериків. Натомість в меланхоліків зафіксовано менш рівномірний розвиток та значні флуктуації в розвитку різних фізичних якостей.

Аналіз тривожності показав, що учні з серед-

Натомість виявлено деяке відставання у холериків і меланхоліків.

Показники тривожності у дівчат показали, що учениці з високою особистісною і реактивною тривожністю розвиваються більш рівномірно і в них не відмічено великої різниці в розвитку фізичних якостей, на відміну від учениць з середнім рівнем тривожності (рис. 2).

Аналіз результатів, які характеризують взаємозв'язки індивідуально-психологічних якостей та соматичного здоров'я дозволив встановити, що стан дихальної системи (життєвий індекс) й силовий індекс (СІ), має більші значення у холериків та меланхоліків, завдяки невисокій масі їх тіла. Що стосується роботи серця (індекс Руф'є) та серцево-судинної системи (індекс подвійного добутку), то тут кращі показники у флегматиків, що свідчить про досконаліші механізми нервової регуляції як роботи серця, та ССС в цілому (табл. 1).

Аналіз характеру взаємозв'язків у дівчат, показав, що життєвий індекс більше розвинутий у холериків. У показниках індексу подвійного добутку (ПД) та індексу Руф'є (ІР) перевагу в стабільності та розвитку мають дівчата – флегматики (табл. 2).

Ліцеїсти з середнім рівнем тривожності мають найкращі показники ЖІ й потенціалу серцево-судинної системи (ПД). У роботі серця зафіксовано приблизно однакові показники (табл. 3).

У дівчат, з середнім рівнем особистісної тривожності виявлена суттєва перевага в показни-

ках життєвого та силового індексів. Показники ІР та ІПД були кращими у дівчат з високою особистісною тривожністю (табл. 4).

Аналіз результатів реактивної тривожності у юнаків не виявив достовірної різниці у показниках стану соматичного здоров'я, що говорить про мінімальний вплив реактивної тривожності на функціонування систем організму у підлітковому віці.

(табл 5).

У дівчат реактивна тривожність мала достовірний вплив ($P < 0,05$) на силовий індекс, де дівчата з середнім рівнем реактивної тривожності мали кращі показники. Всі інші параметри не мали значної різниці (табл 6).

Наведені вище дані вказують на значний вплив психологічних чинників на показники сома-

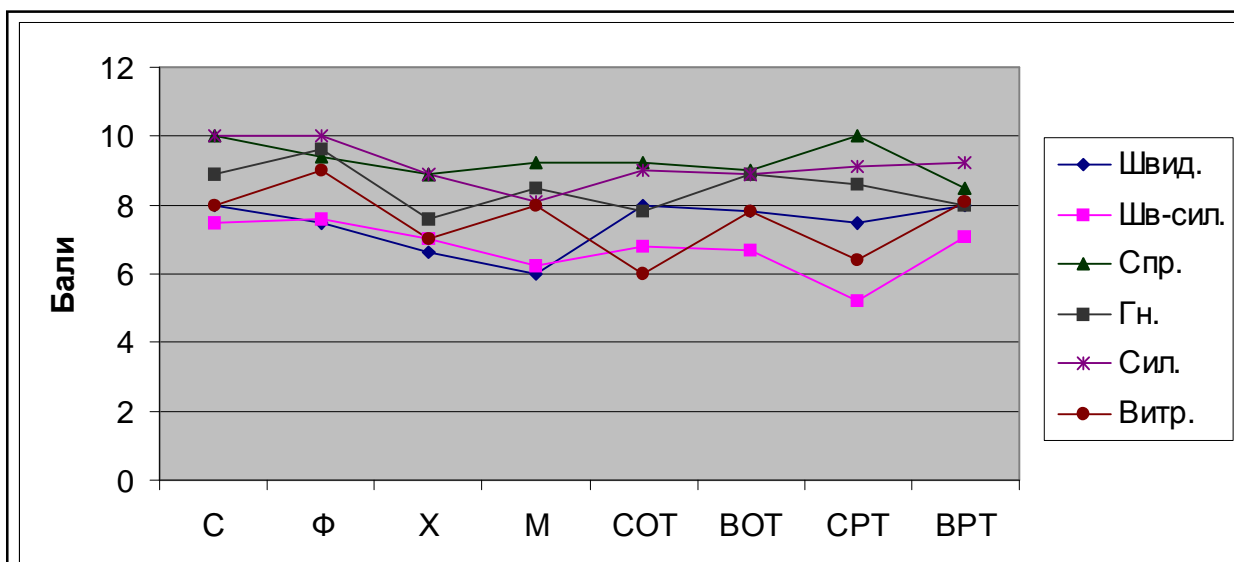


Рис. 2. Вплив індивідуально-психологічних властивостей на розвиток фізичних якостей дівчат. С – сангвінік; Ф – флегматик; Х – холерик; М – меланхолік; СОТ – середня особистісна тривожність; ВОТ – висока особистісна тривожність; СРТ – середня реактивна тривожність; ВРТ – висока реактивна тривожність.

Таблиця 1.

Залежність соматичного здоров'я юнаків від типів темпераменту

Типи темпераменту	Життєвий індекс (мл/кг)	Силовий індекс (%)	Індекс подвійного добутку (ум. од.)	Індекс Руф'є (відн. од.)
Сангвініки	62,8 ± 3,51	27,5 ± 3,37	107,5 ± 6,19	16,6 ± 1,61
Флегматики	64,0 ± 3,33	27,9 ± 2,76	97,4 ± 5,80	13,8 ± 1,09
Холерики	69,5 ± 5,46	37,5 ± 3,43	113,5 ± 8,17	16,9 ± 2,10
Меланхоліки	73,9 ± 5,78	31,3 ± 3,93	109,6 ± 7,73	16,4 ± 2,84

Таблиця 2.

Залежність соматичного здоров'я дівчат від типів темпераменту

Типи темпераменту	Життєвий індекс (мл/кг)	Силовий індекс (%)	Індекс подвійного добутку (ум. од.)	Індекс Руф'є (відн. од.)
Сангвініки	54,6 ± 3,85	43,2 ± 3,51	99,5 ± 7,72	13,7 ± 2,52
Флегматики	51,5 ± 4,09	44,5 ± 3,34	84,0 ± 7,53	13,0 ± 2,25
Холерики	64,0 ± 5,18	48,2 ± 3,95	102,5 ± 9,49	16,8 ± 3,48
Меланхоліки	43,8 ± 3,21	41,0 ± 3,97	107,0 ± 8,50	14,4 ± 3,01

Таблиця 3.

Залежність соматичного здоров'я у юнаків від особистісної тривожності

Рівні тривожності	Життєвий індекс (мл/кг)	Силовий індекс (%)	Індекс подвійного добутку (ум. од.)	Індекс Руф'є (відн. од.)
Середній	80,0 ± 5,53	31 ± 3,98	108 ± 8,81	15,8 ± 2,24
Високий	66,3 ± 3,79	25,6 ± 2,93	101,5 ± 7,10	16,0 ± 3,88

Таблиця 4.

Залежність соматичного здоров'я у дівчат від особистісної тривожності

Рівні тривожності	Життєвий індекс (мл/кг)	Силовий індекс (%)	Індекс подвійного добутку (ум. од.)	Індекс Руф'є (відн. од.)
Середній	58 ± 4,32	44,9 ± 3,49	106,8 ± 7,97	15,6 ± 2,78
Високий	49,3 ± 4,18	43,5 ± 3,74	91,3 ± 6,74	12,7 ± 1,93

Таблиця 5.

Залежність соматичного здоров'я у юнаків від реактивної тривожності

Рівні тривожності	Життєвий індекс (мл/кг)	Силовий індекс (%)	Індекс подвійного добутку (ум. од.)	Індекс Руф'є (відн. од.)
Середній	65,5 ± 5,46	30,7 ± 3,59	106,8 ± 7,51	15,2 ± 2,74
Високий	66,4 ± 3,98	29 ± 4,18	104,7 ± 8,16	16,9 ± 3,22

Таблиця 6.

Залежність соматичного здоров'я у дівчат від реактивної тривожності

Рівні тривожності	ЖІ	СІ	ПД	ІР
Середній	55,1 ± 3,91	58,9 ± 4,49	96,4 ± 6,92	14,8 ± 2,73
Високий	51,6 ± 4,84	42,6 ± 5,17	98,8 ± 7,82	13,2 ± 2,65

тичного здоров'я та розвиток певних фізичних якостей. Такі залежності можна оптимально використати для оцінки ефективності оздоровчих заходів серед підлітків, дозволить правильно використовувати їх в експериментальній методиці із застосуванням певних психоемоційних вправ, які б сприяли всебічному фізичному та психічному розвантаженню під час екзаменаційної сесії.

Висновки.

1. Отже, в результаті проведених досліджень встановлено, що у підлітків - ліцеїстів рівень розвитку фізичних якостей та соматичного здоров'я залежить не тільки від статевого диморфізму, але й від індивідуально-психологічних якостей.

2. Фізичні якості юнаків більш інтенсивно і якісно розвиваються у сангвініків, флегматиків, холериків та в учнів з середньою особистісною і реактивною тривожністю. В дівчат переваги в розвитку фізичних якостей мали сангвініки, флегматики та ліцеїстки з високою тривожністю.

3. Показники, які характеризують соматичне здоров'я теж піддаються впливу типів темпераменту, особистості та реактивній тривожності, що вказує на необхідність особистісно – орієнтованого й диференційованого фізичного виховання для підлітків.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем взаємозв'язку індивідуально-психологічних якостей з фізичною підготовленістю та соматичним здоров'ям ліцеїстів.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Еволюция биоэнергетики и здоровье человека. С.П.: Петрополис 1992. - 120 с.
2. Амосов А.А. Раздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. - 166 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 202 с.
4. Висоцький В., Савицький Г. Критерії оцінювання з предмета фізичної культури за дванадцятибальною системою //Директор школи. –2001 - №11. – С. 2 – 28.
5. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1981. – 120 с.
6. Громбах С.М. Школа и психическое здоровье учащихся. – М.: Медицина, 1988. - 282 с.
7. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика. Київ; Ельга Ніка-Центр, 2004. – 398 с.
8. Рогов И.Е. Настольная книга практического психолога. - М.: Владос – пресс, 2001. – 381 с.
9. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. - 428 с.

10. Тревога и тревожность / Сост. и общ. ред. В.М.Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
11. Філіппов М.М. Психофізіологія людини. - Київ: МАУП, 2003. - 133 с.

Надійшла до редакції 11.01.2006р.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ГИСТОМОРФОЛОГИЮ И КЛЕТОЧНЫЕ ИММУННЫЕ РЕАКЦИИ

Футорный С.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Обобщены данные научной литературы о влиянии стрессовых факторов (интенсивные физические нагрузки) на гистоморфологию органов иммунной системы и состояние клеточного иммунитета.

Ключевые слова: гистоморфология, клеточный иммунитет, иммунологическая реактивность, лимфоциты.

Анотация. Футорный С.М. Вплив фізичних навантажень на гистоморфологію та клітинні імунні реакції. Узагальнено дані наукової літератури про вплив стресових факторів (інтенсивні фізичні навантаження) на гистоморфологію органів імунної системи і стан клітинного імунітету.

Ключові слова: гистоморфологія, клітинний імунітет, імунологічна реактивність, лімфоцити.

Annotation. Futorny S. Influence of the stressful factors on histomorphology of organs of immune system and condition of cellular immunity. In clause are generalized given of scientific literature on influence of the stressful factors (intensive physical loadings) on histomorphology of organs of immune system and condition of cellular immunity.

Key words: histomorphology, cellular immunity, immunologic reactivity, lymphocytes.

Введение.

Занятия физическими упражнениями вызывают в организме целый комплекс физиологических и биохимических изменений, среди которых ведущую роль играют изменения иммунологической реактивности организма. Исследования последних 10-15 лет в области иммунологии показали, что иммунная система не только определяет устойчивость к инфекционным агентам, но и обеспечивает иммунологический надзор для поддержания внутреннего гомеостаза. При систематическом воздействии физических факторов именно иммунная система участвует, в первую очередь, в формировании адаптационных реакций в ответ на эти воздействия.

По вопросу о влиянии спортивных нагрузок на иммунитет нет единой точки зрения. Результаты ранних исследований [1] свидетельствовали, что занятия физкультурой и спортом оказывали благоприятное воздействие, способствовали снижению заболеваемости, увеличению продолжительности жизни, улучшению показателей естественного иммунитета. Однако, в работах, проведенных в 80-х годах XX-го столетия и позднее [2, 3, 4, 5, 6], было показано, что современный спорт высших достижений оказывает угнетающее действие на иммунную систему. Анализируя имеющиеся вышеприведенные данные, следует отметить их противоречивость о влиянии физических нагрузок на систему иммунитета. С точки зрения Б.Б. Першина и соавт. (1981), Р.С. Суздальницкого (2003), В.А. Таймазова и соавт. (2003), эта противоречивость объясняется, в первую очередь, различными методическими подходами к изучению данной проблемы, так как исследования проводились на людях, неравнозначных по возрасту, спортивной квалификации и специализации, стажу тренировок, интенсивности и длительности физических нагрузок.

Физическая активность обладает определенным дозозависимым эффектом, т.е. именно объем, мощность и интенсивность физической нагрузки определяют конечный результат – адаптацию, тренировку, стимуляцию и повышение уровня резистентности или срыв адаптации, угнетение иммунологической реактивности и снижение резистентности организма не только к действию причинного фактора, но и других факторов внешней среды [11].

При занятиях спортом система иммунитета подвергается, с одной стороны, тренирующему воздействию физических и эмоциональных нагрузок, расширяющему ее функциональные границы (это, по-видимому, является одной из причин меньшей заболеваемости спортсменов по сравнению с населением в целом), а с другой, - дистрессорному влиянию экстремальных раздражителей, если напряжения чрезмерны.

Одновременно со снижением иммунологической реактивности отмечаются изменения гормональных показателей, отражающие динамику механизмов эндокринной регуляции адаптации организма спортсмена. Рассматривая этот процесс в плане общего адаптационного синдрома, некоторые авторы [12] предполагают, что организм спортсмена в период наивысшей тренированности находится в стадии резистентности, для которой характерно повышение сопротивляемости организма к стрессору (в данном случае – к тренировочным и соревновательным нагрузкам) и понижение ее по отношению к другим факторам, например, к инфекционным или простудным заболеваниям.

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

Формулирование целей работы.

Целью данной работы является анализ име-

ющейся в литературе информации о влиянии стрессовых факторов (интенсивных физических нагрузок) на гистоморфологию органов иммунной системы и состоянии клеточного иммунитета.

Результаты исследования.

Под влиянием физических нагрузок существенную перестройку претерпевает не только иммунологическая реактивность организма, но также сами органы иммунной системы. Исследования, проведенные Ф.В. Судзиловским с соавт. (1988) показали, что под действием физических нагрузок эти органы претерпевали существенные изменения, которые зависели от степени адаптации животных к предъявляемым нагрузкам. В тех случаях, когда нагрузки адекватны возможностям организма, развивается рациональная форма адаптации – морфологические изменения в органах иммуногенеза свидетельствуют о значительном повышении их резервов, о способности этих животных к выполнению еще больших по объему нагрузок. В тех случаях, когда физические нагрузки были неадекватны индивидуальным возможностям организма, развились морфологические изменения, свидетельствующие о нерациональной форме адаптации организма к действующему фактору и приведшие к перенапряжению.

М.Р. Сапин и соавт. (2001), изучавшие динамику восстановления органов иммунной системы – селезенки и тимуса – обнаружили, что после интенсивных физических нагрузок у адаптирующихся животных увеличились размеры и масса тимуса и уменьшилась масса селезенки по сравнению с контрольными показателями. Гистологическая картина тимуса характеризовалась увеличением размеров долек тимуса, площадей паренхимы. В обоих органах наблюдалось возрастание плотности популяции клеток и доли бластов, больших лимфоцитов и митотически делящихся клеток. Однако у животных, не устойчивых к действию физических нагрузок, гистологические и электронно-микроскопические исследования выявили резкое уменьшение размеров долек тимуса, хотя корковое и мозговое вещество в них было отчетливым, относительная площадь паренхимы не отличалась от показателей в контроле. У некоторых крыс наблюдалась так называемая инверсия слоев. Заметно утолщались капсула и междольковые перегородки, в них накапливались жировые клетки. Разрастания жировой ткани наблюдались и внутри отдельных долек тимуса.

В селезенке границы между красной и белой пульпой были неотчетливы, уменьшились площади, занимаемые лимфоидными узелками и маргинальной зоной, и возросла доля диффузной лимфоидной ткани в красной пульпе селезенки. Наблюдалось утолщение капсулы и трабекул. Количество лимфоидных узелков снизилось по сравнению с контролем, лимфоидные узелки с центрами размножения встречались реже. В селезенке снизилась плотность популяции клеток, доля лимфоцитов, особенно молодых клеточных форм, появилось много макрофагов и дегенерирующих клеток.

Ход восстановительных процессов в органах иммунной системы после длительных физических нагрузок зависит от индивидуальной реакции животных. В процессе реадaptации может наблюдаться угнетение иммунных функций и снижение резистентности организма. По мнению М.Р. Сапина и соавт. (2001), наиболее рациональной формой адаптации органов иммунной системы к физическим нагрузкам является адаптация, протекающая без изменений размеров органов и их гистологической картины.

К настоящему времени накопилось очень много работ, в которых установлено, что иммунологическая реактивность организма изменяется в зависимости от интенсивности и продолжительности физической нагрузки [3, 8, 15, 16, 5, 17, 11, 14]. Во всех этих работах показано, что чрезмерная физическая нагрузка, характерная для современного спорта, угнетает функциональную активность системы иммунитета, повышает чувствительность организма к инфекциям, снижает защитные силы организма, вплоть до наступления иммунодепрессии, и в ряде случаев способствует преждевременному старению. Имеются данные о снижении показателей клеточного иммунитета в период максимальных нагрузок [18]. Установлено четко: чрезмерные физические нагрузки угнетают иммунную систему, адекватные, адаптогенные – нормализуют и стимулируют ее. Однако существует и обратная зависимость: нарушение функции иммунной системы может оказаться одним из ведущих факторов, ограничивающих работоспособность [11].

Механизм супрессорного и стимулирующего эффекта физических нагрузок может быть объяснен стрессорным влиянием их на организм и участием иммунной системы в восстановлении гомеостаза. Ранним проявлением этой реакции является, как уже было указано выше, уменьшение массы вилочковой железы, селезенки и лимфатических узлов и количества клеток в этих органах [11, 13, 14].

Н.И. Иванова, Талько В.И. (1992) показали, что тренировка физическими нагрузками средней интенсивности (50 % максимальной) способствует повышению и нормализации такого показателя функциональной активности, как интенсивность фагоцитоза. Однако фагоцитоз возрастает не за счет увеличения пула активных клеток, а в результате активации их поглотительной и переваривающей способности. Кроме того, у тренированных животных способность синтезировать антитела была выше, чем у нетренированных. Умеренная мышечная активность повышает защитный потенциал организма, тормозит развитие гиперчувствительности немедленного и замедленного типов и увеличивает продолжительность жизни.

Исследованиями В.М. Шубика, М.Я. Левина (1982) факторов неспецифической защиты у подростков, подвергавшихся периодически умеренным физическим нагрузкам во время занятий физической культурой и спортом в спортивных кружках, не

было выявлено сколько-нибудь значимых изменений гуморальных показателей по сравнению с контрольной группой. В то же время у подростков-спортсменов отмечена некоторая стимуляция факторов неспецифической защиты: повышение способности нейтрофилов к захвату стафилококка, повышение продукции антител как нормальных, так и иммунных, а также аутоантител к тканевым антигенам.

Исследования Г.Н. Пропастина и соавт. (1990) показали, что у спортсменов на этапе больших нагрузок с акцентом работы на выносливость наблюдается существенное изменение состояния факторов как естественного, так и приобретенного иммунитета. В частности, при этом снижается напряженность факторов естественной резистентности, нарушается дифференцировка иммунокомпетентных клеток, нарастает количество клеток-предшественников. Установленное глубокое изменение иммунных процессов может обусловить развитие у спортсменов различных патологических состояний, особенно в период соревнований, указывая на необходимость проведения у спортсменов иммунокоррекции.

Физические нагрузки высокой интенсивности угнетают преимущественно Т-систему. Это выражается снижением относительного и абсолютного числа Т-лимфоцитов, их метаболической и функциональной активности [16]. В меньшей степени изменяются показатели В-системы.

Установлено, что большие физические нагрузки при недостаточной тренированности вызывают угнетение фагоцитоза, изменение титра компонента и содержание лизоцима в зависимости от физических нагрузок, а именно: данные компоненты увеличивались в сыворотке крови, что рассматривается как определенная компенсаторная реакция. Физические нагрузки повышенной интенсивности приводили к снижению бактерицидности кожи и увеличению частоты гнойничковых заболеваний. В некоторых исследованиях [17, 18, 4, 11, 19, 6] отмечена зависимость этих показателей от интенсивности тренировок и степени адаптации к ним: при физических нагрузках небольшой и средней интенсивности наблюдали увеличение бактерицидности кожи и снижение количественного и качественного состава аутофлоры. При дальнейшем увеличении нагрузок происходило изменение бактерицидности кожи и состава аутофлоры сдвигается в неблагоприятную сторону. Результаты вышеприведенных исследований аутоиммунных процессов у спортсменов в достаточной степени противоречивы и не всегда выявляется их связь с интенсивностью физических нагрузок: в одних исследованиях показано снижение выраженности аутоиммунных процессов после физических нагрузок, а в других – выявлено повышение титров антител к тканям сердца, печени и почек спортсменов по сравнению с контрольной группой, причем более выраженное повышение содержания аутоантител отмечалось у лиц с низкой спортивной квалификацией. Кроме того, выявлена зависимость образования противотканевых антител

от интенсивности тренировочного цикла. При умеренных нагрузках количество аутоантител снижалось, а при утомлении – увеличивалось [8, 16, 11].

Изучение иммунного статуса спортсмена представляет практический интерес для спортивных медиков, если учитывать важную роль системы иммунитета в поддержании физиологических механизмов гомеостаза. Исследования, проведенные Ю.И. Бажорой, В.С. Соколовским (1991), показали, что у спортсменов, так же как и у лиц, не занимающихся физическими упражнениями систематически, отмечается значительный размах колебаний показателей иммунограммы.

С увеличением стажа спортивной подготовки в иммунограмме спортсменов появляются определенные сдвиги ряда показателей: увеличивается в крови число лимфоцитов, снижается содержание Т-лимфоцитов, возрастает абсолютное число В- и О-лимфоцитов. Для фагоцитарного звена характерно некоторое снижение абсолютного и относительного числа нейтрофилов, главным образом за счет сегментоядерных клеток. Функциональное состояние гранулоцитов характеризуется незначительным снижением процента фагоцитирующих клеток и увеличением фагоцитарного числа. Адгезивная способность гранулоцитов в реакции Е-розеткообразования значительно повышается.

Однако сразу же после интенсивной мышечной нагрузки в иммунограмме спортсмена могут наблюдаться различные по своей направленности и выраженности изменения. Это зависит от вида спортивной деятельности, стажа, квалификации, спортивной формы и значимости предстоящих соревнований.

Для анализа состояния иммунной системы под влиянием физических нагрузок необходимо, прежде всего, оценить иммунный статус человека. Это считается вполне целесообразным постольку, поскольку, для того, чтобы грамотно анализировать состояние иммунологической реактивности организма при воздействии каких-либо факторов, необходимо знать с чем сравнивать, то есть знать его нормальные показатели в состоянии покоя. Помимо общепринятых схем исследований иммунологического статуса, особое внимание необходимо уделить изучению состояния системы секреторного иммунитета. Кроме того, при оценке иммунологического статуса спортсменов целесообразно включать в комплекс исследований и изучение функционального состояния Т- и В-систем иммунитета.

При изучении иммунологического статуса человека одним из наиболее важных является вопрос о стандартизации методов исследования, контингентов, сроков взятия и обработки биологического материала. Учитывая фазное изменение иммунологического статуса макроорганизма под влиянием длительных физических нагрузок, представляется чрезвычайно важным выявить точки подъема и спада иммунологической реактивности и в зависимости от этого научно обоснованно стро-

ить трудовые, тренировочные процессы и соревнования, что позволит контролировать иммунологический статус человека.

Доказано, что Т- и В-системы иммунитета являются наиболее чувствительным звеном при воздействии физических нагрузок на организм [3]. Авторы установили факт выраженного супрессорного действия чрезмерных физических нагрузок на Т- и В-системы иммунитета.

При иммунодефиците, возникающем при физической нагрузке и перетренированности, наряду с общим угнетением Т-системы иммунитета, нарушаются кооперативные взаимоотношения между различными субпопуляциями иммунокомпетентных клеток. Об этом, в частности, свидетельствует определенное растормаживание В-клеточного звена в начальной стадии развития иммунодефицита, сменяющийся в дальнейшем его угнетением [11].

То, что физические нагрузки обладают стрессорным действием на иммунную систему и вызывают вторичные иммунодефициты, пришли также и другие авторы [21], что, по их мнению, создает условия для возникновения инфекционных заболеваний, обострения скрытых очагов инфекций. Вторым существенным моментом, ухудшающим физическое состояние и уровень работоспособности, является активация аутоиммунных процессов при физической тренировке. Причиной могут быть ослабление супрессорных механизмов ауторегуляции иммунной системы, усиление аутоантигенного стимула, активация открытых очагов инфекции при больших физических нагрузках, что может приводить к аутоиммунному повреждению различных тканей организма – и в первую очередь – сердца.

Происходит значительный сдвиг в соотношении числа Т- и В-клеток за счет снижения содержания Т-лимфоцитов и сначала относительного, а затем абсолютного увеличения количества В-лимфоцитов, что сопровождается возникновением четко выраженных аутоиммунных реакций.

Животным, тренировавшимся в таком режиме, для выхода из состояния перегрузки и восстановления исходных величин иммунного гомеостаза требовалось много времени, что еще раз подтверждало не транзиторный, а стойкий характер развившихся изменений. Показатели иммунологической реактивности долгое время не нормализовались. Это в свою очередь свидетельствовало о роли иммунной системы в патогенезе расстройств адаптации при физической перегрузке организма. Ускорить восстановление и сделать его более полным в экспериментальных группах удавалось не при полном прекращении нагрузки, не при полном покое (пассивный отдых), а при использовании определенных режимов физической активности, оптимальных физических нагрузок или при иммуностимуляции.

В исследованиях З.С. Орловой, Г.С. Орловой (1984) определены морфологические особенности лимфоцитов и их взаимосвязь с иммунологическим состоянием организма в зависимости от

построения тренировочного режима. Так, ими установлено, что у пловцов высокой квалификации выявились значительные изменения со стороны формулы крови, морфологии лимфоцитов и иммунологической реактивности, особенно после дня близкой и околопредельной тренировочной нагрузки и соревнований. После дня отдыха эти показатели существенно не изменяются, что, по мнению авторов, свидетельствует о недостаточной степени восстановления организма. Наибольшие изменения в гематологических показателях отмечены со стороны количественного состава нейтрофилов и лимфоцитов крови.

Другими авторами [22] установлено, что показатели как ферментативной активности энергетического обмена в лимфоцитах крови, так и Т-системы иммунитета спортсменов на подготовительном этапе находились в пределах нормы. Основным отличием в соревновательном периоде от данных подготовительного периода у спортсменов и неспортсменов явилось резкое снижение выработки энергии за счет функционирования цикла Кребса в лимфоцитах крови и преобладания шунтового механизма энергообеспечения. При этом обнаружилась определенная взаимосвязь между ферментативной активностью в лимфоцитах крови и функциональной активностью Т-системы иммунитета в соревновательном периоде.

В проведенных опытах П.Д. Горизонтова и соавт. (1990) подтвердились предположения о том, что увеличение количества лимфоидных клеток в костном мозге обусловлено в основном их миграцией, так как только в группе мышей, получивших антилимфоцитарную сыворотку, когда количество лимфоцитов в периферической крови было снижено на 70%, после стрессорного воздействия в костном мозге количество лимфоидных клеток не только не увеличилось, но даже снизилось до нижних границ нормы. Таким образом, результаты этих опытов показали, что лимфоидный пик в костном мозге в первые 12 часов после стрессорного воздействия возникает, очевидно, за счет миграции в костный мозг Т- и В-лимфоцитов. При этом основным источником срочного увеличения количества Т-лимфоцитов костного мозга при стрессе является селезенка.

Выводы.

Таким образом, анализ литературы показывает, что оценку состояния иммунной системы под действием физических нагрузок следует проводить с учетом многих факторов, среди которых особую роль играет вид и направленность физических нагрузок.

Современный спорт высших достижений оказывает влияние на процессы иммуногенеза. Изменения иммунитета в наибольшей мере проявляются и длительно сохраняются при сочетанном влиянии на организм эмоциональных и физических напряжений, характерных для соревнований [18]. Изменения иммунитета в условиях хронических стрессорных воздействий знаменуют собой исход общего адаптационного стресс-синдрома в фазу истощения,

свидетельствуют о срыве адаптации и создают у спортсменов риск повышенной заболеваемости.

Поэтому, при анализе состояния иммунной системы под воздействием факторов внешней среды, в том числе физических нагрузок, необходимо учитывать механизмы иммунологического ответа при стресс-реакциях различной природы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем влияния физических нагрузок на гистоморфологию и клеточные иммунные реакции.

Литература

1. Eberhardt A. Wplyw aktywnosci ruchowej na niektore serologiczne odpornosci nieswoistej organizmu. – Acta physiol. Pol., 1970. – V.21. – №5. – P.681-690.
2. Пропастин Г.Н., Белов А.С., Шкробко А.Н. Исследование иммунологической реактивности у спортсменов. В кн.: Изучение гуморального и клеточного иммунитета у здоровых лиц и у больных. – Ярославль, 1990. – С. 8-10.
3. Иванова Н.И., Талько В.В. Особенности функционального состояния различных звеньев системы иммунитета в условиях применения физических нагрузок. В кн.: Медицинские проблемы физической культуры. – К.: Здоров'я, 1992. – С. 32-38.
4. Левандо В.А., Першин Б.Б., Суздальницкий Р.С., Кузьмин С.Н. и др. Динамика показателей резистентности организма в период адаптации к спортивной деятельности. В кн.: Донозологические состояния у спортсменов и слабые звенья адаптации к мышечной деятельности. Сб. науч. трудов. – М.: ВНИИФК, 1982. – С. 45-51.
5. Орлова З.С., Орлова Г.С. Морфологические особенности лимфоцитов крови при нарушении иммунитета у спортсменов. В кн.: Медицинский контроль в годичном тренировочном цикле подготовки высококвалифицированных спортсменов и вопросы профилактики заболеваний и травм. Сб. науч. трудов. – М.: ЦООНТИ – ФисС, 1984. – С. 87-96.
6. Raschka C., Parzeller M., Kind M. Organ pathology causing sudden death in athletes. Internat. stud. of autopsies (Germany, Austria, Switzerland) // Med. Klin. – 1999. – Vol. 94, N 9. – P. 473-477.
7. Fornes P. Sudden death and physical activity and sports // Rev. Prat. – 2001. – P. 31-35.
8. Першин Б.Б., Кузьмин С.Н., Левандо В.А., Суздальницкий Р.С., Федорцов К.К. Иммунологическая реактивность спортсменов // Иммунология. – 1981. – №3. – С. 13-17.
9. Суздальницкий Р.С. Проявления иммунодепрессивных состояний при занятиях спортом и их коррекция // Избранные лекции по спортивной медицине: Учеб. издание / Науч. ред. Проф. Б.А. Поляев. – Т. 1. – М.: Напорморт, 2003. – С. 119-133.
10. Таймазов В.А., Цыган В.Н., Мокеева Е.Г. Спорт и иммунитет. – СПб, 2003. – 200 с.
11. Аронов Г.Е., Иванова Н.И. Иммунологическая реактивность при различных режимах физических нагрузок. – К.: Здоров'я, 1987. – 88 с.
12. Гигинейшвили Г.Р., Николаева В.В., Белоусов А.Ю. Иммунологическая реактивность спортсменов и возможности коррекции ее нарушений электромагнитными волнами // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 7. – С. 25-27.
13. Судзиловский Ф.В., Вихрук Т.И., Ткачук М.Г. О значении органов иммунной системы в процессах адаптации организма к физическим нагрузкам. В кн.: Морфофункциональные эквиваленты гипокинезии и двигательной активности. Сб. науч. трудов. – Горький: Изд-во Горьк. мед. ин-та им. С.М. Кирова, 1988. – С. 54-58.
14. Сапин М.Р., Ткачук М.Г. Состояние органов иммунной системы после воздействия интенсивных физических нагрузок и в период восстановления // Вестник Россий-

кой АМН. – 2001. - №12. – С. 20-22.

15. Першин Б.Б., Гелиев А.Б., Чуракова Г.Г., Алешкин В.А. и др. Длительное изучение сывороточных иммуноглобулинов у профессиональных лыжниц в тренировочном периоде (I) // Иммунология. – 2003. - №5. – С. 298-304.
16. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 136 с.
17. Суркина И.Д. Патогенез изменений иммунитета у спортсменов и донозологическая диагностика. В кн.: Донозологические состояния у спортсменов и слабые звенья адаптации к мышечной деятельности. Сб. науч. трудов. - М.: ВНИИФК, 1982. – С. 19-27.
18. Суркина И.Д. Изменения иммунологической реактивности под влиянием больших тренировочных и соревновательных нагрузок (в периоды повышенного риска). В кн.: Медицинский контроль в годичном тренировочном цикле подготовки высококвалифицированных спортсменов и вопросы профилактики заболеваний и травм. Сб. науч. трудов. – М.: ЦООНТИ – ФиС, 1984. – С. 72-80.
19. Васильев Н.В., Коляда Т.И., Ершов А.Ф., Писанко А.Ф. и др. Оценка иммунного статуса человека в режиме функциональной нагрузки // Иммунология. – 1989. - № 2. – С. 46-50.
20. Бажора Ю.И., Соколовский В.С. Иммунный статус спортсмена и критерии его оценки // Теория и практика физ. культуры. – 1991. - № 5. – С. 8-10.
21. Лисяный Н.И., Иванова Н.И., Талько В.В., Щегольков А.Н. Значение иммунологического контроля над занимающимися физическими упражнениями // Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие. Тез. Всесоюзной научн.-практ. конф. – М., 1981. – С. 95-96.
22. Овчаренко Л.Н., Орлова Г.С. Особенности энергетического обмена лимфоцитов крови при нарушении иммунитета у спортсменов в соревновательном периоде. В кн.: Донозологические состояния у спортсменов и слабые звенья адаптации к мышечной деятельности. Сб. науч. трудов. - М.: ВНИИФК, 1982. – С. 37-45.
23. Горизонтов П.Д., Федотова М.И., Белоусова О.И. и др. Роль Т- и В-лимфоцитов в реакции кроветворной системы на стрессорное воздействие // Бюллетень эксперимент. биол. и мед. – 1990. - № 4. – С. 415-417.

Поступила в редакцию 06.02.2006г.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Хомич В.М.

Ковельський машинобудівний технікум

Анотація. У статті визначено рівень фізичного розвитку та загальної фізичної підготовленості майбутніх фахівців технічного профілю. Встановлено, що за час навчання параметри фізичного розвитку студентів вірогідних змін не зазнають. Пропорційність будови тіла і розвитку мускулатури нижче прийнятих стандартів. Рівень фізичної підготовленості студентів має хвилеподібний характер з тенденцією до стабілізації та подальшого зниження результатів.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізична підготовленість, динаміка, курс навчання, студент.

Аннотация. Хомич В.М. Особенности физического состояния будущих специалистов технического профиля. В статье определен уровень физического развития и общей физической подготовленности будущих специалистов технического профиля. Установлено, что на протяжении обучения параметры физического развития студентов не испытывают серьезных изменений. Пропорциональность телосложения и развития мускулатуры ниже принятых стандартов. Уровень физической подготовленности студентов имеет волнообразный ха-

рактиер с тенденцией к стабилизации и дальнейшего снижения результатов.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, динамика, курс обучения, студент.

Annotation. Khomich V. M. Peculiarity physical state of technical specialties students. The article is devoted to the research of physical development and physical preparation of technical specialties students. Physical preparation of technical educational establishments students is characterized by low level in general absence of persistent tendency towards its rising.

Key words: physical development, physical preparation, dynamics, and students.

Вступ.

Фізичне навантаження є певним стимулом, що перебудовує функції організму. Багатолітні наукові дослідження й досвід передової практики підтверджують, що фізичні навантаження підсилюють й прискорюють біохімічні процеси, котрі виводять організм із стану рівноваги. Одночасно з цими процесами підсилюються процеси, що відповідають за відновлення порушеної рівноваги. Кінцевим ефектом змін, що відбуваються у людському організмі під впливом фізичних навантажень є виникнення робочої гіпертрофії [8, с.88]. Беззаперечним є і той факт, що організм розвивається як цілісна система, проте розвиток окремих функцій відбувається гетерохронно [3]. Саме тому, раціональна організація професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців технічного профілю, можлива лише за умови врахування особливостей їх фізичного розвитку та стану фізичної підготовленості. Ця інформація має безпосередній вплив на вибір і застосування тих або інших засобів і методів тренування, що спрямоване на вибіркоче вдосконалення професійно-важливих рухових здібностей студентів.

Робота виконана за планом НДР Волинського державного університету імені Лесі Українки.

Формулювання цілей роботи.

Відповідно *мета дослідження* полягала у вивченні фізичного розвитку та стану фізичної підготовленості майбутніх фахівців технічного профілю протягом періоду навчання у вузі.

У роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів таких як: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тести), медико-біологічні методи. Для оцінки стану фізичної підготовленості студентів у ході дослідження застосовано нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Результати дослідження та їх обговорення.

У науково-методичній літературі фізичний розвиток визначається як природний біологічний процес зміни форм і функцій організму людини. Фізичний розвиток змінюється протягом всього життя і зумовлюється, як біологічними факторами, так і природним середовищем та соціальними умовами [1]. Він є тим індикатором, що висвітлює процес формування структурних і функціональних вла-

стивостей організму в онтогенезі. Іншими словами, фізичний розвиток це комплекс ознак, що характеризують морфофункціональний стан організму, рівень фізичних якостей і здібностей, необхідних для життя і практичної діяльності людини.

Показники фізичного розвитку майбутніх фахівців технічного профілю подано в табл. 3.1.

Із результатів, поданих у табл.3.1, видно, що

їйного атлетичного розвитку. Результати дослідження показують, що за всіма окружностями частин тіла студенти, загалом, не досягають середнього стандарту гармонійного атлетичного розвитку. Найнижче розвинена мускулатура плеча (реальний рівень – 27,72 см, середній стандарт – 34,92 см), передпліччя (відповідно 23,42 см і 28,94 см), грудної клітки (90,51 см і 101,57 см). Окружності шиї, талії, стегна

Показники	Курс навчання			
	1	2	3	4
Довжина тіла, см	175,56±0,74	175,15±0,73	176,03±0,51	177,12±0,48
Маса тіла, кг	65,83±1,32	67,03±1,25	67,59±1,18	68,54±1,14
Окружність грудної клітки, см	87,52±0,61	88,22±0,57	88,67±0,52	89,41±0,49

у студентів за час навчання у технікумі показники довжини тіла практично не змінюються. Ці дані свідчать про те, що ріст тіла в цьому віці вже практично закінчується. Показники маси тіла студентів мають тенденцію до зростання, а в середньому вони становлять від 65,83±1,32 до 68,54±1,14 кг. Загальне значення масо-ростового індексу Кетле у студентів знаходиться в межах норми (372,57–383,15 г/см (нормативні величини – 370–400 г/см). Проте, індивідуальний аналіз результатів показав, що лише у 38,47 % студентів він оптимальний. У 37,73 % респондентів індекс Кетле нижчий від норми, а у 23,8 % вищий. Протягом навчання маса тіла поступово збільшується. Водночас, варто зазначити, що зріст показників протягом навчання не є значним і становить лише 4,4 %.

За період навчання окружність грудної клітки підвищується, хоча й достовірних відмінностей не зафіксовано. Отримані результати, на нашу думку можна пояснити відсутністю суттєвого приросту показників маси тіла і обсягів м'язів плечового пояса.

Оцінка гармонійності фізичного розвитку юнаків, насамперед, відповідність між окружністю грудної клітки і довжиною тіла становить 50,62%. Відповідно до стандартів, цей показник знаходиться на межі між вузькогрудими і нормою (норма 52-54%, вузькогруді – менше 50%, широкогруді – більше 55%). Аналіз індивідуальних показників свідчить, що 39,4 % студентів належать до вузькогрудих і лише 3,9 % – до широкогрудих.

Визначення відповідності показників довжини і маси тіла засвідчило, що значна частина студентів має дефіцит маси тіла. Втім, найбільш актуальним це є для студентів першого курсу (44,2 %) у яких відхилення від норми складає від 5 до 25%. На основі замірів окружностей шиї, плеча, передпліччя, талії, таза, стегна, гомілки і зап'ястя було визначено у юнаків гармонійність розвитку мускулатури, що передбачає середній і вищий стандарт гармон-

наближаються до середнього стандарту (відповідно 35,73 і 37,65; 76,84 і 76,95; 52,36 і 54,60 см). Індивідуальний аналіз результатів обстежень показав, що за розвитком мускулатури передпліччя 17,2% студентів досягають середнього і 1,9 % – вищого стандарту; шиї – відповідно 11,75 % і 8,68 %; талії – 26,01 % і 10,3 %; стегна – 17,14 % і 2,8 %.

Узагальнюючи результати оцінки фізичного розвитку студентів, необхідно констатувати, що їх середні зросто-вагові показники знаходяться в межах норми, а пропорційність будови тіла і розвитку мускулатури нижча стандартів. Тому, зважаючи на прагнення студентів мати досконалу будову тіла, в основі професійно-прикладної фізичної підготовки повинно лежати виконання атлетичних фізичних вправ.

Важливе значення для оптимального формування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість студентів. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, бо при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи і системи організму. Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності і гнучкості. Фізична підготовленість студентів оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [2]. У таблиці 3.2 подано середні показники розвитку фізичних якостей студентів 1 – 4 курсів.

Експериментально визначено, що рівень фізичної підготовленості студентів, відповідно до Державних тестів і нормативів, в середньому відповідає 1,78 балам.

Аналіз результатів, поданих у табл. 3.2, показує, що рівень фізичної підготовленості студентів низький.

Порівняння власних результатів із дослідженнями [4, 5, 7] показує, що за більшістю показ-

ників вони достовірно не відрізняються. Отже, такий стан розвитку фізичних якостей молоді властивий для більшості регіонів України.

Динаміка розвитку фізичних якостей студентів залежно від курсу навчання представлена в таблиці 3.3. Результати, подані в таблиці, свідчать, що під час навчання на першому курсі показники тестування зростають практично за всіма фізичними якостями. Найвищий зріст спостерігається за такими тестами: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в сід за 1 хв, нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Підвищення результатів випробувань не виявлено за показниками швидкості. Починаючи з

Висновки.

Таким чином, фізичний розвиток студентів за показниками довжини і маси тіла, окружності частин тіла знаходиться в межах норми. У процесі навчання параметри фізичного розвитку студентів вірогідних змін не зазнають. Водночас за співвідношенням довжини і маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси тіла. Пропорційність будови тіла і розвитку мускулатури нижче прийнятих стандартів.

Рівень фізичної підготовленості студентів має хвилеподібний характер з тенденцією до стабілізації та подальшого зниження результатів. Проведені дослідження виявили актуальність подальшо-

Таблиця 3.2

Стан фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	Курс навчання							
	1		2		3		4	
	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал
Біг 3000 м, хв, с	14,32±0,16	3	14,28±0,21	3	14,45±0,34	3	15,18±0,29	3
Біг 100 м, с	14,04±0,06	3	14,05±0,07	3	14,27±0,09	3	14,29±0,08	3
Підтягування на перекладині, разів	7,39±0,08	1	9,34±0,11	2	9,12±0,14	2	9,05±0,9	2
Піднімання в сід за 1 хв, разів	36,18±0,83	2	39,27±0,79	3	40,15±0,95	3	38,37±0,78	3
Стрибок у довжину з місця, см	217,35±2,55	2	221,12±3,71	3	225,43±3,48	3	220,52±2,74	3
Човниковий біг 4х9 м, с	9,57±0,06	3	9,48±0,08	3	9,41±0,11	3	10,53±0,15	2
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	9,35±0,57	2	10,49±0,64	2	11,38±0,63	2	10,31±0,75	2

Таблиця 3.3

Динаміка змін фізичної підготовленості студентів за період навчання, %

Вид випробування	Період змін (між курсами)					
	1 – 2	2 – 3	3 – 4	2 – 4	1 – 3	1 – 4
Біг 3000 м, хв, с	+ 1,82	- 2,49	- 7,31	- 9,98	- 0,63	- 7,98
Біг 100 м, с	- 0,71	- 1,85	- 2,09	- 2,07	- 1,92	- 2,14
Підтягування на перекладині, разів	+ 26,53	+ 1,71	- 6,44	- 4,84	+ 28,69	+ 20,40
Піднімання в сід за 1 хв, разів	+ 13,79	- 0,14	- 20,48	- 20,5	+ 13,63	- 9,64
Стрибок у довжину з місця, см	+ 2,62	+ 1,16	- 1,31	- 0,16	+ 3,81	+ 2,45
Човниковий біг 4 х 9 м, с	+ 2,30	+ 0,32	- 9,88	- 9,52	+ 2,61	- 7,0
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	+ 20,53	- 1,19	- 0,56	- 1,75	+ 19,09	+ 18,42

Примітки: + позитивні зміни; - негативні зміни.

другого курсу, темпи зростання результатів сповільнюються, а за окремими – знижуються. Від третього до четвертого курсів навчання юнаків стан усіх фізичних якостей знижується.

го вивчення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців технічного профілю і, щонайперше, в напрямі оптимізації її технології відповідно до всіх етапів формування професіона-

ла машинобудівного виробництва.

Література:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура и телесность. – М.: Прометей, 1992. – 234 с.
2. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України. // Постанова від 15 січня 1996 р N 80 Кабінету Міністрів України. – К., 1996.
3. Дубогай А.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. – Луцьк: Надтир'я, 1995. – 219 с.
4. Іванова Г.С. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. ... дис. канд. наук. з фіз. вих.: 24.00.02. – Луцьк, 2000. – 21 с.
5. Коршунов А.А., Шевченко В.П. Пути оптимизации физической подготовки учащейся молодежи // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – №5. – С.65-70.
6. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. – К.: Здоровье, 1985. – 120 с.
7. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореф. ... дис. канд. наук. з фіз. вих.: 24.00.02. – Рівне, 2002. – 18 с.
8. Ягелло Владислав. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов. Варшава, Киев: Изд-во АВФ, Варшава, 2002. – 351 с.

Надійшла до редакції 30.11.2005р.

ДИНАМІКА ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РОЗВИТКУ СИЛИ М'ЯЗІВ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-14 РОКІВ

Шаленко В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розглядаються вікові зміни м'язової сили та вікової динаміки технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років.

Ключові слова: юні футболісти, контрольні вправи, матриця вірогідності змін результатів, порівняльні характеристики, сила м'язів.

Аннотация. Шаленко В.В. Динамика формирования элементов технической подготовленности в зависимости от развития силы мышц у юных футболистов 11-14 лет. В статье рассматриваются возрастные изменения мышечной силы и возрастной динамики технической подготовленности юных футболистов.

Ключевые слова: юные футболисты, контрольные упражнения, матрица достоверности изменений результатов, сравнительные характеристики, сила мышц.

Annotation. Shalenko V.V. Dynamics of elements forming of technical preparedness depending on development of force of muscles with young footballers 11-14 of age. The age changes of muscle force and age dynamics of technical preparedness of young footballers are considered in the article.

Keywords: young footballers, control exercises, matrix of authenticity of changes of results, comparative characteristics, force of muscles.

Вступ.

Постановка проблеми. Заняття з футболу у середній школі, в клубі «Шкіряний м'яч», в дитячий спортивній школі, спецкласах і училищах фізичної культури складають безперервну, взаємопов'язану і взаємозалежну систему підготовки юних футболістів, що дає змогу якомога більше залучи-

ти дітей до занять спортом, виховувати необхідні рухові якості, вміння і навички техніки гри, а також готувати резерв для команд майстрів України. Тому виникає необхідність удосконалення цієї системи за рахунок цілеспрямованої побудови тренувань в кожній ланці, з урахуванням вікового розвитку організму дітей, завдань і умов проведення занять, раціонального сполучення різних засобів тренувань. 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 «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різного віку і кваліфікації в спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0101U006471).

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – визначити динаміку формування елементів технічної підготовленості в залежності від розвитку сили м'язів у юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Результати роботи.

Щоб визначити особливості розвитку сили окремих м'язових груп у юних футболістів 11-14 років, ми провели дослідження з використанням методики О.В. Коробкова та С.О. Чеснокова [1]. Вимірювалася абсолютна сила дев'яти м'язових груп у згинальних та розгинальних рухах (плече, тулуб, стегно, гомілка, підошовні згиначі ступні).

Показники абсолютної м'язової сили показано на рисунках 1, 2, 3.

Дослідження свідчать, що для всіх м'язових груп характерною є тенденція щодо збільшення сили. Разом із тим, в окремі вікові періоди на етапі початкової спортивної підготовки приріст сили відбувається різними темпами.

Найбільші зрушення в сумарному показнику сили спостерігаються у віковому проміжку 12-13 років, де він складає 22,5% (в згинальних рухах – 30,9 м і в розгинальних – 13,3, рис. 3).

Найменші зрушення абсолютної сили спостерігаються у віковому проміжку 11-12 років.

Сила м'язів, що беруть участь у згинанні тулуба, стегна та гомілки (рис. 1) в проміжку 11-14 років збільшується поступово. Сила м'язів згиначів стегна найбільшими темпами збільшується протягом 12-13 років. Від 13 до 14 років зрушення статистично недостовірні ($t=0,73$). Аналогічні дані маємо в 12-13 років в приростах сили тулуба ($t=1,22$) і в силі згиначів гомілки ($t=1,59$).

Сила м'язів, що беруть участь у згинанні плеча і ступні мають найбільший приріст у віковому проміжку від 12 до 13 років. Від 13 до 14 років величина приросту сили названих м'язових груп статистично достовірні, хоча й має найменші абсолютні зрушення. Приріст сили в м'язах, які забезпечують підошовні згиначі ступні, в 11-12 років статистично недостовірні.

Сила м'язових груп, які беруть участь у розгинанні тулуба, стегна й гомілки, має найвищий по-

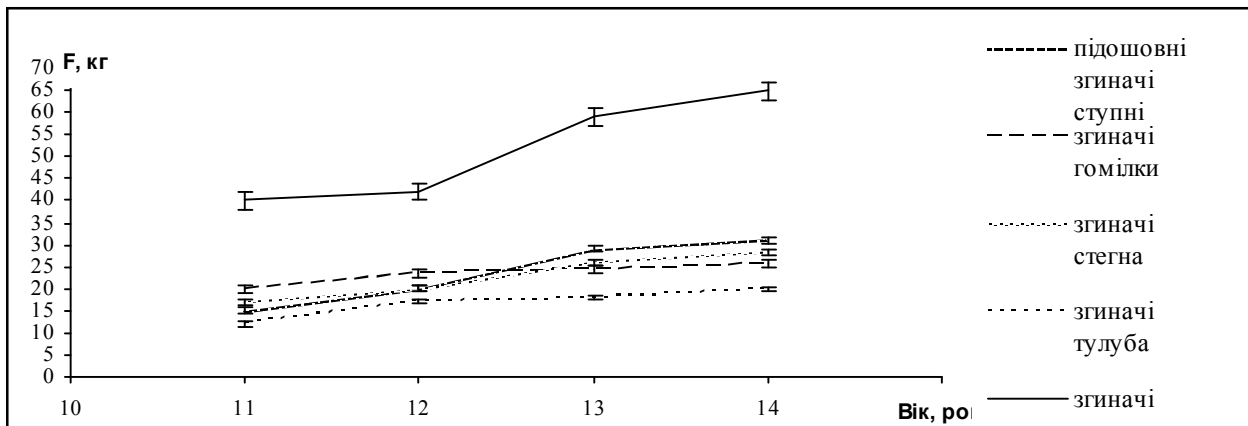


Рис. 1. Динаміка абсолютної сили різних м'язових груп у згинальних рухах, виконуваних юними футболістами 11-14 років

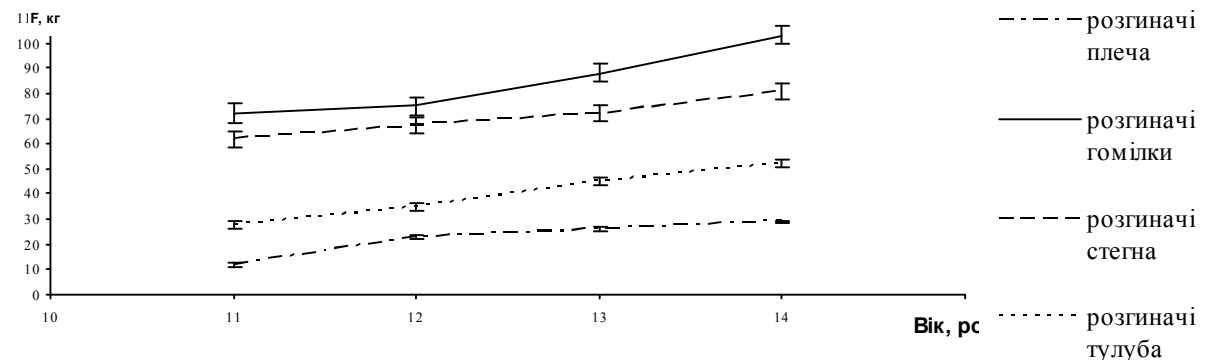


Рис. 2. Динаміка абсолютної сили різних м'язових груп у розгинальних рухах, виконуваних юними футболістами 11-14 років

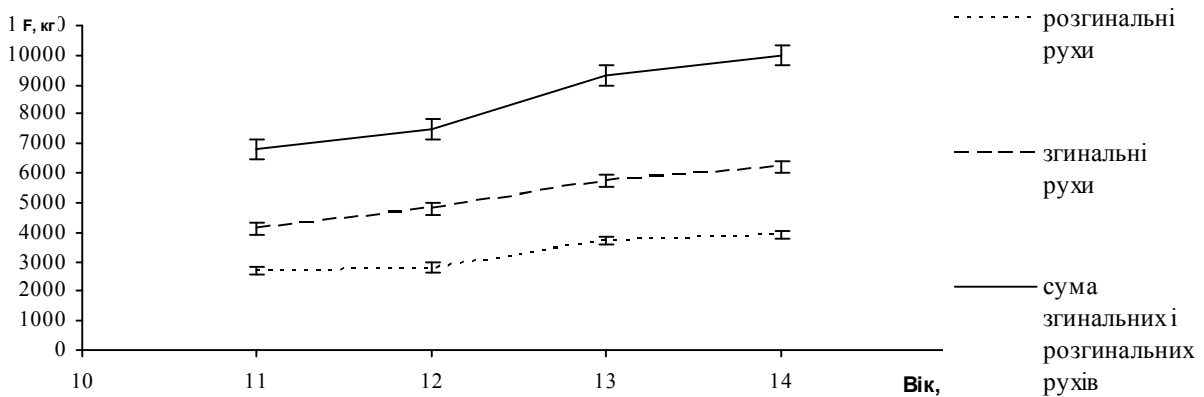


Рис. 3. Динаміка сумарного показника сили м'язових груп у згинальних і розгинальних рухах у юних футболістів 11-14 років

казник у 12-14 років. Статистично достовірний приріст сили м'язів розгиначів плеча й гомілки спостерігаємо у вікових проміжках 11-12 років та 13-14 років (рис. 2).

Таким чином, формування м'язової сили у хлопчиків 11-14 років, які регулярно займаються футболем, відбувається нерівномірно. Найбільше збільшення результатів спостерігається в період від 12 до 13 років. В окремих показниках (розгинання стегна, тулуба) спостерігається великий приріст у віковому проміжку 13-14 років. Найменша динаміка силових показників відбувається в період від 11 до 12 років.

Проведений нами порівняльний аналіз ре-

зультатів контрольних вправ, які характеризують технічну підготовленість, показав, що удосконалення координаційних здібностей, які визначаються у специфічних контрольних завданнях (вправах), наприклад, у ведінні м'яча на відстані 30 м, відбувається в різні вікові проміжки нерівномірно (табл. 1).

Так, час ведення м'яча у всіх вікових групах рівномірно зменшується відповідно з підвищенням технічної підготовленості, але в 14 років темпи приросту значно збільшуються. Величина приростів статистично достовірна при досить великому рівні значущості ($t=3,33-5,81$; $p<0,01-0,001$), а також між другими віковими інтервалами (табл. 2).

Аналогічні тенденції встановлено відносно приростів результатів в наслідок виконання конт-

рольних вправ, що характеризують технічну підготовленість юних футболістів 11-14 років (табл. 3).

Із таблиці 4 видно, що в залежності від вікового розвитку сили рівномірно збільшується дальність польоту м'яча. Різниця між віковими групами, крім 13 і 14 роками, також статистично достовірна ($p < 0,05-0,001$).

Приріст результатів від 11 до 14 років складає 12м 94см (36,6%). Найбільше абсолютне збільшення результатів відбувається у віковому проміжку від 12 до 13 років (20,5%).

Дальність польоту м'яча збільшується за рахунок сили удару, удосконалення техніки його виконання та від того, з якого положення удар виконується (наприклад, удар по нерухомому м'ячу, по м'ячу, який котиться назустріч, для виконання удару футболіст використовує розбіг та ін.). У свою

чергу, сила удару визначається вмінням спортсмена концентрувати зусилля при виконанні цієї специфічної дії.

У технічних діях, пов'язаних з вкиданням м'яча на дальність, як і в попередній вправі результати у зв'язку з віком рівномірно збільшуються. Наприклад, з 11 до 12 років маємо приріст на 1 м 48 см (17,7%) і з 12 до 13 – на 1м 42 см (10,5%).

Приріст показників у 14-річних футболістів у порівнянні із результатами 11-річних складають 4м 22см (36,5%). Різниця між середніми показниками в окремих вікових групах статистично достовірні (табл. 5, 6).

Результати дослідження рівня технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років за рахунок використаних спеціальних вправ показали, що в процесі регулярних тренувальних занять має

Таблиця 1

Порівняльна характеристика часу витраченого на ведення м'яча на відстані 30 м у юних футболістів (с)

Вік	11 n=20	12 n=20	13 n=20	14 n=20
Статистичні параметри і показники				
$x \pm m$	6,3±0,07	6,0±0,06	5,7±0,05	5,2±0,07
σ	0,31	0,26	0,22	0,31
% до вихідного рівня	100	95,2	95,0	81,4
Приріст показників (у % відношенні)	–	0,3	0,3	0,5
t	–	3,33	3,85	5,81
p	–	p<0,01	p<0,01	p<0,001

Таблиця 2

Матриця достовірності змін результатів часу витраченого на ведення м'яча на відстані 30 м у юних футболістів 11-14 років (n=20)

Вік	11 років	12 років	13 років
12 років	3,33		
13 років	6,98	3,85	
14 років	11,00	8,89	5,81

Таблиця 3

Порівняльні характеристики дальності польоту м'яча після удару у юних футболістів 11-14 років (м)

Вік	11 n=20	12 n=20	13 n=20	14 n=20
Статистичні параметри і показники				
$x \pm m$	22,32±1,04	26,08±0,87	32,82±0,85	32,26±1,06
σ	4,58	3,83	3,74	4,66
% до вихідного рівня	100	114,4	134,9	136,6
Приріст показників (у % відношенні)	–	3,76	6,10	3,04
t	–	14,4	20,5	1,7
p	–	2,76	5,52	0,41
p	–	p<0,05	p<0,001	p>0,05

Таблиця 4

Матриця достовірності змін результатів дальності польоту м'яча після удару у юних футболістів 11-14 років (n=20)

Вік	11 років	12 років	13 років
12 років	2,76		
13 років	9,16	5,52	
14 років	6,72	4,49	0,41

Таблиця 5

Порівняльна характеристика результатів вкидання м'ячів на дальність у юних футболістів 11-14 років (м)

Вік, роки	11 n=20	12 n=20	13 n=20	14 n=20
Статистичні параметри і показники				
$x \pm m$	11,13±0,42	12,61±0,31	14,08±0,19	15,35±0,33
σ	1,85	1,36	0,84	1,45
% до вихідного рівня	100	117,7	128,2	136,5
Приріст показників	–	1,48	1,47	1,27
(у % відношенні)	–	11,7	10,5	8,3
t	–	2,85	4,08	3,25
p	–	p<0,05	p<0,01	p<0,01

Таблиця 6

Матриця достовірності змін результатів вкидання м'яча на дальність у юних футболістів 11-14 років (n=20)

Вік	11 років	12 років	13 років
12 років	2,85		
13 років	6,41	4,08	
14 років	7,96	5,95	3,25

місце відносно рівномірне покращення виконання тестів. Найбільш позитивні зрушення в цих показниках спостерігаються у 14-річних футболістів.

Висновки.

Отримані результати досліджень спеціальних показників дають підстави говорити про те, що рівень професійно значущих силових фізичних якостей й технічної підготовленості удосконалюється у юних футболістів протягом усіх періодів вікового розвитку у діапазоні 11-14 років.

Формування м'язової сили у хлопчиків 11-14 років, які регулярно займаються футболістом, відбувається нерівномірно. Найбільше збільшення результатів спостерігається в період від 12 до 13 років. В окремих показниках (розгинання стегна, тулуба) спостерігається великий приріст у віковому проміжку 13-14 років. Найменша динаміка силових показників відбувається в період від 11 до 12 років.

Поза тим привертає увагу і той факт, що в кожній із досліджуваних вікових груп зустрічаються діти, що мають як низькі, так і відносно високі індивідуальні характеристики розвитку цих якостей, про це свідчать показники сігмальних відхилень для цих вікових груп.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем формування елементів технічної підготовленості в залежності від розвитку сили м'язів у юних футболістів 11-14 років.

Література.

1. Коробков А.В., Чесноков С.А. Атлас по нормальной физиологии. – М.: Высшая школа, 1987. – 254 с.
2. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. Шк., 1988. – 288 с.
3. Полишкис М.С. Подготовка юных футболистов: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 171 с.
4. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов. – Днепропетровск, 2001. – 104 с.

Надійшла до редакції 06.12.2005р.

МОРФОМЕТРИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕПІФІЗАРНОГО ХРЯЩА ДОВГИХ КІСТОК ПІД ВПЛИВОМ ЕКОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ТЛІ ПОМІРНИХ ТА ІНТЕНСИВНИХ СТАТИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Шепелев А.Є.

Сумський державний університет

Анотація. Інтенсивні статичні тренування разом з дією зовнішнього середовища підсилюють несприятливі зміни в епіфізарних хрящах, що проявляється в значному їх звуженні, згладжуванні окремих зон, зменшенні кількості хондроцитів, перетворення структури кістки. Помірні статичні навантаження ведуть до розширення епіфізарних хрящів та їх зони і протидіють дії екологічних чинників.

Ключові слова: білі пацюки, гомілка, солі важких металів, статичні фізичні навантаження.

Аннотация. Шепелев А.Е. Морфометрическая характеристика эпифизарного хряща длинных костей под влиянием экологических факторов на фоне воздержанных и интенсивных статических нагрузок. Интенсивные статические тренировки вместе с действием внешней среды усиливают неблагоприятные изменения в эпифизарных хрящах, которое проявляется в значительном их суженные, згладжуванні отдельных зон, уменьшении количества хондроцитов, преобразование структуры кости. Воздержанные статические нагрузки ведут к расширению эпифизарных хрящей и их зоны и противодействуют действия экологических факторов. Ключевые слова: белые крысы, голень, соли тяжелых металлов, статические физические нагрузки.

Annotation. Schepelev A.E. Morphometry of epiphyseal cartilage of long bones in conditions of ecological factors against moderate and intensive static loadings. In result of observation was established that intensive static trainings wider the environment factors maks bad changes more in epiphyseal cartilages, which constricts separate areas, maging laver the quantity of chondrocites, transformation of structures of bones. Moderate static loadings cause the widening of epiphyseal cartilages and its areas and acts against to the ecological conditions.

Key words: white rats, tibia, salts of heavy metals, rau, static physical load.

Вступ.

Епіфізарний хрящ довгих кісток приймає активну участь у їх поздовжньому рості. Активність перебудови хрящової пластинки росту залежить від сили та тривалості механічних навантажень [12].

Метаепіфізарні зони при оптимальних навантаженнях перебудовуються таким чином, що значно збільшується кількість кровопостачальних судин, які підходять до хрящової пластинки росту, збільшується їх петлистість та судинна система перетворюється з дрібноячеїстою у середньоячеїсту. Збільшення тривалості та потужності навантажень гальмує розвиток васкуляризації кісткової, і хрящової тканин. Лише оптимальні навантаження надають можливі до втілення у життя підвищених регенаційних процесів при отриманні травм, створюючи значну компенсаційну «матеріальну» базу [11].

Фізична активність позитивно впливає на кісткову тканину, а механічне навантаження на кістку в результаті м'язового розтягнення або тиску допомагає запобігти зниженню кісткової маси, що обумовлено покращенням структурно-метаболических процесів у кістковій тканині, вірогідно, перш за все, за рахунок посилення її васкуляризації [1,8,9].

В північних регіонах Сумської області спостерігається підвищений вміст солей важких металів та збільшення рівня радіаційного фону [3].

Багаточисельні роботи показали неоднозначність впливу екологічно несприятливих факторів на різні органи і тканини, але відсутні дані про вплив іонізації та солей важких металів кісток на тлі фізичних навантажень [2].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Сумського державного університету.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашої роботи стало вивчення морфометричних показників епіфізарного хряща великогомілкової кістки на тлі статичних навантажень під впливом комбінованої дії на організм солей важких металів та малих доз іонізуючого випромінювання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведені на 30 білих щурах-самцях 3-х місячного віку. Піддослідні тварини були розділені на III експериментальні серії і одну контрольну. Перша серія експериментальних тренуваних тварин (6 щурів) опромінювали на установці «Rocus» в загальній дозі 0,2 Гр протягом місяця. Одночасно щурі отримували з питною водою солі цинку ($ZnSO_4 \cdot 7H_2O$)-0,5 мг/л та міді ($CuSO_4 \cdot 5H_2O$)-1 мг/л, що відповідає Ямпільському району.

Друга серія тренуваних тварин (6 щурів) на протязі місяця отримувала опромінювання в дозі 0,2 Гр і солі марганцю ($MnSO_4 \cdot 5H_2O$) - 0,1 мг/л, свинцю ($Pb(CH_3COO)_2$) - 0,1 мг/л та міді ($CuSO_4 \cdot 5H_2O$) - 1 мг/л, що відповідає Середино-Будському району.

Третя серія тренуваних тварин (6 щурів) на протязі місяця отримувала опромінювання в дозі 0,2 Гр і солі цинку ($ZnSO_4 \cdot 7H_2O$) - 5 мг/л, хрому ($K_2Cr_2O_7$) - 0,1 мг/л і свинцю ($Pb(CH_3COO)_2$) - 0,1 мг/л, що відповідає Шосткинському району.

Контрольна поділена на 2 групи: першу групу тварин (6 щурів), склали інтактні щури віком 4 місяця, а друга група (6 щурів) знаходилась під впливом комбінованої дії радіації та солей важких металів без фізичних навантажень протягом місяця.

Фізичні навантаження-біогенний фактор, тому ми можемо моделювати їхню дію на скелет в експериментах на тваринах. Можна говорити про існування «біологічного каркасу» інтегральної соціальності і в цих рамках перенесення експериментальних даних на людину не тільки можливі, але й в більшості випадків нічим іншим не можуть бути замінені. І не тільки тому, що спостереження на тваринах дозволяють в різні періоди ідентифікувати морфологічну картину змін з відповідними макро-, мікро- і ультрамікроскопічному підтвердженнями, але тому, що можна точно дозувати вплив фізичних навантажень [7].

Моделювання статичних навантажень (СН) проводили на вертикальних жердинах [10]. Тварини перебували в вертикальному положенні, виконуючи щоденно, протягом місяця, помірні навантаження починаючи від 1 до 5 хвилин. Інтенсивні статичні навантаження становили від 5 хв. до 20 хв.

Всі піддослідні тварини забивалися під ефірним наркозом шляхом декапітації наступного дня після закінчення експерименту. На дослідження забивалися великогомілкової кістки, виготовляли гістологічні препарати проксимального епіфізарного хряща та проводили його морфометрію. Програма морфометрії [4] включала наступні показники: загальна ширина хряща, ширина зон індиферентного, проліферуючого, дефінітивного хрящів та зони деструкції. Вимірювання проводилось на світовому мікроскопі << Olympus >> за допомогою програми << Відео Тест 5.0 >>. Всі цифрові показники оброблялися методом варіаційної статистики [5,6].

Результати дослідження та їх обговорення.

Поєднана дія екологічних чинників на тлі помірних статичних навантажень у порівнянні з інтактними тваринами призводить до звуження ширини епіфізарного хряща в проксимальному епіфізи великогомілкової кістки в першій серії на 12,39%; в другій-на 14,55% і в третій-на 17,93%. Після інтенсивних статичних навантажень виявлені значні зміни відповідно серіям - на 23,62%; 28,61%; особливо звуження проходить в третій серії становить 30,45%.

Наростковий хрящ кістки даної групи має майже типову будову. Чітко виражені всі зони ростової пластинки: індиферентна, проліферуюча, дефінітивна, деструкції та первинного остеогенеза. В окремих ділянках проліферативної зони з'являються сплюснені хрящові клітини без фігур мітозу. Збільшена кількість сполучної речовини поміж хондроцитів. Утворення нової кісткової речовини уповільнене, кісткові балки витончені, збільшена кількість хрящових острівців в зоні остеогенезу. Відмічається нерівномірність фарбування проміжної речовини. Поодинокі хрящові клітини знаходяться

на різних стадіях розвитку та диференціювання

По відношенню до нетренованих тварин ширина хряща розширена на 5,49%; 5,85%; 10,56% відповідно серіям, а після інтенсивних тренувань, навпаки, ці показники зменшенні на 5,74%; 8,21% і 1,9%. В наростковому хрящі збільшується кількість сполучної речовини, руйнується стовпчаста будова зон. Фігури мітозу поодинокі. Збільшується вміст атипичних клітин.

Звуження зон проходить у порівнянні з інтактними тваринами за рахунок зменшення проліфераційного та дефінітивного хряща після помірних статичних навантажень на 14,69% і 12,52%; в другій-на 16,28% і 13,77% та третій -на 19,93% і 15,99%. Після інтенсивних статичних тренуваннях ростова зона, зменшується значно і становить відповідно серіям 24,29% і 23,51%; 27,81% і 27,17%; 34,52% і 31,82%. Дефінітивний хрящ майже не виявляється і зливається з зоною деструкції. Хондроцити проліферативної зони мають овальну форму, ядро зморщене, цитоплазма еозинофільна. Мітотична активність клітин різко пригнічена. Клітини зменшені в розмірах, ядро часто пікногично зморщене. Орієнтація клітин приймає хаотичний характер. Між стовпчиками хондроцитів збільшується кількість проміжної речовини з ознаками дистрофічних змін.

По відношенню до нетренованих тварин ширина проліферуючої та дефінітивної зон розширена в першій серії на 2,74% і 3,73%; 6,3% і 5,16%; 11,02% і 8,83%. Після інтенсивних тренуваннях ширина зон зменшується і становить 6,86% і 7,26%; 5,23% і 8,24%; 3,57% і 7,% відповідно серіям.

Одночасно ширина зона деструкції збільшується у порівнянні з інтактними тваринами в першій серії на 10,53%, в другій -на 12,33%; третій -на 13,82%. Після інтенсивних навантажень ці показники збільшуються на 21,15%; 23,05% і 29,14%. Зона деструкції представлена зруйнованими хондроцитами, в яких з'являються ознаки кальцифікації, що засвідчується зміною фарбування.

По відношенню до нетренованих тварин, ширина зони деструкції в першій серії збільшується на 2,51%, в другій та третій серії зменшується на 2,54% та 5,59%, а після інтенсивних тренувань збільшується відповідно серіям на 8,11%; 8,18% та 9,73%.

Протягом всього експерименту ширина індиферентного хряща достовірно не змінювалася, що вказує на його інертність та відсутність виражених проліферативних явищ.

Висновки.

Інтенсивні статичні тренування разом з дією зовнішнього середовища підсилюють несприятливі зміни в епіфізарних хрящах, що проявляється в значному їх звуженні, згладжуванні окремих зон, зменшенні кількості хондроцитів, перетворення структури кістки. Помірні статичні навантаження ведуть до розширення епіфізарних хрящів та їх зони і протидіють дії екологічних чинників.

Подальші дослідження передбачається про-

вести у напрямку вивчення інших проблем морфометричних характеристик епіфізарного хряща довгих кісток під впливом екологічних чинників на тлі помірних та інтенсивних статичних навантажень.

Література.

1. Бруско А.Т., Рой І.В. // Проблеми остеології.-2000.- Т.3, №2-3.-С.10-12.
2. Береговська Н.Н. Мітохондріальна ДНК і віддалені наслідки малих доз іонізуючої радіації // Радиобиол. съезд, Киев. 20-25 сентября 1993 г. Тез. докл. Ч. 1. Пушино,1993.- С. 110.
3. Гінч О.В., Кук Ю.В. Радіаційна обстановка на Сумщині// Стан природного середовища та проблеми його охорони на Сумщині.-Суми: Джерело, 1997.-С. 44-52.
4. Ковешников В.Г. Зональное строение эпифизарного хряща // Антропогенетика, антропология, спорт Винница, 1980.-Т.2.-С. 251-252.
5. Лапач С.М., Чубенко А.В., Бабич П.М. Статистичні методи в медико-біологічних дослідженнях із застосуванням Excel.-К.: Маріон, 2000.-320 с.
6. Мельников В.Г. Медицинская кибернетика.-К.: Вища школа, 1978.-240 с.
7. Никитюк Б.А., Коган Б.И. Адаптация скелета спортсменов // К.: Здоровья, 1989.- 128 с.
8. Поворознюк В.В., Григор'єва Н.В.// Укр.ревмат. журнал.-2001.-№1(3).-С.49-51.
9. Рубин М.П., Чечурин Р.Е., Зубова О.М.// Терапевтический архив.-2002.-№1.-С.32-37.
10. Терехова Г.М., Олейник В.А., Поворознюк В.В. Стан кісткової тканини, фосфорно-кальцієвого гомеостазу при дифузному токсичному зобі, гіпотиреозі та гіперкортицизмі // Ендокринологія.-1997.-№ 1.-С. 73.
11. Цибіз Г.Г., Римар М.П. Морфофункціональне обґрунтування концепції фізичного виховання // II Всеукраїнська науково-практична конференція. « Актуальні проблеми фізичного виховання у ВУЗі».-II частина.-Донецьк 1998.- С. 132-134.
12. Oyajobi B., Russel R. Bone remodeliny, Citokenes and jousease. Articular cartilage and Osteophorosis // Raven press.-Ney-York.-1992.-P.333-348.

Надійшла до редакції 14.01.2006р.

ТУРИЗМ У РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ, ВІДНЕСЕНИХ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Шологон Р.П.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглянуто доцільність організації і проведення гірсько-пішохідних походів в умовах спортивно-оздоровчого табору "Смерічка" курорту Трускавець у реабілітації студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Ключові слова: здоров'я, реабілітація, спеціальна медична група, рухова активність, спортивно-оздоровчий табір, туризм.

Аннотация. Шологон Р.П. Туризм в реабилитации студентов, отнесенных за состоянием здоровья к специальной медицинской группе. В статье рассмотрена целесообразность организации и проведения горно-пешеходных туристических походов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря «Смеричка» курорта Трускавец в реабилитации студентов, отнесенных за состоянием здоровья к специальной медицинской группе.

Ключевые слова: здоровье, реабилитация, специальная медицинская группа, двигательная активность, спортивно-оздоровительный лагерь, туризм.

Annotation. Sholohon R.P. Tourism in Rehabilitation of Students taken to a Specialized Medical Group according

to their state of health. The article deals with the expediency of the organization of hiking trips within the sports health camp "Smerichka" of the health resort Truskavets as far as rehabilitation of students taken to a specialized medical group according to their state of health is concerned.

Key words: health, rehabilitation, specialized medical group, sports health camp, tourism.

Вступ.

Сучасний період життя висунув гостру необхідність виховання в людині свідомого ставлення до збереження і зміцнення свого здоров'я. Проблема полягає в тому, що з кожним роком за геометричною послідовністю зростає кількість студентської молоді, яка за станом здоров'я віднесена до спеціальної медичної групи на тлі кризової екологічної ситуації і складних соціально-економічних умов. У зв'язку з цим важко переоцінити значимість гірсько-пішохідних туристичних походів в умовах спортивно-оздоровчого табору (СОТ) в лікуванні і профілактиці студентів з різними захворюваннями.

Туризм - найбільш масова форма активного відпочинку і оздоровлення студентської молоді взагалі, і особливо тих студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп [1, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 15].

Як відомо, навчання та побут студентів проходить в умовах недостатньої рухової активності, одноманітної робочої пози і великого навчального навантаження. Недостатня рухова активність є, здебільшого, фактором, який ускладнює протікання основного захворювання, в результаті чого значна кількість студентів вибуває на різні терміни з навчального процесу у зв'язку з хворобою [9, 10, 12].

За даними низки авторів [1, 7, 17] і нашими спостереженнями [9, 11, 12, 13, 15, 16] багато студентів хворіють серцево-судинними захворюваннями, захворюваннями органів дихання, шлунково-кишкового тракту і гепатобіліарної системи, сечовивідної системи і досягають певних позитивних змін у стані здоров'я засобами фізичної культури, збільшенням рухової активності тощо.

Особливість наших досліджень, на відміну від усіх попередніх праць даного напрямку, полягає в тому, що гірсько-пішохідний туризм ми застосовували в комплексі реабілітаційних заходів, які проводяться в СОТ разом із вживанням мінеральної води "Нафтуся" та іншими мінеральними водами залежно від нозологічної форми захворювання студента.

Цю проблему ми вирішували комплексним підходом з поетапним характером. Компенсуючим фактором недостатнього рухового режиму під час навчання була оптимізація рухової активності студентів у ВНЗ упродовж робочого дня засобами фізичної культури, організація фізкультурно-оздоровчих заходів і участь у них поряд з відвідуванням академічних занять з фізичного виховання у спеціальному медичному відділенні [2, 11].

Поряд з цим, під час літніх канікул недостатню рухову активність студента компенсували за рахунок відпочинку у спортивно-оздоровчому таборі

з використанням різних форм фізичної культури, лікувальної фізкультури, гірсько-пішохідного туризму з метою проходження реабілітації [8, 9, 13]. Спортивно-оздоровчий табір "Смерічка" (СОТ) Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка розташований у мальовничо-лісовій зоні курорту Трускавець і має свою лікувально-профілактичну базу. СОТ розрахований на 150 місць, який працює в три зміни, по 20 днів кожна. Він використовується для відпочинку усіх студентів, а також і для тих, які мають відхилення у стані здоров'я тимчасового чи постійного характеру, з метою оздоровлення і розвитку фізичних якостей.

Головними лікувально-профілактичними факторами є всесвітньо відома мінеральна вода "Нафтуся" та інші мінеральні води, які призначаються лікарем тричі на день до їди з врахуванням нозологічної форми захворювання, клінічного перебігу і функціонального стану хворого і застосування різних засобів фізичної реабілітації. Розпорядок дня в СОТ складений таким чином, що передбачається розширення рухового режиму з підвищенням рухової активності на протязі дня до 8-10 годин, з врахуванням адаптаційних можливостей студента, тренуваності його організму, протікання основного захворювання.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи. Дослідити і проаналізувати вплив гірсько-пішохідних туристичних походів різної складності та інтенсивності в комплексі оздоровчих заходів, які проводяться в СОТ з метою покращення стану здоров'я, функціональних можливостей організму, та розвитку фізичних якостей студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Організація досліджень. Для вирішення поставленої мети в роботі використовувались дані медичного обстеження студентів на початку навчального року і повторних обстежень, тобто результати сучасних інформативних методів досліджень: електрокардіографії, спірографії, рентгенографії, клініко-лабораторні аналізи – крові, сечі, доуденального зондування, печінкові проби, лікарсько-педагогічні спостереження під час гірсько-пішохідних туристичних походів, а також підрахунок ЧСС, дихання, функціональні проби на фізичне навантаження, педагогічний аналіз і висновки вузьких спеціалістів. Поряд з тим використовували рухові тести, які дозволяли дослідити такі фізичні якості, як витривалість, швидкість, силу, швидкісно-силові здібності, гнучкість та м'язову силу.

На спостереженні знаходилося 115 студентів, з них 77 (67 %) дівчат і 38 (33 %) юнаків у віці 17-23 років, які брали участь в одно- і дводенних гірсько-пішохідних туристичних походах різної складності та дальності. За даними медичного обстеження на початку навчального року студенти роз-

поділилися за нозологічними формами захворювання таким чином: серцево-судинна система – 13 ос. (15 %), з них гіпертонія і гіпотонія складає 9 ос. (10 %) і ревматизм н/активна фаза 4 ос. (5 %); дихальна система – 15 ос. (17 %), в т.ч. верхні дихальні шляхи – 8 ос. (9 %), хр. пневмонія – 5 ос. (6 %), бронхіальна астма – 2 ос. (2 %); гепатобіліарна система – 34 ос. (39 %), в т.ч. холецистит – 25ос. (29 %), дискінезія жовчного міхура і жовчних проходів – 9 ос. (10 %); шлунково-кишковий тракт – 41 ос. (47 %), в т.ч. хр. гастрит – 21ос. (24 %), гастродуоденіт – 12ос. (14 %), виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки – 5ос. (6%), хр. коліти – 3ос. (3 %); сечовивідна система – 12 ос. (14 %), в т.ч. хр. пієлонефрит – 8 ос. (9 %), сечокам'яна хвороба – 4 ос. (5%).

Результати дослідження.

У результаті повторних медичних обстежень студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, та багаторазових досліджень у динаміці та аналізу отриманих показників при застосуванні гірсько-пішохідних туристичних походів різної складності і інтенсивності в комплексі оздоровчих заходів, які проводились в СОТ, у більшості з них спостерігались позитивні зміни суб'єктивних ознак захворювання і покращення загального самопочуття, психоемоційного стану, а також позитивні зрушення клініко-лабораторних показників. Так, у 14 % обстежених зменшились, а у 86 % - зникли скарги на серцебиття, задуху, на болі в ділянці печінки, епігастральній зоні, диспептичні явища, в поперековій ділянці, на порушення стільця, апетиту і сну. Зменшення ваги тіла відмічено у 37 % студентів.

На підставі позитивних змін переведено із спеціального медичного відділення в основну медичну групу 33 (38 %) студентів, а в підготовчу медичну групу – 22 (25 %) осіб.

У своїх реабілітаційно-оздоровчих заходах, які проводяться в СОТ, ми робили акцент на проведення гірсько-пішохідних туристичних походів зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, оскільки весь регіон т.з. "Великого" курорту Трускавець, в т.ч. зона м. Борислав і селище міського типу курорт Східниця, спонукає до широкого застосування цієї форми активного відпочинку, оздоровлення і розвитку фізичних якостей.

Саме географічне розташування курорту Трускавець і його природні умови спонукають до розвитку гірсько-пішохідного туризму. Курорт Трускавець оточений живописними горами Карпатами з вершинами від 450 до 700 метрів над рівнем моря, лісами, пологими схилами, швидкими річками. Весь регіон "Великого" Трускавця з його різноманітною чудовою природою - майбутнє туристичної індустрії.

Вельми велика роль у сприятливому впливі гірсько-пішохідних походів відводиться емоційному фактору. Краса гірського карпатського ландшафту, радість від подолання гірських перевалів викликає позитивні емоції, змінює реакцію організму на навантаження, покращує процеси життєдіяльності,

знимає втому і піднімає загальну працездатність, настрій, викликає почуття бадьорості, приплив сил.

Під впливом гірсько-пішохідного туризму зміцнюється м'язова система, опорно-руховий апарат, покращується обмін речовин, нормалізується функція дихання і кровообігу при захворюваннях серцево-судинної і дихальної системи. Позитивний вплив спостерігався при захворюванні гепатобіліарної системи і шлунково-кишкового тракту внаслідок вживання мінеральних вод, вплив яких полягає у протидії застійним явищам в організмі. При цьому прискорюється виділення жовчі, частково в черевній порожнині, що, в свою чергу, покращує функцію травної системи, а також моторику кишковика, сприяє зменшенню запорів, зменшенню гіпоцидного стану шлунка тощо.

Особливо сприятливо діють гірсько-пішохідні туристичні походи у поєднанні з внутрішнім вживанням мінеральної води "Нафтуса" на організм хворого уролітіазом, оскільки в основі хвороби лежать функціональні порушення центральної нервової системи, обміну речовин, застою сечі в сечовивідних шляхах тощо [15, 16].

Поряд з цим гірсько-пішохідний туризм позитивно впливає на зняття негативного стресу, викликаного різними хворобами у тих студентів, які перебувають у СОТ. Стрес призводить до хронізації патологічних процесів, впливаючи на внутрішнє середовище організму (лужно-кислотну рівновагу, електролітний баланс, загальний обмін, імуногенез). Стрес є тією силою, яка блокує лікувальний ефект від внутрішнього вживання мінеральних вод. Хворий студент зосереджує всю свою увагу на особливих відчуттях, переживаннях викликаного хворобою, при цьому зростає депресія і тривога, яка у 2-3 рази більша, ніж у здорових студентів. У зв'язку з цим формується негативний емоційний стан, знижується мотивація до оздоровлення. Наслідком цього є "таблетоманія" і самолікування, які не стимулюють до „активного пошуку" оздоровлення, навпаки – ще більше пригнічують емоційний стан людини.

Тому сучасна модель медицини, в якій хворому відводиться пасивна роль, очевидно, вже себе вичерпала. Отже зрозумілий інтерес клініцистів, курортологів до традиційних методів терапії. У зв'язку з цим доцільно розвивати в умовах курорту нетрадиційні форми фізичної реабілітації, такі як гірсько-пішохідний туризм, кінний туризм т.п, оскільки вони сприятимуть активізації рухової діяльності.

Ми переконані, що, використовуючи різні форми фізичної культури, лікувальної фізкультури та інші засоби фізичної реабілітації в умовах СОТ, можна цікаво активізувати руховий режим студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Оздоровчо-гірсько-пішохідні туристичні походи проводилися за трьома основними маршрутами різної інтенсивності та складності.

Перший маршрут – ближній, до 5-6 км, в околицях курорту Трускавець. Другий маршрут – се-

редній, до 10-12 км, пролягав через Трускавець-Борислав-Східницький перевал. Третій маршрут – дальній, до 18 км, це – Трускавець-Борислав-Східниця. При визначенні туристичного маршруту Трускавець-Борислав-Східниця ми керувалися тим, що на його шляху є мінеральні джерела типу “Нафтуся”, де хворі студенти могли пити мінеральну воду і дотримуватися питного режиму та режиму харчування, які запроваджені в СОТ. Гірсько-пішохідні туристичні походи проводилися впродовж одного або двох днів.

Висновки.

Таким чином, застосування гірсько-пішохідних туристичних походів різної інтенсивності та складності в комплексних заходах спортивно-оздоровчого табору “Смерічка” зі студентами спеціальної медичної групи при захворюваннях серцево-судинної, дихальної, гепатобіліарної, травної, сечовивідної систем сприяє покращенню суб’єктивного стану й об’єктивних результатів, збільшенню рухової активності, підвищенню працездатності, покращенню фізичних якостей, антропометричних показників і функціонального стану організму.

Подальші дослідження цієї проблеми будуть направлені на комплексне вивчення впливу засобів фізичної реабілітації з метою покращення стану здоров’я, функціональних можливостей організму та розвитку фізичних якостей студентів, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи.

Література

1. Балицька О., Машкова С., Чайка Н. Туризм як засіб відновлення активного відпочинку і вивчення рідного краю. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.: Матер. III-ї міжрегіональної наук. – практ. конф. – Львів. – 2002. – С. 37-38.
2. Бевзюк В., Васютинська О., Грабовський Ю. Вплив умов туристського походу, на організм людини. // Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів. – 2002. - № 6. – С. 450-454.
3. Веселовський А.П., Шологон Р.П. Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури. // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх у контексті європейської інтеграції України” : Зб. наук. практ. статей Міжнародної конф. – Тернопіль. – 2004. – С. 33-336.
4. Зінченко В.А. Актуальні проблеми розвитку молодіжного туризму. // Туризм XXI ст. : Матер. міжнародної наук. – практ. конф. – Київ. – 2002. – С. 234-236.
5. Махонін О.Д., Тимошенко Л.О., Літовцев В.К., Козак І.Г. Туристські маршрути для студентської молоді. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини.: Зб. наук. праць – Львів. – 2003. С. 95-97.
6. Самковський Ю.Л., Шафранський І.В., Шимченко А.Я. Основні напрямки спортивно-оздоровчої роботи в туристичних комплексах. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання, студентської та учнівської молоді Львівщини. : Зб. наук. праць. – Львів. – 2003. – С.129-131.
7. Фіртач П.О. Туризм як засіб відновлення організму. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини.: Зб. наук. праць. – Львів. – 2003. – С.144-145.
8. Шологон Р.П. К вопросу организации и проведения горно-пешеходного туризма. // Проблемы і перспективи подальшого розвитку санаторно-курортної справи.: Тези доп. наук. – прак. конф. – Трускавець. – 1991. – С.45-46.
9. Шологон Р.П. Використання фізичної культури в реабілітації студентів спеціальних медичних груп в умовах спортивно-оздоровчого табору і санаторія-профілакторія. // Актуальні проблеми фізкультурно-спортивних багатоборств України.: Зб. матер. наук. – метод. конф. – Луцьк. – 1993. – С.42-43.
10. Шологон Р.П. Формування поняття про здоровий спосіб життя студентів. // Фізична культура та здоровий спосіб життя.: Матер. I-ї міжнародної конф. – Вінниця. – 1993. – С.33-35.
11. Шологон Р.П. Дифференцированный подход к физическим нагрузкам студентами специальной медицинской группы. // Физическая культура и здоровый образ жизни. : Тезисы III-й Межреспубликанской науч. – прак. конф. – Липецк. – 1994. – С.129-133.
12. Шологон Р.П. Проблемы здоровья і фізичного виховання. / / Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури та валеології в навчальних закладах України.: Матер. II-ї Всеукраїнської наук. практ. конф. – Кіровоград. – 1994. – С. 28-29.
13. Шологон Р.П. Методы реабилитации специальных медицинских групп при различных патологических состояниях. // Физическая культура и здоровый образ жизни.: Тезисы докл. III-й Межреспубликанской науч. – прак. конф. – Липецк. – 1994. – С. 181.
14. Шологон Р.П. Туризм в професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх учителів. // Актуальні проблеми підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту.: Тези доп. Всеукраїнської наук. – практ. конф. – Івано-Франківськ. – 2000. – С.45-46.
15. Шологон Р.П. Ефективність фізичного виховання і особливості методики занять з студентами спецмедгруп при захворюваннях гепатобіліарної системи і шлунково-кишкового тракту. // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів. – 2001. - № 5. – Том 2. – С. 111-113.
16. Шологон Р.П. Перспектива розвитку туризму у рекреаційно-спеціальній зоні “Курортполіс Трускавець. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.: Матер. III-ї міжрегіональної наук. – практ. конф. – Львів. – 2002. – С.31-33.
17. Яремчук Ю. Реабілітація підлітків засобами туристсько-краєзнавчої діяльності. // Молода спортивна наука України.: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів. – 2001. - № 5. – Том 2. – С.295-297.

Надійшла до редакції 02.02.2006р.

Кошти направляти за вибором автора:

1. поштовим або електронним переказом з поштового відділення на адресу: 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмакову Сергію Сидоровичу.
2. з банку автора на наш рахунок у банку (рекомендуємо звертатись до філії банку АВАЛЬ у Вашому місті): рахунок №262085113 в Харківській обласній дирекції АПБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Призначення платежу: перерахування коштів Єрмакову С.С. на о/р №П07000308 на видання збірника. У випадку відсутності в платіжному дорученні і квитанції хоча б одного з виділених жирним шрифтом складових банківських реквізитів редакція оплати не зможе прийняти. При оплаті через банк обов’язково копію квитанції направляти на e-mail. Якщо маєте проблеми з банком, скористайтесь переказом з поштового відділення або звертайтеся до філії банку «АВАЛЬ» у Вашому місті.

CHARACTERISTIC OF THE TECHNICAL TRAINING IN JUNIOR MALE HIGH JUMP

Piotr Bora, Mariusz Ozimek, Robert Staszewicz
Academy of Physical Education in Cracow, Poland.

Annotation. The paper includes full specification of the technical training loads performed by a male high jumper during indoor season 2001. The competitor became Poland's Indoor Junior Champion with the results – 215 cm. The traditional “trainer’s” method of recording training loads has been used. The training structure and the technical exercises has been presented in the form of tables and graphs. Analyses concerning of the proportions the applied loads in successive phases of the training indoor macrocycle. Key words: high jump, technical training, structure of training

Аннотация. Бора П., Озимек М., Сташкевич Р. Структура технической тренировки по прыжкам в высоту в категории юниоров в легкой атлетике. Целью данной работы являлась характеристика технической тренировки по прыжкам в высоту в категории юниоров в легкой атлетике. Был проанализирован учебный цикл («макроцикл в спортивном зале») Чемпиона Польши среди юниоров 2001 года по прыжкам в высоту в спортивном зале. Была использована традиционная методика регистрации тренировочных нагрузок (Бора 2001; Михальский 2001). Стартовый период продолжался 3 недели. Свой лучший результат (жизненный рекорд) он достиг во время Чемпионата Польши среди юниоров и получил золотую медаль. Установлено, что вышепредставленные расписание и содержание технической тренировки были эффективными. Следует надеется, что этот вариант в будущем будет усовершенствован и принесет существенные результаты среди спортсменов старшей возрастной категории.

Ключевые слова: прыжки в высоту, техническая тренировка, структура тренировки.

Анотация. Бора П., Озимек М., Сташкевич Р. Структура технического тренирования по стрибкам у висоту в категории юніорів у легкій атлетикі. Метою даної роботи була характеристика технічного тренування у стрибках у висоту в категорії юніорів в легкій атлетикі. Був проаналізований навчальний цикл («макроцикл у спортивному залі») Чемпіона Польщі серед юніорів 2001 року у стрибках у висоту в спортивному залі. Була використана традиційна методика реєстрації тренувальних навантажень (Бор, 2001; Михальський, 2001). Стартовий період тривав 3 тижні. Свій кращий результат (життєвий рекорд) він досяг під час Чемпіонату Польщі серед юніорів і одержав золоту медаль. Встановлено, що розклад і зміст технічного тренування були ефективними. Треба сподіватися, що цей варіант у майбутньому буде вдосконалений і принесе більш досконалі результати серед спортсменів старшої вікової категорії. Ключові слова: стрибки у висоту, технічне тренування, структура тренування.

Introduction

Some sports theorists and coaches think that it is strictly connection between the level of coordination abilities, technique and sport results (E.G. Starosta 1985, 1984, Fiedor 1987, Szopa and Szczepanik 1993, Bora 1996a, 1996b). Other studies (Bora 1994, Iskra 1996, 2000, Michalski 2001) show that are highly correlates between the level of technical preparation and sports results. The technique of high jump is an effective and rational performance of actions enabling the athlete to attain good results. Teaching and mastering of the technique means that the athlete must work on his

approach run, take off, rhythm and speed of the particular phases as well as on the technique of the jump. Both volume and intensity of the drills will be decide in attaining good condition.

The technical training and jumps during competitions create significant and psychological encumberences. Therefore, the majority of technical tasks should not be realized through jumps performed with maximum intensity but through the jumps performed from a shortened approach run, exercising the elements of technique, simulating and special drills (Lasocki 1990).

High jump is a track and field event in which the results are determined by some of factors (Bora 1996c):

- the body build
- the level of motor preparation (speed, power, coordination)
- the level of technique
- the psychological preparation

The aim of this paper was to characteristic of technical training in junior male high jump.

Material and methods

The Polish Indoor Junior Champion participated in our investigation. The study material was collected during the indoor macrocycle (from November 2000 to January 2001). Age, body height, body mass and sports level of the competitor are presented in Table 1.

Table 1.
Characteristics of selected parameters the competitor (outdoor season 2000)

Parameters	Values
Age	18
Body mass	75 kg
Body height	195 cm
Standing long jump	290 cm
40 m standing start	4,35 sec.
30 m standing start	3,46 sec.
Standing triple jump	8,90 m
Backward throwing shot (4 kg)	18,00 m
High jump	206 cm
100 m run	11,74 sec.
Long jump	6,54 m

The main objectives for the competitor in the indoor season 2001:

Primary:

- to beat his personal best,
- to achieve a medal in Polish Indoor Junior Championship.

Secondary:

- to improve his motor abilities (mainly speed, power, coordination),
- to improve his level of high jump technique
- to improve his theoretical knowledge about athletics jumps.

The following technical training drills were used in this paper:

- rhythm of take of
 - take of every 1 stride
 - take of every 3 strides
 - take of every 5 strides
- elements of technique
 - simulation of take of
 - standing
 - take of every 1 stride
 - take of every 3 strides
 - take of every 5 strides
 - standing flop high jump from a gym box
 - scissor technique
- full run – up
- jumps with a half of run – up (run – up from 4 to 6 strides)
- complete technical jumps

The traditional “trainers” method of recording training loads has been used (E.G. Bora 2000, Stipura and Kudelski 2001, Michalski 2001).

Results and discussion

The high jumper has been started to training to his indoor season in the end of November – 23.10.2000.

The indoor macrocycle has been divided into two periods: preparatory and competitions (Table 2). The first of them has been consisted of four mesocycles: introductory (3 weeks), basic (2 weeks), special preparation (2 weeks) and technical preparation (3 weeks). The competition period has been carried out per three weeks. A. W. – high jumper took part in three competitions (Table 3). The first and second competitions have been preliminary and the next – basic competition. He has been the winner of Polish Indoor Junior Championship with the results – 215 cm. This results was his personal best. So he achieved the main objectives for this indoor season 2001. The technical training has been started to first mesocycle. We can see (Fig. 1) that only two exercises has been continued to all of periods (elements of technique and rhythm of take of). It was over 84% all of exercises in this indoor macrocycle (Table 4). Another of them has been started later. It has been depended to the structure of technical training in high jump.

Table 2.

The training macrocycle structure for junior indoor season – 2001.

Period	Macrocycle				Competitions
	Preparatory				
Mesocycles	Introductory	Basic	Special preparation	Technical preparation	
N ^o of weeks	3	2	2	3	3
Date	23.10-12.11.00	13.11-26.11.00	27.11-10.12.00	11.12-31.12.2000	1– 21.01.01

Table 3.

Participation in competitions – indoor season 2001

No of starts	Date and Place	Competitions	Result
1	7. 01. 01 Brzeszcze	Indoor Meeting	210 cm
2	14. 01. 01 Brzeszcze	Indoor Meeting	205 cm
3	20. 01. 01 Warsaw	Poland’s Indoor Junior Championships	215 cm

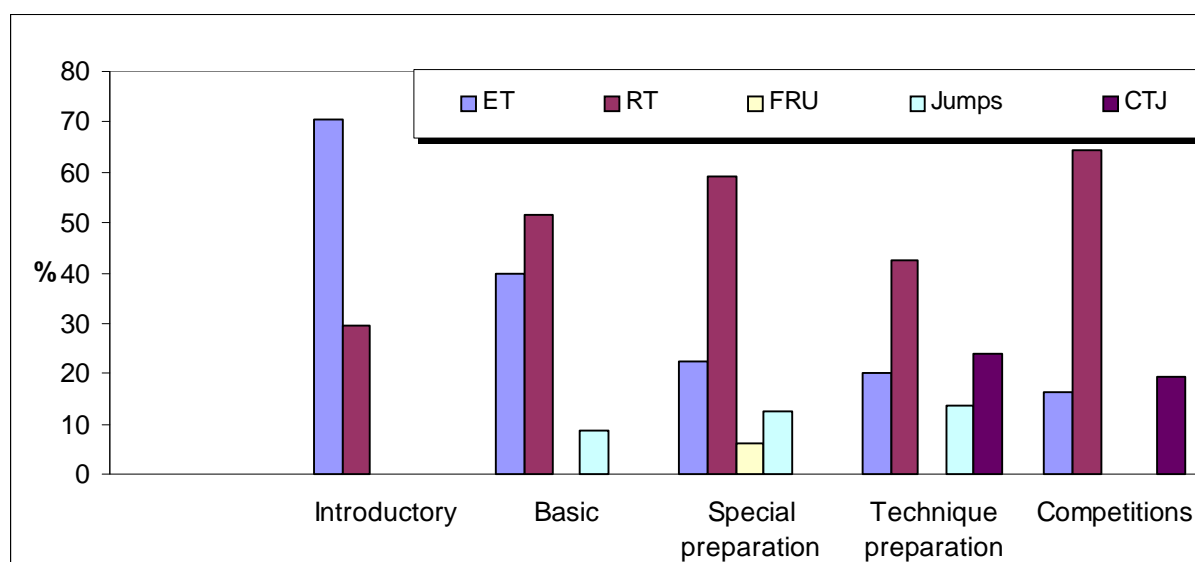


Fig. 1. The structure of technique training – indoor season 2001.

Table 4.

The structure of technical training (no of repetitions and percentages).

Mesocycles	Elements of technique	%	Rhythm of take of	%	Full run-up	%	Jumps with a half of run-up	%	Complete technical jump	%
Introductory	360	70,59	150	29,41	-	-	-	-	-	-
Basic	108	39,71	140	51,47	-	-	24	8,82	-	-
Special preparation	61	22,51	160	59,04	16	5,90	34	12,55	-	-
Technique preparation	72	20,22	151	42,42	-	-	48	13,48	85	23,88
Competitions	22	16,30	87	64,40	-	-	-	-	26	19,30
No of rep./percentages	623	40,35	688	44,56	16	1,04	106	6,86	111	7,19

Interpretation: ET - Elements of technique, RT – Rhythm of take of, FRU - Full run-up, Jumps - Jumps with a half of run-up, CTJ - Complete technical jump.

References

- Bora P. 1994. Koordynacja ruchowa w szkoleniu skoczka wzwyż. Trening, nr 3.
- Bora P. 1996a. The influence of coordination training on teaching the technique of high jump. VSPg. Nitra. Slovakia.
- Bora P. 1996b. Wpływ ukierunkowanego treningu na poziom wybranych predyspozycji koordynacyjnych oraz nauczanie techniki skoku wzwyż studentów Akademii Wychowania Fizycznego. Antropomotoryka nr 14.
- Bora P. 1996c. Somatyczne i funkcjonalne uwarunkowania skoku wzwyż. Antropomotoryka nr 15.
- Bora P. 2000. Charakterystyka obciążeń treningowych w rocznym cyklu szkoleniowym młodych lekkoatletów. Międzynarodowa Konferencja Naukowa. AWF, Wrocław, Polska.
- Fiedor M. 1987. Znaczenie orientacji przestrzennej w procesie selekcji sportowej siatkarek. Sport Wyczynowy, nr 11.
- Iskra J. 1996. Elements of technical training for the high hurdles. VSPg. Nitra. Slovakia.
- Iskra J., Bacik B., Król H. 2000. The effect of specific exercises on changes in hurdle technique. (In:) Current research in motor control. University School of Physical Education. Katowice. Poland.
- Lasocki A. 1990. Atlas ćwiczeń skoczka w dal i trójskoczka. Warszawa.
- Michalski W. 2001. Bezpośrednie przygotowanie startowe juniorów uprawiających skok wzwyż (W:) Lekkoatletyka w teorii i praktyce. AWF, Gdańsk.
- Starosta W. 1984. Movement coordination as a sport selection element. (In:) Genetics of psychomotor traits in Man. Polish Academy of Science – Int. Soc. Sport Genetics and Somatology. Warsaw.
- Starosta W. 1985. Rola koordynacji ruchowej w selekcji i treningu sportowym. (W:) Wybrane problemy doboru i selekcji w sporcie. Instytut Sportu. Warszawa.
- Stipura K., Kudelski W. 2001. Struktura obciążeń treningowych dyskobola uczestnika Igrzysk Olimpijskich w Sydney – Olgierda Stańskiego. (W:) Lekkoatletyka w teorii i praktyce. AWF, Gdańsk.
- Szopa J., Szczepanik M. 1993. The influence of coordination training on the speed of the learning the technique of movement in volleyball. Antropomotoryka, nr 9.

Came to edition 13.01.2006.

BAZA AGROTURYSTYCZNA REGIONU BRODNICKIEGO

Jerzy Dżereń

Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku.
Wydział Wychowania Fizycznego

Adnotacja. Wiedza o infrastrukturze agroturystyki umożliwia właściwe poznanie podstaw funkcjonowania kultury fizycznej w regionie, wyróżnienie jej czynników i uwarunkowań oraz pozwala ocenić jej trendy rozwojowe. Wykorzystanie Realnej oceny infrastruktury agroturystyki w Regionie Brodnickim powinno umożliwić także nakreślenie właściwej strategii jej rozwoju, może być także pomocne dla menedżerów zajmujących się sprawami turystyki i wypoczynku a także dla studentów wydziałów wychowania fizycznego.

Słowa kluczowe: agroturystyka, infrastruktura rekreacyjno-sportowa.

Анотация. Джерень Єжи. Агротуристична база Бродницького регіону. Знання інфраструктури агротуризму надає можливість пізнання основ функціонування фізичної культури в регіоні, виділити її причинно-слідчі зв'язки і оцінити тенденції розвитку. Використання реальних оцінок інфраструктури агротуристички у досліджуваному регіоні може допомогти в розробці стратегії її подальшого розвитку і бути використаною у праці менеджерів, які займаються питаннями туризму і відпочинку, а також у підготовці студентів факультетів фізичного виховання.

Ключові слова: агротуристичка, рекреаційно-спортивна інфраструктура.

Аннотация. Джерень Ежи. Агротуристическая база Бродницкого региона. Знание инфраструктуры агротуризма предоставляет возможность познать основы функционирования физической культуры в регионе, выделить ее причинно-следственные связи и оценить ее тенденции развития. Использование реальных оценок инфраструктуры агротуристички в исследуемом регионе может помочь в разработке стратегии ее дальнейшего развития и использоваться в работе менеджеров, которые занимаются вопросами туризма и отдыха, а также студентов отделений физического воспитания.

Ключевые слова: агротуристичка, рекреационно-спортивная инфраструктура.

Annotation. Dzeren Jerzy. Agricultural base of region Brodnitskogo. The knowledge of an infrastructure agroturystyki gives an opportunity to learn bases of functioning of physical training in region. Allows to allocate

its causal and investigatory communications and to estimate tendencies of development. Use of real estimations of an infrastructure agroturystyki can help with development of strategy of the further development. Estimations can be used in work of managers and students of branches of physical training.

Key words: agroturystyka, recreational sports infrastructure.

Postawienie problemu

Powiat Brodnicki jest regionem typowo rolniczym. Dominującymi sektorami gospodarki na tym terenie są: budownictwo, przemysł rolno - spożywczy, cukierniczy, odzieżowy, drzewny, meblarski i motoryzacyjny. Pojezierze Brodnickie jest jednym z najpiękniejszych zakątków Polski. O jego atrakcyjności decydują malownicze i o czystej wodzie jeziora, bujne, wielogatunkowe lasy, urozmaicona rzeźba terenu, bogate walory dóbr kultury oraz zagospodarowanie turystyczne. Rzeźba terenu charakteryzuje się urozmaiceniem, dynamiką i bogactwem form. W krajobrazie połodowcowym wyróżnia się przede wszystkim dolina Drwęcy. Warunki klimatyczne są sprzyjające dla turystów. Najcieplejszym miesiącem jest lipiec (średnia temperatura ponad 17°C) [3].

Wśród wielu czynników określających udział w kulturze fizycznej niebagatelną rolę odgrywa całokształt urządzeń i usług, określanych mianem infrastruktury służącej do aktywnego wypoczynku [2].

Na rolę infrastruktury służącej upowszechnianiu aktywnej turystyki patrzy się na ogół od strony przestrzennego zagospodarowania terenu, zgodności z określonymi koncepcjami architektoniczno-urbanistycznymi, charakteru rozwiązań konstrukcyjnych, czy też specyficznych wartości funkcjonalnych.

Rozwój infrastruktury służącej do aktywnego wypoczynku można też ujmować z punktu widzenia jej rozmieszczenia w poszczególnych regionach w Polsce.

Przeprowadzone badania nad stanem infrastruktury służącej do aktywnego wypoczynku w 2004 r. na Wydziale Wychowania Fizycznego Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica w Płocku dotyczą również Regionu Brodnicy [2].

W 1996 r. badania ogólnopolskie nad stanem wyposażenia obiektów noclegowych turystyki w urządzenia sportowo rekreacyjne dotyczyły także byłego województwa toruńskiego. Wyniki badań Małgorzaty Cejmer [1] wskazują iż baza toruńskiego opierała się o 5 siłowni, 5 kortów tenisowych 27 boisk do siatkówki i koszykówki oraz 14 ścieżek zdrowia. Jednocześnie wyniki badań podkreślają iż wyróżniającymi w urządzeniach sportowo rekreacyjnych było nowosądeckie i bielskie, koszalińskie, szczecińskie i gdańskie oraz olsztyńskie i suwalskie.

Aktualne akty prawne sprowadzające się do uporządkowania obszaru kultury fizycznej jaką jest turystyka dotyczą przede wszystkim:

1 - Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 września 2001 r. w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia

działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej.

2 - Na podstawie art. 42 ust. 3 ustawy z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. z 2001r. Nr 81, poz. 889) Rozporządzenie stosuje się do osób fizycznych i prawnych oraz jednostek organizacyjnych nieposiadających osobowości prawnej, prowadzących w obiektach, na terenach zamkniętych i w środowisku otwartym, w sposób stały i sezonowy, nieodpłatnie i za odpłatnością, zorganizowaną działalność w dziedzinie rekreacji ruchowej w zakresie:

a) zajęć, podczas których prowadzone są różne formy rekreacji ruchowej,

b) innych form aktywnego wypoczynku rekreacyjno-sportowego, a w szczególności: biwaków, obozów, rajdów, zlotów, spływów, turniejów, festynów i zawodów amatorskich.

3 - Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 maja 1997 r. w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne.

Na podstawie art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. Nr 25, poz. 113 i Nr 137, poz. 639) Rozporządzenie określa:

a) Warunki bezpieczeństwa osób przebywających w górach oraz obowiązki osób prawnych i fizycznych prowadzących w górach działalność w zakresie kultury fizycznej,

b) Warunki bezpieczeństwa osób pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne oraz obowiązki osób prawnych i fizycznych prowadzących nad wodą działalność w tym zakresie.

4 - Rozporządzenie Ministra Gospodarki z dnia 28 czerwca 2001 r. w sprawie przewodników turystycznych i pilotów wycieczek.

Na podstawie art. 21 ust. 4 i art. 34 ust. 2 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych (Dz. U. z 2001 r. Nr 55, poz. 578) Rozporządzenie określa:

1) Wykaz miast, w których wykonywanie zadań przewodnika turystycznego wymaga posiadania uprawnień przewodnika miejskiego,

2) Warunki, jakim powinien odpowiadać wniosek o:

a) Nadanie uprawnień przewodnika turystycznego i pilota wycieczek,

b) Upoważnienie do przeprowadzenia szkolenia przewodników turystycznych lub pilotów wycieczek.

3) Wysokość opłat za sprawdzenie kwalifikacji osób ubiegających się o uprawnienia przewodnika turystycznego i pilota wycieczek, sprawdzenie znajomości języka obcego przez przewodnika turystycznego i pilota wycieczek oraz wysokość wynagrodzenia egzaminatorów,

4) Miasta i obszary, na których organizatorzy turystyki mają obowiązek zapewnienia udziału przewodnika turystycznego,

5) Programy szkolenia i zasady egzaminowania kandydatów na przewodników turystycznych i pilotów

wycieczek,

6) Warunki uzyskiwania poszczególnych klas przewodników górskich, zakres terytorialny uprawnień przewodników górskich i stopień trudności tras oraz wycieczek prowadzonych przez przewodników górskich posiadających uprawnienia odpowiedniej klasy,

7) Skład, sposób powoływania i odwoływania członków komisji egzaminacyjnych dla przewodników turystycznych i pilotów wycieczek,

8) Skład i zasady działania komisji egzaminacyjnych języków obcych oraz wzory świadectw wydawanych przez te komisje,

9) Wzory dokumentów potwierdzających posiadanie uprawnień przewodnika turystycznego i pilota wycieczek.

5 - Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych Ustawa określa warunki świadczenia, przez przedsiębiorców i przedsiębiorców zagranicznych w rozumieniu ustawy z dnia 19 listopada 1999 r. - Prawo działalności gospodarczej (Dz. U. Nr 101, poz. 1178, z 2000 r. Nr 86, poz. 958 i Nr 114, poz. 1193 oraz z 2001 r. Nr 49, poz. 509), zwanych dalej «przedsiębiorcami», usług turystycznych na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, a także za granicą, jeżeli umowy z klientami o świadczenie tych usług są zawierane na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Szansą na rozwój i wyposażenie obiektów noclegowych w urzędzenia sportowo rekreacyjne jest szerszy dostęp do funduszy strukturalnych przeznaczonych na wspieranie rozwoju regionalnego - w związku z przystąpieniem Polski do Unii Europejskiej.

Cel badań

Celem przeprowadzonych badań była próba oszacowania oferty sportowo rekreacyjnej ze strony bazy hotelowej i kwater agroturystycznych w Regionie Brodnickim.

Material i metody

Badania zostały przeprowadzone w 2004 r. na Wydziale Wychowania Fizycznego Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica w Płocku i dotyczą Regionu Brodnicy.

Omawiane badania były trudnym przedsięwzięciem gdyż dotyczyły danych zebranych drogą internetową. Zakwalifikować je należy do badań pilotażowych, których wyniki zostano poddane wnikliwej analizie i posłużą do dostosowania tematyki prac dyplomowych w następnych latach akademickich.

W przeprowadzonych badaniach na potrzeby niniejszej pracy wykorzystano wtórną analizę danych statystycznych.

W pierwszym etapie sporządzono wykaz kwater agroturystycznych i bazy hotelowej. Podstawa do sporządzenia bazy hotelowo - agroturystycznej były dane ze strony internetowej Brodnica online [3]. Z tych wykazów wybrano kwatery agroturystyczne i bazę

hotelową z 6 gmin oraz sporządzono ich listy adresowe. Następnie drogą analizy poszczególnych gospodarstw agroturystycznych sporządzono zestaw oferty w ramach każdej gminy oddzielnie dla:

1- Lokalizacji gospodarstwa, uzyskanego numeru referencyjnego, kategorii kwater, okresu wynajmowania, wyjazdów świątecznych;

2- Oferty ze strony bazy sportowo rekreacyjnej, sporządzono z nich tablice wynikowe i przeprowadzono odpowiednie analizy.

Metodą ekstrapolacji rozszerzono wyniki na wszystkie województwa i rodzaje indywidualnego zakwaterowania (układ regionalny).

Do analizy wykorzystano wyliczenia stanu zasobów sportowo rekreacyjnych w poszczególnych gminach i gospodarstwach (liczba ośrodków, liczba miejsc noclegowych, średnia miejsc noclegowych na gminę i region).

Analiza wyników

Analiza bazy sportowo rekreacyjnej Regionu Brodnickiego wskazuje iż ofertę noclegową prowadzi 46 podmiotów, z których 16 umocowano w Gminie Górzno natomiast 11 w gminie Zbiczno. W gminach Brzozie, Bobowo i Brodnica odnotowano od 5 – 7 ośrodków. Najmniej ośrodków znajduje się w Gminie Grażawy – 1.

Najwięcej natomiast miejsc noclegowych oferuje miasto i gmina Zbiczno (651) i gmina Brodnica (408) co stanowi od 26,34 – 42,01% ogólnej bazy Regionu. W pozostałych gminach liczba miejsc noclegowych mieści się w przedziale od 9 w Gminie Grażawy do 267 w Gminie Górzno.

Analiza średniej liczby miejsc w poszczególnych gminach wskazuje na to iż znajdują się tam ośrodki duże ze średnią od 68 (Brodnica) do 59,2 (Zbiczno) a także ośrodki małe ze średnią liczbą 9 miejsc w gminie Brzozie i Górzno. W pozostałych ośrodkach liczba oferowanych miejsc mieści się w przedziale od 16,7 (g. Górzno) do 20,9 (g. Bobowo) [Tab. 1].

Oferta ze strony gospodarstw agroturystycznych w Regionie Brodnickim na tle ogólnego potencjału noclegowego Regionu osiąga poziom 21,9% (33 ośrodki). Najwięcej gospodarstw agroturystycznych zlokalizowana jest w gminie Górzno 39,4% (13), w pozostałych gminach liczba gospodarstw agroturystycznych mieści się w przedziale od 5-7 (gmina Bobrowo, Brzozie i Zbiczno). Najmniej gospodarstw zlokalizowana jest w Gminie Brodnica i Grażawy – 1%.

Liczba miejsc noclegowych gospodarstw agroturystycznych w poszczególnych gminach wskazuje na to iż największą ofertę posiada gmina Górzno (110). W pozostałych gminach liczba miejsc jest rozłożona podobnie: w gminie Bobrowo (79) i w gminie Zbiczno (74). Nieco mniej miejsc oferuje gmina Brzozie (47) oraz w gminie Brodnica 20.

Najmniej liczby miejsc noclegowych w gospodarstwach agroturystycznych zanotowano w gminie Grażawy (9) [Tab. 2].

Tabela 1

Liczba miejsc noclegowych w gminach Regionu Brodnickiego

Gmina	Liczba ośrodków	Liczba Miejsc Noclegowych	Średnia miejsc noclegowych
Bobrowo	7	15+12+19+7+3+14+9+88+?	$167/8 = 20,9$
Brodnica	6	20+20+250+24+52+42	$408/6 = 68$
Brzozie	5	8+7+0+16+16	$47/5 = 9,4$
Gyrzno	16	10+?+?+6+?+14+6+17+16+?+9+24+8+65+44+48	$267/16 = 16,7$
Grażawy	1	9	$9/1 = 9$
Zbiczno	11	11+10+15+26+8+4+36+125+156+30+230	$651/11 = 59,2$
RAZEM	46	1549	33,7

Obliczenia własne.

Tabela 2

Liczba miejsc noclegowych w gospodarstwach agroturystycznych Regionu Brodnickiego

Gmina	Liczba ośrodków	Liczba Miejsc noclegowych	Średnia miejsc noclegowych
Bobrowo	7	79	11,3
Brodnica	1	20	20
Brzozie	5	47	9,4
Gyrzno	13	110	8,5
Grażawy	1	9	9
Zbiczno	6	74	12,3
RAZEM	33	339	10,3

Obliczenia własne

Średnia liczba miejsc noclegowych w poszczególnych gospodarstwach agroturystycznych mieści się w przedziale od 8 - 9 w gminach Brzozie, Górzno i Grażawy do 11 - 12 w gminach Zbiczno i Bobrowo. Najwięcej liczby miejsc jest w ofercie gminy Brodnica - 20 [Tab. 2].

Można więc stwierdzić iż oferta agroturystyczna Gminy Brodnica jest znacznie mniejsza od pozostałej oferty tego regionu (ośrodki wczasowe, hotele) tak w aspekcie liczby miejsc noclegowych jak i średniej liczby miejsc przypadające na jedno

gospodarstwo agroturystyczne.

Biorąc pod uwagę wyposażenie obiektów w sprzęt rekreacyjno - sportowy analizie poddano te same podmioty w przypadku bazy hotelowej jak i gospodarstwa agroturystyczne.

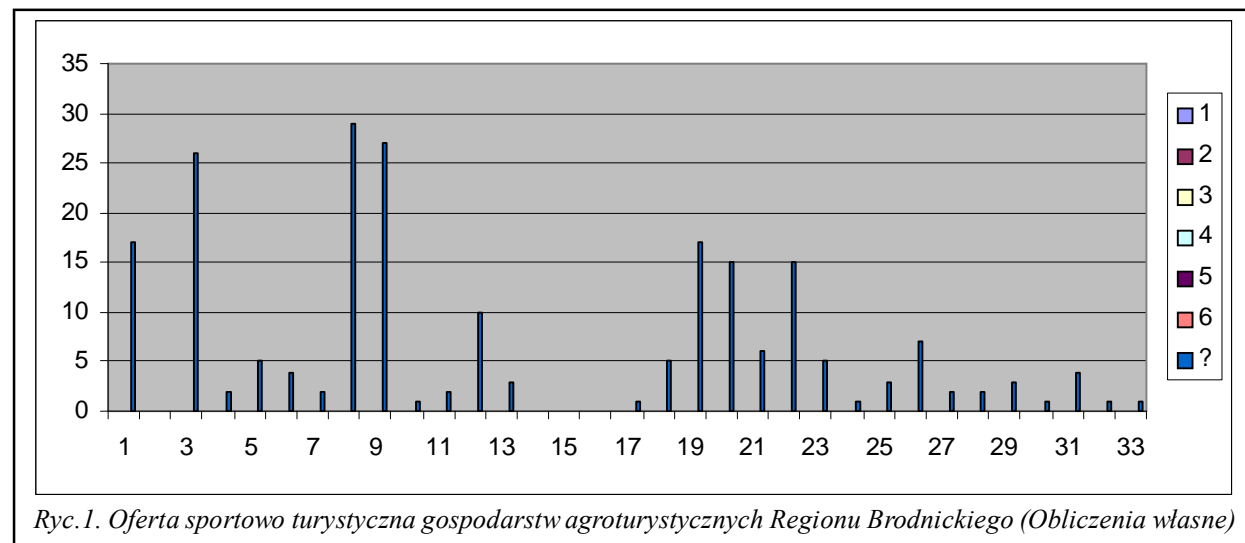
Oferta sportowo - turystyczna gospodarstw agroturystycznych Regionu Brodnickiego (216) jest bardzo zróżnicowana.

Największa tego rodzaju oferta jest ze strony gminy Bobrowo i Górzno (od 66 - 68). Nieco mniej ofert sportowo turystycznych oferuje gmina Brzozie i Zbiczno (od 29 - 40). Najmniejszą tego rodzaju ofertę zaproponowano w gminie Brodnica i w gminie Grażawy w której istnieje tylko jedno gospodarstwo agroturystyczne [Ryc. 1].

Specjalizacją Regionu są odpowiednio zorganizowane kąpieliska, możliwości wędkowania i zbioru runa leśnego (grzybobranie) oraz nauka jazdy konnej. Najmniej liczna oferta dotyczy dzieci (brak placów zabaw) oraz turystyki pieszej, konnej i rowerowej. W sporadycznych przypadkach gospodarstwa agroturystyczne proponują kort tenisowy oraz boiska wielofunkcyjne do koszykówki, badmintonu itp., spotkać można także bardzo atrakcyjne oferty z możliwością zabawy w Grodzie Rycerskim itp.

Podsumowanie

W 1996 r. badania ogólnopolskie (1) nad



Ryc. 1. Oferta sportowo turystyczna gospodarstw agroturystycznych Regionu Brodnickiego (Obliczenia własne)

stanem wyposażenia obiektów noclegowych turystyki w urzędzenia sportowo rekreacyjne dotyczyły także byłego województwa toruńskiego. Wyniki badań Małgorzaty Cejmer (2) wskazują iż baza toruńskiego opierała się o 5 siłowni, 5 kortów tenisowych 27 boisk do siatkówki i koszykówki oraz 14 ścieżek zdrowia. Jednocześnie wyniki badań podkreślają iż wyróżniającymi w urzędzenia sportowo rekreacyjne było nowosądeckie i bielskie, koszalińskie, szczecińskie i gdańskie oraz olsztyńskie i suwalskie.

W Regionie Brodnickim działalność turystyczną prowadzi 46 podmiotów. Największa oferta miejsc noclegowych jest ze strony gmin Brodnica i Zbiczno (26,2 - 42%). Znajdują się tam ośrodki duże (od 59,2 – 68 miejsc) oraz ośrodki mniejsze (zwłaszcza agroturystyczne) z liczbą miejsc od 9 – 20,9 osób/ośrodek.

Oferta agroturystyczna jest mniejsza (22%) od ogólnej bazy noclegowej Regionu. Największą ofertę przedstawiły gospodarstwa agroturystyczne w gminie Górzno (39,4%)

Oferta sportowo rekreacyjna gospodarstw agroturystycznych skupiona jest na zorganizowanych kąpieliskach, możliwościach wędkowania i zbioru runa leśnego (grzybobranie) oraz nauce jazdy konnej.

Wnioski

1. Korzystne warunki istniejące w regionie do turystyki kajakowej, pieszej i rowerowej znajdują w ofercie gospodarstw agroturystycznych za mało miejsca.

2. W koncepcji rozwoju Regionu Brodnicy należy zauważyć i umożliwić rozwój turystyki wiejskiej która przyciąga gości a wydane przez nich pieniądze to dochód oraz miejsca pracy dla stałych mieszkańców Regionu.

Piśmiennictwo:

1. Cejmer M. (1999): Obiekty kultury fizycznej. Instytucjonalne warunki sprzyjające aktywności ruchowej ludności w miejscu jej zamieszkania. AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Warszawa.
2. Dżerefi J. (2004): Infrastruktura rekreacyjno-sportowa na terenie Północnego Mazowsza i na Pomorzu Nadwiślańskim. //Nr 1. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков.
3. Internet: Strona: <http://www.brodnicaonline.com/turystyka>
4. Kudelski M, Roeske-Słomka I.(1996): Statystyka, Poznań, (s. 83).

Artykuł postąpił do redakcji 23.12.2005 r.

EFEKTYWNOŚĆ ZABAW I GIER RUCHOWYCH NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DZIECI W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM

Tadeusz Jasiński^{1,2}, Joanna Florczak²

¹ Polish Air Force Institute of Aviation
Medicine in Warsaw

² Paweł Włodkiewicz High School in Płock

Anotacja: Jasiński T., Florczak J. Efektywność zabaw i gier ruchowych na lekcjach wychowania fizycznego dzieci w młodszym wieku szkolnym. Badanie efektywności lekcji wychowania fizycznego przeprowadzono w Szkole

Podstawowej nr 2 w Żychlinie w klasie III, hospitując dziewięć jednostek lekcyjnych w 24 osobowej grupie uczniów. W badaniach zastosowano analizę czasu wykorzystanego na ruch. Wyniki badań dowodzą, że zabawy i gry ruchowe są najbardziej efektywną i przystępną formą prowadzenia lekcji wychowania fizycznego dla dzieci w młodszym wieku szkolnym. Charakteryzowały się one najwyższą efektywnością wykorzystania czasu lekcji wychowania fizycznego w porównaniu z lekcjami gimnastyki i lekkiej atletyki. Intensyfikacja ruchu w części głównej wyróżnionych typów lekcji była najwyższa na lekcji zabaw i gier ruchowych.

Słowa kluczowe: młodzież szkolna, lekcje zabaw i gier ruchowych.

Анотація. Ясінські Т., Флорчак Е. Ефективність забав і рухових ігор на уроках з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Дослідження ефективності уроків з фізичного виховання проведено у підготовчій школі № 2 в Жихліні в III класі, перевіряючи дев'ять уроків в групі з 24 учнів. В дослідженнях використано аналіз часу, страченого на рух. Результати дослідження показують, що забави і рухові ігри мають найбільшу ефективність і доступність при проведенні уроку з фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. Вони характеризуються найвищою ефективністю при використанні часу уроку в проведенні гімнастичних і легкоатлетичних вправ. Інтенсифікація рухів у головній частині заняття була найвищою на уроках із використанням забав і рухових ігор.

Ключеві слова: шкільна молодь, уроки з використанням забав і рухових ігор.

Аннотация. Ясиньски Т., Флорчак Е. Эффективность забав и двигательных игр на уроках физического воспитания детей младшего школьного возраста. Исследование эффективности уроков по физическому воспитанию проведено в подготовительной школе № 2 в Жихлине в III классе, проверяя девять уроков в группе из 24 учеников. В исследовании использован анализ времени, потраченного на движения. Результаты исследований показывают, что забавы и двигательные игры имеют наибольшую эффективность и доступность в проведении урока по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста. Они характеризуются наивысшей эффективностью в использовании времени занятия в проведении на уроке гимнастических и легкоатлетических упражнений. Интенсификация движений в главной части урока была наивысшей на уроках с использованием забав и двигательных игр.

Ключевые слова: школьная молодежь, уроки с использованием забав и двигательных игр.

Annotation. Jasinski T., Florczak J. Effectiveness of the active plays and games in the physical education class for younger school-age children. The study has been carried out in the III class of the Primary School No. 2 in Zychlin. Altogether 9 lessons with 24 pupils have been attended by the colleague pupil-teacher. Time destined to the motor activities has been analyzed. The obtained results indicate that the most effective and popular form of the physical education for younger pupils are active plays and games. They constituted the most effectively spent time comparing with the lessons destined to physical exercise or light athletics. Intensification of motor activities in the main parts of preferable types of lessons has been the highest during active plays and sports meeting.

Key words: plays and games, physical education, younger school-age children.

Wprowadzenie

Zabawa jest formą działalności, która towarzyszy człowiekowi od najwcześniejszego okresu jego rozwoju ontogenetycznego i filogenetycznego, jak

nauka i praca. Zabawa, nauka i praca są czynnościami nierozdzielnie ze sobą związanymi, posiadają wiele cech wspólnych. Zabawa dziecka jest przygotowaniem do pracy, które je czeka, gdy dorośnie. Zabawa w życiu człowieka jest potrzebą, tak samo jak czynności natury fizjologicznej. Zabawie towarzyszy dobrowolne zaangażowanie się, swoboda form, radość, zadowolenie. Zabawa była i jest przedmiotem zainteresowania różnych dziedzin wiedzy; każda z nich pragnie ze swego punktu widzenia rozwiązać interesujące ją zagadnienia związane z powstaniem zabawy, jej rozwojem, motywacją, oddziaływaniem na człowieka itp.

Zygmunt Gilewicz znany lekarz, a zarazem teoretyk wychowania fizycznego podaje „umowną formułę zabawy”, określając ją „jako jedną z form aktywności człowieka, dobrowolnie podejmowanej przez jednostkę lub zespół, w której względy praktyczne, gromadzenie i wytwarzanie dóbr, nie grają żadnej roli, natomiast dodatni tok emocjonalnych przeżyć, poczucie swobody działania i gra wyobraźni stanowią nieodzowny warunek odróżnienia jej od pracy”. Inny wybitny znawca teorii zabawy Wincenty Okoń podkreśla, że „(...) zabawa jest (...) swoistym ćwiczeniem wprowadzającym w życie biologiczne, społeczne i kulturowe wzorce zachowania” (Okoń 1987 s. 142). W grupie różnorodnych zabaw – zabawy i gry ruchowe są najbardziej uniwersalnym środkiem wychowawczym. Poszczególne grupy zabaw oraz ich rodzaje oddziałują w odpowiedni sposób na organizm człowieka w poszczególnych okresach jego rozwoju (Trześniowski (1989). Według Bondarowicz (1994) zadaniem zabaw i gier ruchowych jako jednego ze środków wychowania fizycznego jest: rozwijanie cech fizycznych, podnoszenie stanu zdrowia, rozwijanie sprawności fizycznej. Stosując różnego rodzaju zabawy i gry ruchowe należy od najmłodszych lat dziecka kierować się zasadą harmonijnego rozwoju organizmu.

Gry i zabawy ruchowe znane były od najdawniejszych czasów jako nieodłączny element wychowania fizycznego. W Polsce opisy ich znajdujemy już w literaturze odrodzenia i oświecenia. Walory wychowania zabaw i gier ruchowych podnosi Komisja Edukacji Narodowej. Szczególne zainteresowanie grami i zabawami ruchowymi nastąpiło w drugiej połowie XIX wieku, a łączyło się to z rozwojem sportu i ruchu rekreacyjnego, którego dominującą formą były zorganizowane zabawy na otwartym terenie. H. Jordan uważał, że młodzież powinna spędzać codziennie przynajmniej 2 godziny na powietrzu, biorąc udział w grach i zabawach ruchowych. Podkreślał zdrowotno – higieniczne znaczenie gier ruchowych i wskazywał, że są one potrzebne i zdrowym i tym, którzy odczuwają dolegliwości. Mocno uwypuklał ich wpływ na układ nerwowy, gdyż pobudzają do czynu, dodają energii, kształcą siłę, zręczność i zwinność, wyrabiają odwagę. W tej dziedzinie wielką rolę odegrał Park Jordana w Krakowie oraz Ogrody Gier i Zabaw Ruchowych im. W.E. Reno w Warszawie (Kalczyńska 2001).

Gry i zabawy ruchowe stanowiły też coraz częściej obok ćwiczeń gimnastycznych, treść

wychowania fizycznego w szkole oraz towarzystwach, organizacjach i instytucjach wychowania fizycznego. W grach ruchowych dostrzeżono nie tylko wielkie wartości zdrowotne, ale również wychowawcze. W tej sprawie wypowiedzieli się zarówno lekarze, jak i pedagodzy. Wielkie znaczenie im przypisywali specjaliści – metodycy wychowania fizycznego i organizatorzy ćwiczeń fizycznych dla dzieci i młodzieży. Wychowawcze znaczenie gier i zabaw podkreślał szczególnie Stanisław Karpowicz. Dostrzegał ich wpływ na rozwój umysłowy dzieci i młodzieży. Bawiąc się w gronie kolegów uczestnicy zabaw i gier poznają ogólne pojęcia, myśli i cechy charakteru kolegów. Stają się członkami społecznej grupy i muszą jej podporządkować swoje zdolności, siły i wolę. Zagadnieniem gier ruchowych interesował się Edmund Cenar – jeden z czołowych nauczycieli wychowania fizycznego na przełomie XIX i XX wieku. Wskazywał na wielorakie walory gier ruchowych: higieniczno-zdrowotne, pedagogiczne i społeczne. Był zwolennikiem upowszechniania gier rodzinnych, narodowych i wyrabiania zamiłowania do tradycji. Przywiązywał wielką wagę do racjonalnego nauczania gier i ich odpowiedniego wyboru dla danego wieku ćwiczących (Bondarowicz 1994, Chatys 2001, Trześniowski 1999)

W szkole współczesnej zabawy i gry ruchowe są podstawową formą realizacji programu kultury fizycznej ze względu na prostotę ruchu, a jednocześnie wielkie bogactwo jego form (Bondarowicz, 1994). Oparte na utylitarnych formach ruchu oddziałują wszechstronnie na ustrój ludzki, przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności oraz ogólnej sprawności fizycznej. Zabawy i gry ruchowe pełnią także ważną rolę w wychowaniu umysłowym. Zasadniczym środkiem wychowania umysłowego jest nauka. Zabawy i gry pomagają w kształtowaniu uwagi, pamięci, myślenia, orientacji, spostrzegawczości, refleksu itp. Cechy te sprzyjają w osiągnięciu odpowiednich wyników w nauce. Wpływają korzystnie na rozwój dziecięcej wyobraźni, pogłębiają m.in. wiadomości o otaczającym świecie. Wszystkie dzieci, niezależnie od osiąganego poziomu swego rozwoju, tak fizycznego, jak też intelektualnego, mają wrodzoną potrzebę bawienia się. Zabawy i gry ruchowe stwarzają dziecku niezliczone okazje do podejmowania aktywności fizycznej. Równocześnie dają możliwość oddziaływania na psychiczną i umysłową stronę osobowości bawiącego się i sprzyjają nerwowemu odprężeniu i czynnemu wypoczynkowi. W zestawieniu z ćwiczeniami gimnastycznymi lub innymi rodzajami ćwiczeń, zabawy i gry ruchowe – dzięki swej różnorodności i swobodzie – angażują wielkie masy mięśniowe i dają okazję do wszechstronnego, wielokierunkowego i prawie nieograniczonego wpływania na dziecko. Zabawy i gry ruchowe dzięki naturalnym i prostym ruchom najbardziej odpowiadają możliwością fizycznym oraz psychicznym dzieci w młodszym wieku szkolnym. Są najbardziej wszechstronnym środkiem oddziaływania i przewyższają inne formy wychowania fizycznego (Żebrowska 1982, Ziemska 1986, Tyszkowa 1990,

Trzeźniowski 1999).

Moment, w którym dziecko przekracza próg szkolny, jest dla niego pewnego rodzaju wstrząsem fizjologicznym, spowodowanym zmianą trybu życia. W okresie wczesnoszkolnym trwa intensywny proces ossyfikacji szkieletu, wzmacnianie mięśni oraz połączeń kostnastawowych. Wszystko to sprawia, iż stopniowo organizm dziecka krzepnie, wzrasta siła, wytrzymałość i ogólna sprawność. Ponadto, dziecko rozpoczynające naukę szkolną wykazuje już opanowanie wszystkich podstawowych form ruchu. Jednak większość tych ruchów nie jest należycie skoordynowana. W ciągu dwóch pierwszych lat pobytu w szkole dziecko doskonali je i uczy się nowych ruchów oraz tworzenia różnych kombinacji, np. łączenie biegu ze skokiem, biegu z rzutem, wiązanie rzutów i chwytów z dodatkowymi ruchami (przysiadem, obrotami) itp. Pomaga mu w tym jego ruchliwość spowodowana potrzebą zaspokojenia tzw. „głodu ruchu”, a także zdolności naśladowczej. Dzieci 7-8 – letnie znajdują się jeszcze na niskim stopniu intelektualizacji i ich działanie ruchowe jest raczej spontaniczne. Niemniej coraz bardziej zaczynają się interesować efektami wykonywanych zadań ruchowych, wykazują chęć uzyskiwania coraz lepszych rezultatów, silnie odczuwają zadowolenie z sukcesu ruchowego, z każdego udanego ćwiczenia. Są to przeżycia radosne i należy je wykorzystywać w procesie dydaktyczno – wychowawczym (Przetacznikowa, Makiełło – Jarża 1974; Elkonin 1984, Właźnik 1996, Tyszkowa 1990).

Młodszy wiek szkolny dzielimy na dwie fazy.

Fazę pierwszą – obejmującą wiek 7-8 lat charakteryzują złożone zjawiska związane z przekroczeniem przez dziecko progu szkoły, a następnie z adaptacją do środowiska szkolnego i jego wymagań, do nauczycieli i rówieśników. Okres ten wymaga od dziecka dużego wysiłku fizycznego i psychicznego. Życie społeczne dzieci w tej fazie przebiega pod okiem i kierunkiem nauczyciela i przez niego jest ukierunkowane oraz podporządkowane zadaniom szkoły zgodnie z celami wychowania. Zadania szkoły w dziedzinie kształcenia dzieci nadają nowy kierunek ich procesom poznawczym. Dzieci uczą się kierowania tymi procesami, stają się w coraz większym stopniu zdolne do koncentracji uwagi, do spostrzegania i obserwacji zjawisk. Rozwijają się podstawowe funkcje sfery intelektualnej: analiza i synteza wzrokowa, słuchowa i kinestetyczno – ruchowa.

Fazę drugą – przypadającą na 9 i 10 rok życia, charakteryzują wyraźne zmiany w sferze intelektualnej i całej osobowości dziecka. Rozwijają się intensywnie mowa i myślenie. Wzrasta sprawność posługiwania się językiem ojczystym, który staje się nie tylko środkiem porozumiewania się, ale także przedmiotem głębszego i systematycznego poznawania. Dzięki kontaktowi z różnymi dziedzinami wiedzy i literatury bogaci się mowa i zasób słownictwa. Myślenie dziecka rozwija się w kierunku zwiększonej aktywności i samodzielności, przy czym nasilenie tych właściwości zależy od metod nauczania stosowanych w szkole i od kierunku wychowawczego w rodzinie. Osiągnięciem tego okresu

jest opanowanie pierwszego zespołu operacji myślowych, zwanych „operacjami konkretnymi” (Przetacznikowa M., Makiełło – Jarża G. (1974); Żebrowska 1982, Tyszkowa 1990).

W młodszym wieku szkolnym oprócz zmian zachodzących w sferze psychicznej następuje wyraźny rozwój motoryczny. Rozwój fizyczny i psychiczny zajął się tak silnie, że określa się go jako sferę psychomotoryczną. W tym okresie postępuje wzrost i rozwój doskonalenia czynności aparatu ruchowego, tj. układów: kostnego i mięśniowo-więzadłowego. W tym wieku dziecko odczuwa bardzo dużą potrzebę ruchu, wyładowania się w aktywności fizycznej, która pozwala na osiągnięcie precyzji ruchów, daje okazję do ćwiczenia się w świadomym sterowaniu swym ciałem. Dziecko 6-letnie odczuwa nadmiar energii, stąd jego chęć do prostych zabaw ruchowych, zwłaszcza biegów doprowadzających do „wyładowania się”, u 7-latka dążenie do wszelkiego rodzaju zabaw połączonych z gonitwą staje się nieco mniej gwałtowne. Zjawia się chęć do bardziej skomplikowanych gier i zabaw z piłką, tak indywidualnych jak i grupowych (Przetacznikowa, Makiełło – Jarża 1974; Elkonin 1984, Ziemska, 1986).

W wieku przedszkolnym oraz młodszym wieku szkolnym w programach wychowania fizycznego widać wyraźnie dominację zabaw i gier ruchowych nad innymi formami ruchu, a więc są one podstawowym środkiem wychowania fizycznego. Jest to związane z faktem, że zabawy i gry ruchowe dzięki naturalnym i prostym ruchom oraz nieskomplikowanym przepisom najlepiej odpowiadają możliwościom fizycznym oraz psychicznym dzieci. Stosując zabawy i gry w procesie nauczania dziecka, sięga się w bardzo widoczny sposób postępy w nauczaniu nawet skomplikowanych zadań ruchowych. Należy jednak pamiętać, że dzieci niższych klas odznaczają się dużą pobudliwością, ciągłą gotowością do ruchu, ale nie potrafią koncentrować się przez dłuższy czas na jednej czynności. Nie może o tym zapominać nauczyciel i prowadząc zajęcia wychowania fizycznego powinien zwracać uwagę, aby ćwiczenia nie były zbyt nudne i długo trwające. Dopiero w klasie trzeciej można zaobserwować już pełne przystosowanie się motorycznie dzieci do warunków szkolnych. Weszły one w szczególności dla motoryki okres tzw. „dziecka doskonałego”. Ruchy ich są bardziej świadome i celowe. Na uwagę zasługuje fakt, że w tym czasie występuje najwyższa łatwość w opanowaniu nowych, nawet skomplikowanych, nawyków ruchowych. Dziecko jest podatne na wszystkie wzory ruchowe, w tym także sportowe. Istota nauczania ruchu polega na przyswajaniu przez uczniów całych przebiegów ruchowych, dlatego staje się ważny poprawny pokaz. Dzieci ćwiczą chętnie, interesują je zadania skomplikowane, także osiągnięte wyniki. Nauczyciel powinien wprowadzać elementy współzawodnictwa, małych zawodów, testów sprawdzających orientujących o postępach osiągniętych przez uczniów (Demel, Skład, 1986). Umożliwiają one zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu u dzieci. Docenienie przez nauczyciela tej potrzeby aktywności ruchowej dziecka, poprzez wdrażanie do lekcji

wychowania fizycznego gier i zabaw, umożliwi prawidłowy jego rozwój fizyczny i psychiczny oraz przygotowuje go do aktywnego spędzania czasu wolnego. Interesującym wydawało się sprawdzenie, jaka jest efektywność lekcji wychowania fizycznego dzieci w młodszym wieku szkolnym, gdy dominującą formą aktywności są zabawy i gry ruchowe?

Cel badań

Celem badań było określenie efektywności lekcji wychowania fizycznego dzieci w młodszym wieku szkolnym (klasy I – III), na których podstawową formą ćwiczeń fizycznych są zabawy i gry ruchowe. Cel pracy starano się zrealizować poprzez uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania:

1. Czy wraz z intensywnością stosowania na lekcjach wychowania fizycznego zabaw i gier ruchowych wzrasta ich efektywność?
2. Jaka jest efektywność lekcji zabaw i gier ruchowych tle innych ćwiczeń fizycznych?

Metody badań

Najczęściej do badań efektywności lekcji wychowania fizycznego stosuje się cztery metody (Malczyk 1975):

- I. Analiza czasu, w którym uczeń pozostaje w ruchu wraz z pomiarem wartości parametrów fizjologicznych tuż po wysiłku.
- II. Analiza czasu z równoczesnym określeniem stopnia trudności poszczególnych ćwiczeń.
- III. Analiza ilości ćwiczeń lub powtórzeń. Efektywność wyrażona tu jest stosunkiem liczbowym – ilości ćwiczeń do czasu trwania lekcji.
- IV. Tylko analiza czasu wykorzystanego na ruch.

W badaniach zastosowano analizę czasu wykorzystanego na ruch (metoda IV), gdyż jest ona najbardziej dostępna i nie wymaga specjalnego przygotowania. Mierzono czas trwania ćwiczeń w każdej części lekcji osobno, po czym sumowano te dane. Brano pod uwagę czas, w którym uczeń pozostawał w ruchu „kierowanym” przez nauczyciela w częściach: wstępnej, głównej i końcowej lekcji. Czas trwania lekcji mierzono w minutach, natomiast czas trwania ćwiczeń (efektywność) jednego ucznia mierzono stoperem w sekundach.

Hospitując lekcje, badano efektywność ćwiczeń jednego ucznia o średniej sprawności fizycznej (przeciętnej). Mierzono każdy jego ruch, a więc także czas, w którym na polecenie nauczyciela wykonywał jakieś dodatkowe czynności (np. demonstrowanie ćwiczeń, przechodzenie od i do przyrzędu, czy też przynoszenie i odnoszenie pomocy sportowych). Nie wliczono natomiast czasu przeznaczonego na obserwację kolegów lub pokaz nauczyciela.

Na podstawie hospitowanych lekcji obliczono średnią efektywność w trzech typach lekcji: gimnastyki, lekkiej atletyki, zabaw i gier ruchowych. Lekcje przeprowadzono w oparciu o osnowy lekcyjne: z przewagą ćwiczeń gimnastycznych, konkurencji lekko

atletycznych oraz opartych na zabawach i grach ruchowych.

Organizacja i przebieg badań

Badanie efektywności lekcji wychowania fizycznego przeprowadzono w Szkole Podstawowej nr 2 w Żychlinie w klasie III, hospitując dziewięć lekcji wychowania fizycznego w 24 osobowej grupie uczniów. Zajęcia z przewagą ćwiczeń gimnastycznych oraz gier i zabaw ruchowych odbywały się w sali gimnastycznej, lekkiej atletyki na boisku szkolnym. Lekcje wychowania fizycznego, rozpoczynały się i kończyły punktualnie, pomoce były przygotowane przed ich rozpoczęciem. Nauczyciel stosował krótkie i zwięzłe objaśnienia ćwiczeń. Przed rozpoczęciem hospitacji nauczyciel był poinformowany o celu badań i ściśle stosował się do opracowanych uprzednio, osnow lekcyjnych.

Wyniki i omówienie

Analiza efektywności wyróżnionych w badaniu trzech typów lekcji wychowania fizycznego (gimnastyki, lekkiej atletyki, zabaw i gier ruchowych), wykazała znaczne ich zróżnicowanie (tab. 1).

Analiza danych przedstawionych w tabeli 1, pozwoliła zaobserwować, że efektywność pracy jednego ucznia na lekcji gimnastyki trwała 814 s, przy czym była ona najbardziej intensywna w części wstępnej i wynosiła 70 % czasu lekcji. Na początku zajęć występowało również największe obciążenie ucznia. W części głównej, która trwa najdłużej (25 minut), natężenie ruchu gwałtownie malało (do 20 %). Uczeń był w „ruchu” 300 sekund, a więc tylko 5 minut, pozostałe 20 minut uczniowie przeznaczali na beczynne oczekiwanie na swoją kolej do dalszych ćwiczeń. Prawdopodobnie tak wysoki poziom efektywności części wstępnej związany był z intensywnością ćwiczeń, gier, zabaw, biegów. Albowiem w czasie ich trwania wszyscy uczniowie ćwiczyli jednocześnie.

Efektywność ćwiczeń jednego ucznia w lekcji lekkiej atletyki wynosi 1300 sekund, czyli 50,4 % czasu jej trwania. W tym przypadku, najwyższa efektywność wystąpiła również w części wstępnej – 80 %. W części głównej uczeń pozostawał w ruchu średnio 10,58 minut, co stanowiło 39,1 % (tabela 1).

Analizując zebrane dane dotyczące lekcji gier i zabaw, zaobserwowano, że efektywność we wszystkich ich częściach była raczej równomierna i wynosiła około 50 %. Ten odsetek czasu poświęconego na ćwiczenia ruchowe nieznacznie przewyższa tylko część wstępną, w której stosowano znane, lubiane i masowe zabawy, a także wystąpiło w nich podwojenie ról np. dwa berki w zabawie („Berek ogonek”). Efektywność całej lekcji była na wysokim poziomie i wynosiła 57,9 %, czas ćwiczeń przewyższał czas odpoczynku (tabela 1).

W lekcjach gier i zabaw, stosowano między innymi zabawy muzyczno – ruchowe, które przyczyniają się do wykształcenia koncentracji i podzielności uwagi, szybkiej reakcji na bodźce słuchowe, wprowadzają radosny i pogodny nastrój. Być może wysoka efektywność lekcji z wykorzystaniem zabaw i gier

ruchowych spowodowana była tym, że nie wymagają one zbyt długotrwałego skupienia uwagi, są proste w swojej formie, bardzo atrakcyjne i cechują się bogactwem ruchu. Czynniki emocjonalny, angażujący dziecko w cele zabawy pozwala na odwrócenie jego uwagi od uczucia narastającego zmęczenia. Graficzne porównanie efektywności prowadzonych lekcji ilustruje ryc. 1.

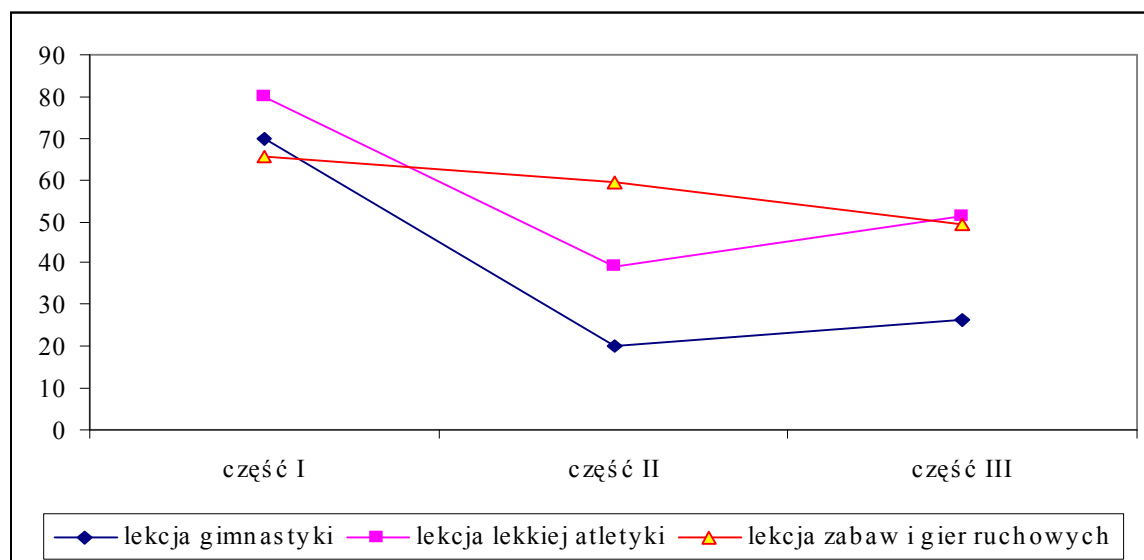
Podsumowanie

Analiza wyników badań wykazała, że najskuteczniejszą formą prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w aspekcie ich efektywności są zabawy i gry ruchowe. Krzywa natężenia (intensywności ćwiczeń ruchowych) tych lekcji jest najbardziej zbliżona do jej prawidłowego przebiegu. Zatem, można przyjąć, że lekcje zabaw i gier ruchowych wykazywały też większą

Tabela 1.

Efektywność wyróżnionych typów lekcji

Rodzaj i czas trwania ćwiczeń / składowe lekcji	Czas trwania [min.]	Efektywność czasu ćwiczeń [s.]	%
Gimnastyka			
I. Część wstępna	10	420	70
II. Część główna	25	300	20
III. Część końcowa	6	94	26,1
Cała lekcja	41	814	33,08
Lekkoatletyka			
I. Część wstępna	10	480	80
II. Część główna	27	635	39,1
III. Część końcowa	6	185	51,4
Cała lekcja	43	1300	50,4
Zabawy i gry ruchowe			
I. Część wstępna	10	355	65,8
II. Część główna	27	962	59,4
III. Część końcowa	6	178	49,4
Cała lekcja	43	1495	57,9



Ryc.1. Porównanie efektywności prowadzonych lekcji

Porównanie efektywności (dot. liczby i czasu przeznaczanego na ruch) wyodrębnionych typów lekcji wykazało, że średnia ćwiczeń ruchowych była najniższa w lekcji gimnastycznej – 33,08 %, znacznie wyższa w lekcji lekkiej atletyki – 50,4 % i najwyższa w lekcji gier i zabaw ruchowych – 57,9 %. Różnica efektywności między lekcjami gimnastyki a lekcjami zabaw i gier ruchowych okazała się znamienna i wynosiła 24,82 %.

skuteczność w rozwoju zdolności motorycznych niż lekcje gimnastyki i lekkiej atletyki.

Efektywność lekcji wychowania fizycznego w jej części głównej była najwyższa podczas zabaw i gier ruchowych. Aktywność ruchowa jednego ucznia podczas tych lekcji trwała 1495 sekund, przy czym efektywność części wstępnej tylko nieznacznie przekroczyła efektywność części głównej. Podobne efekty zaobserwowano w lekcji lekkiej atletyki

efektywność części głównej była większa od sumy efektywności części wstępnej i końcowej. Natomiast w lekcji gimnastyki, efektywność części wstępnej była wyższa od sumy efektywności (czasu przeznaczanego na ruch) w części głównej i końcowej. Zatem można przypuszczać, że krzywa natężenia w lekcjach zabaw i gier ruchowych była najbardziej zbliżona do jej prawidłowego przebiegu. Prawdopodobnie tak wysoka efektywność lekcji zabaw i gier ruchowych łączyła się również z większą ich stymulacją fizjologiczną organizmu niż lekcje lekkiej atletyki i gimnastyki, które wykazywały mniejszą intensywność ruchu w części głównej. Zaobserwowano także, że zabawy i gry ruchowe dzięki naturalnym i prostym ruchom najlepiej odpowiadają możliwościom fizycznym oraz psychicznym dzieci. Wydaje się, że są one najbardziej wszechstronnym środkiem oddziaływania na dzieci w młodszym wieku szkolnym.

Reasumując można stwierdzić, że lekcje zabaw i gier ruchowych – to skuteczna i najbardziej efektywna forma realizacji programu wychowania fizycznego dzieci w młodszym wieku szkolnym. Albowiem, rozwijają one wszystkie cechy motoryczne dzieci jak: siła, szybkość, zręczność, wytrzymałość a także kształtują zdolności koordynacyjne i orientacji przestrzennej – oraz umiejętności ruchowe, mające zastosowanie w toku ich codziennej działalności. Ponadto zabawy i gry ruchowe uczą cierpliwości, wytrwałości, rzetelności, prawdomówności, umiejętności podporządkowania się grupie, zdolności współzycia i tolerancji. (Elkonin 1984, Tyszkowa 1990, Borawska 1998). Zapewniają one uzyskanie pełnego wypoczynku systemu nerwowego dziecka. Pozytywnie wpływają na uodpornienie jego organizmu na choroby i stres, są lekarstwem na dobre samopoczucie i radosny nastrój. Zdaniem Bondarowicz (1994), sprzyja temu atmosfera związana z tą formą ruchu, charakteryzująca się całkowitą swobodą, bez troską, zapomnieniem o kłopotach i troskach dnia codziennego. Stosowanie tych form aktywności w lekcjach wychowania fizycznego zaciera różnice pomiędzy dziećmi, co wpływa na ich rozwój psychiczny i podnosi atrakcyjność lekcji wychowania fizycznego.

Wnioski

Uzyskane wyniki pozwoliły, z pewną ostrożnością ze względu na ograniczoną liczbę zastosowanych metod badań i stosunkowo małą liczbę badanej próby, na sformułowanie następujących wniosków:

1. Zabawy i gry ruchowe okazały się najbardziej efektywną i przystępną formą prowadzenia lekcji wychowania fizycznego dla dzieci w młodszym.
2. Zabawy i gry ruchowe charakteryzowały się najwyższą efektywnością wykorzystania czasu lekcji wychowania fizycznego w porównaniu z lekcjami gimnastyki i lekkiej atletyki.
3. Intensyfikacja ruchu w części głównej

wyróżnionych typów lekcji była najwyższa na lekcji zabaw i gier ruchowych.

Literatura

1. Bondarowicz M. (1994): Gry i zabawy ruchowe w zajęciach sportowych. RCMSz KFiS, Warszawa.
2. Borawska I. (1998): Zabawa rozwija. Edukacja i Dialog. 9, 60-62.
3. Chatys W. (2001): Środowisko rodzinne a zabawy i gry ruchowe dzieci. Lider. 3, 27-29.
4. Demel M. (1986): Teoria wychowania fizycznego. PWN, Warszawa.
5. Elkonin D. B. (1984): Psychologia zabawy. Tł. z ros. Leon Łoś. WSiP, Warszawa.
6. Giacone E., Schiavetta M. (1998): Zabawa na każdy dzień. T. 1-2, Wydaw. Jedność, Kielce.
7. Kalczyńska K. (2001): Kwestia bezpieczeństwa i atrakcyjności w parku Jordana wczoraj i dziś, W: Czy bezpiecznie znaczy atrakcyjnie. Materiały seminaryjne „Powtórka 2001”, Wrocław.
8. Malczyk C. (1975): Jak zwiększyć intensywność lekcji wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, Warszawa.
9. Okoń W. (1987): Zabawa a rzeczywistość. WSP, Warszawa.
10. Przetacznikowa M., Makiełło – Jarża G. (1974): Psychologia rozwojowa. WSiP, Warszawa.
11. Rentowa N. (1985): Dziecko w szkole. WSiP, Warszawa.
12. Trześniowski R. (1999): Zabawa w procesie wychowania. W: S. Stanisławski (red.), (1999): Zabawy i gry ruchowe. Teoria i metodyka. AWF, Warszawa.
13. Trześniowski R. (1989): Gry i zabawy ruchowe. Sport i Turystyka, Warszawa.
14. Tyszkowa M. (1990): Aktywność i działalność dzieci i młodzieży. WSiP, Biblioteka Psychologiczna, Warszawa.
15. Włażnik K. (1996): Wychowanie fizyczne w klasach I – III. Przewodnik metodyczny dla nauczyciela. Juka, Łódź.
16. Ziemska M. (1986): Rodzina i dziecko. PWN, Warszawa.
17. Zebrowska M. (red.), (1982): Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży PWN, Warszawa.

Artykuł postąpił do redakcji 04.10.2005 r.

HIPERMOBILNOŚĆ – NADMIERNA RUCHOMOŚĆ W STAWACH

Ewa Kolb

Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku

Adnotacja. Nadmierna ruchomość w stawach jest często ignorowana przez lekarzy. Osoby zgłaszające się z objawami hiper mobilności często są źle diagnozowane. Związane jest to z bagatelizowaniem objawów charakterystycznych dla nad ruchomości, które mogą prowadzić do występowania zespołów bólowych, zmian zwyrodnieniowych w stawach. Częstotliwość występowania nadmiernej ruchomości u dzieci zmienia się z wiekiem, z przewagą u dzieci młodszych i u dziewczynek.

Słowa kluczowe: nadmierna ruchomość stawów, zmiany zwyrodnieniowe stawów, aktywność sportowa, dzieci.

Анотація. Колб Єва. Гіпермобільність – надзвичайна рухливість у суглобах. Підвищена рухливість у суглобах дуже часто ігнорується лікарями. Люди, у яких є гіпермобільність, не якісно діагностуються. Це пов'язано з недооцінкою симптоматики підвищеної рухливості у суглобах. Гіпермобільність може визивати появу болі і призводити до негативних змін у суглобах. Частотливість проявлення гіпермобільності у суглобах змінюється з віком і припадає на період статевого дозрівання дітей.

Ключові слова: підвищена рухливість у суглобах, негативні зміни у суглобах, спортивна активність, діти.

Анотация. Колб Ева. Гипермобильность – повышенная подвижность в суставах. Повышенная подвижность

в суставах часто игнорируется врачами. Люди, у которых наблюдается гипермобильность, плохо диагностируются. Это связано с недооценкой симптомов повышенной подвижности в суставах. Гипермобильность может вызывать проявление болей, приводить к негативным изменениям в суставах. Частота проявления гипермобильности в суставах изменяется с возрастом и приходится на период полового созревания детей.

Ключевые слова: повышенная подвижность в суставах, негативные изменения в суставах, спортивная активность, дети.

Annotation. Kolb Ewa. Hypermobility syndrome. The hypermobility in joints is often ignored by doctors. Persons with signs of the hypermobility syndrome are often badly diagnosed. Disregarding signs hypermobility can lead to degenerative changes of joints and can induces invalidity. The frequency of appearing of the hypermobility at children is changing with age, with predominance at younger children and at girls.

Key words: hypermobility, degenerative changes of joints, sports activity, children.

Wstęp

Ruch towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Jego jakość zależy między innymi od charakterystycznej dla wieku, płci, budowy ciała prawidłowej, fizjologicznej ruchomości. Pomiar zakresów ruchów w stawach stanowi jeden z działów badania pacjenta. Najczęstszym problemem, którym zajmują się lekarze, terapeuci są ograniczenia i utrata ruchu w stawach. To one skłaniają pacjentów do wizyt w gabinetach lekarskich, rehabilitacyjnych. Przyczyn ich występowania jest wiele: unieruchomienie, uszkodzenie stawu, struktur okołostawowych. Innym problemem, który jest traktowany marginesowo jest hiper mobilność, która początkowo stanowiła ciekawostkę. Zwracała uwagę u osób wykorzystujących ją w celach zawodowych: w balecie, sporcie, cyrku [2].

Po prawie czterdziestu latach od zdefiniowania hiper mobilności wzbudza ona w dalszym ciągu zainteresowanie ze względu na możliwość wykonywania przez osoby ze zwiększoną ruchomością w stawach dziwnych ruchów, bardzo atrakcyjnych dla osób je oglądających.

Nadmierna ruchomość w stawach i problemy z nią związane

Nadmierna ruchomość w stawach jest spowodowana przez wrodzone, konstytucjonalne, nabyte strukturalne albo czynnościowe zmiany w stawach lub tkankach miękkich. Mogą one być miejscowe, regionalne lub uogólnione [3].

Zwiększona ruchomość w stawach może powodować problemy zdrowotne poprzez upośledzenie prawidłowej funkcji kończyn. Stawy hiper mobilne są zawsze przeciążone, co prowadzi do ich szybszego zużycia i pojawiania się zmian zwyrodnieniowych, będących następstwem dysfunkcji całej kończyny czy kręgosłupa [1, 2].

Badania ruchomości w stawach są prowadzone przede wszystkim dla potrzeb fizjoterapii, ortopedii. Ocena wielkości zakresów ruchów w stawach jest jedną z podstawowych metod określenia stanu czynnościowego. Zakres ruchu jest to droga jaką pokonują względem siebie elementy kostne połączone

stawem lub stawami [15].

W niektórych przypadkach badanie zakresów ruchów prowadzi do stwierdzenia nadruchomości w stawach. Po raz pierwszy określenia *hypermobility syndrome* (HS) użyli Kirk i wsp. [1967], opisując u osób dorosłych dolegliwości ze strony układu mięśniowo-szkieletowego wynikające z nadmiernej ruchomości w stawach [5].

Hiper mobilność może być istotną przyczyną powstawania niektórych zmian zwyrodnieniowych stawów kręgosłupa. Sachse (1969) zajął się tym problemem określając trzy rodzaje hiper mobilności:

1. Patologiczna hiper mobilność miejscowa, która bywa pierwotna lub wtórna. Ta ostatnia ma miejsce szczególnie często w obrębie kręgosłupa, jako element kompensacyjny dotyczący segmentu sąsiadującego z zablokowanym.
2. Patologiczna hiper mobilność uogólniona występująca w pewnych chorobach wrodzonych lub powstałych na podłożu neurologicznym.
3. Hiper mobilność konstytucjonalna, która z punktu widzenia zaburzeń czynnościowych interesuje nas najbardziej. Nie jest ona sama w sobie chorobą, jednakże w warunkach przeciążeń statycznych, jej znaczenie patogenetyczne staje się oczywiste. Ogólnie ruchomość stawów jest największa w dzieciństwie i zmniejsza się z wiekiem oraz występuje częściej i jest większa u kobiet niż u mężczyzn [8].

Rozpoznanie hiper mobilności umożliwia test Beightona:

- Bierne zgięcie grzbietowe palca V ręki powyżej 90°.
- Bierne przywiedzenie kciuka do przedniej powierzchni przedramienia.
- Przeprost w stawie łokciowym powyżej 10°.
- Przeprost w stawie kolanowym powyżej 10°.
- Skłon tułowia przy wyprostowanych stawach kolanowych i przyłożeniu całej powierzchni dłoni do podłogi.

W powyższym teście za każdy nadruchomy staw pacjent otrzymuje jeden punkt oraz punkt za skłon tułowia w przód – maksymalnie 9. Największa ilość punktów, jaką mogą otrzymać osoby zdrowe, z przeciętną ruchomością to 2 [1].

Występowanie hiper mobilności

Ruchomość stawów zmienia się wraz z wiekiem. Zmiany nie występują równocześnie i z takim samym nasileniem w poszczególnych stawach. Największa ruchomość stawów występuje po urodzeniu, następnie maleje w różnym tempie. W okresie dzieciństwa zmniejsza się bardzo szybko, wolniej u młodzieży i powoli u osób dorosłych [14].

Objawy wiotkości stawów pojawiają się w różnym wieku (3-55 rok życia). Większość przypadków

ujawnia się przed 15 rokiem życia. Objawy wiotkości występują częściej u płci żeńskiej i w kończynach lokomocyjnych, np. skłonność do skręceń stawu skokowego, kolanowego [2].

Istnieją przypuszczenia, iż jednym z powodów hipermobilności mogą być nieprawidłowości jednego z typów kolagenu [4, 13].

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że w wieku rozwojowym nadmierna ruchomość w stawach występuje częściej u dziewcząt niż u chłopców.

Qvindesland i Jónsson zaobserwowali u 12-latków zamieszkujących Islandię występowanie nadruchości u 40,5% badanych dziewczynek i u 12,9% chłopców [9].

Podobne wnioski wypływają z badań Gedalia i wsp. Badania przeprowadzono w szkołach amerykańskich wśród uczniów w wieku 5-17 lat. Ich wyniki potwierdzają częstsze występowanie hipermobilności u dziewcząt (18%) niż u chłopców (7%). Odsetek dzieci z nadruchością zmniejszał się również wraz z wiekiem, od 18% wśród 5-8-latków do 5% u 15-17-latków [4].

Badania ruchomości stawów u dzieci brazylijskich w wieku przedszkolnym (4-7 lat) przeprowadzili Lamari i wsp. [7]. Nadruchość w stawach badano testem Beighton. Wynik > 4 punktów uzyskało aż 64,6% badanych dzieci.

Publikacje dotyczące badań hipermobilności stawów u dzieci można znaleźć w piśmiennictwie anglojęzycznym, niestety nie dotyczą one dzieci polskich.

Naukowców interesuje również problem nadruchości w stawach występujący u osób wykorzystujących ją zawodowo.

Badania prowadzono między innymi wśród tancerzy baletowych, u których po 4 latach szkolenia wzrósł hipermobilności badany metodą Beighton wystąpił u 21 z 25 badanych [6].

W Polsce badania wśród sportowców przeprowadzili Anwajer, Wojna, Stępak i Skolimowski [1]. Badali zakresy ruchomości stawów kręgosłupa, kończyn górnych i dolnych u dziewcząt: uprawiających akrobatykę sportową w chwili badania, byłych zawodniczek oraz nie uprawiających sportu. Badania przeprowadzono na podstawie testu na nadruchość w stawach wg Sachsego oraz testu Brighton. Autorzy przeprowadzili również ankietę wśród byłych zawodniczek. Badania objęły 35 dziewcząt aktualnie trenujących, 15 byłych zawodniczek i 20 dziewcząt z grupy porównawczej. W grupie zawodniczek klasy mistrzowskiej 93% dziewcząt wykazywało zwiększony stopień hipermobilności, 40% tej grupy uzyskało 5 na 9 punktów, 53% - 7 na 9 możliwych punktów. Niestety te badania wykazały również, że aż 56% byłych zawodniczek odczuwa bóle kręgosłupa, głównie odcinka lędźwiowo-krzyżowego, które pojawiły się już po 25 roku życia. Ankietowane zawodniczki zgłaszały również kłopoty zdrowotne związane ze stawami kolanowymi i biodrowymi. Tego typu problemy wystąpiły u 32%

ankietowanych [1].

Badania nadruchości w stawach prowadzone są także wśród osób dorosłych. W Polsce tym problemem zajęli się Stodolny i Tybinkowska [13]. Opierali się na testach na nadruchość podanych przez Sachsego. Testy oraz ocena kątowna dotyczyły ruchów w następujących stawach:

1. Bierny przeprost w stawach śródrečno-paliczkowych obustronnie.
Nadmierna ruchomość przy przeproście ponad 60°.
2. Koślawość stawów łokciowych.
Nadmierna ruchomość, kiedy wyprostowane stawy łokciowe stykają się ze sobą.
3. Ruchomość stawu ramiennego: zetknięcie dłoni na plecach – jedną od góry, drugą od dołu.
4. Zgięcie horyzontalne stawu ramiennego.
Nadmierna ruchomość, gdy staw łokciowy sięga do przeciwległego barku (biernie).
5. Rotacja stawów biodrowych (obustronnie).
Nadmierna ruchomość, kiedy suma rotacji wewnętrznej i zewnętrznej przewyższa kąt 120°.
6. Zgięcie kręgosłupa w przód przy wyprostowanych stawach kolanowych.
Nadmierna ruchomość, gdy badany kładzie dłonie na podłożu.
7. Zgięcie boczne kręgosłupa w pozycji stojącej (obustronnie).
Nadmierna ruchomość, kiedy pion spuszczonej z fałdu pachowego przekracza środek przeciwległego pośladka.
8. Rotacja kręgosłupa w pozycji siedzącej okrakiem (ręce na karku, łokcie złączone wyznaczają kąt rotacji).
Nadmierna ruchomość, gdy rotacja przekracza 80° w każdą stronę.
9. Rotacja głowy względem linii barków.
Nadmierna ruchomość, kiedy rotacja przekracza 90° w każdą stronę.

Badania przeprowadzono w losowo wybranej grupie 50 zdrowych osób. Nadmierna ruchomość konstytucjonalna występowała u 12% badanych, w tym u 16% kobiet i 8% mężczyzn, co było zgodne z obserwacjami innych autorów [10, 11, 12, 13].

Piśmiennictwo:

1. Anwajer J., Wojna D., Stępak A., Skolimowski T.: Wpływ uprawiania akrobatyki sportowej na zakresy ruchomości stawów kręgosłupa, kończyn górnych i dolnych. Fizjoterapia Polska, 2005, vol. 5, nr 1, 57-64.
2. Dziak A.: Dysfunkcje stawów kończyn. Acta Clinica, 2002, tom 2, nr 2.
3. Frisch H, Roex J.: Terapia manualna: poradnik wykonywania ćwiczeń. Warszawa: PZWL, 2001.
4. Gedalia A., Donald M.D., Person M.D., Brewer E.J., Giannini E.H.: Hypermobility of the joints in juvenile episodic arthritis/arthralgia. J. Ped. 1985,107; 873-876.
5. Kirk J.A., Ansell B.M., Bywaters E.G.: The hypermobility syndrome. Musculoskeletal complaints associated with generalized joint hypermobility. Ann. Rheum. Dis., 1967,26:419-25.
6. Klemp P., Chalton D.: Articular mobility in ballet dancers. A

- follow-up study after four years. *Am. J. Sports Med.* 1989;17,1, 72-5.
7. Lamari N.M., Chueire A.G., Cordeiro J.A.: Analysis of joint mobility patterns among preschool children. *Sao Paulo Med J.* 2005; 123(3): 119-23.
 8. Lewitt K.: *Terapia manualna w rehabilitacji chorób narządu ruchu.* Kielce: ZL "Natura", cop.2001.
 9. Qvinesland A., Jónsson: Articular hypermobility in Icelandic 12-year-olds. *Rheumatology* 1999, 38: 1014-1016.
 10. Sachse J.: *Hypermobilität. Diagnostische Kriterien.* [W:] *Theoretische Fortschritte und Praktische Erfahrungen der Manuellen Medizin.* Bohl, Konkordia 1979: 154-158.
 11. Stodolny J.: Choroba przeciążeniowa kręgosłupa. *Epidemia naszych czasów.* Kielce: Wydawnictwo ZL „Natura”, cop.2004.
 12. Stodolny J.: Częstość występowania nadruchości konstytucjonalnej stawów wśród chorych z zespołami bólowymi kręgosłupa. *Postępy Rehabilitacji*, 1997, 2, 79-85.
 13. Stodolny J., Tybinkowska A.: Częstość występowania nadruchości konstytucjonalnej stawów w losowo wybranej grupie osób. *Postępy Rehabilitacji*, 1997, 2, 73-78.
 14. Wolański N.: *Rozwój układu kostno-stawowego.* [W:] *Rozwój biologiczny człowieka.* Warszawa: PWN, 1983, 338-358.
 15. Zembaty A. (red.): *Kinezyterapia.* Tom I. Kraków: Wydawnictwo „Kasper”, 2002.

Artykuł postąpił do redakcji 06.02.2006 r.

THE RELATIONS BETWEEN MONITORING-ASSESSMENT ACTIVITIES AND TEMPERAMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Radosław Muszkieta * Piotr Olesniewicz **

* University School of Physical Education,
Poznan, Poland

** University School of Physical Education,
Wroclaw, Poland

Annotation. Fully qualified teachers of physical education working in primary, grammar and secondary schools in Poznan, Wroclaw, and Lodz (Poland) 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. For the studies on the temperament of physical education teachers, J.Strelau's Temperament Questionnaire was used that is made up of 134 questions. The accomplishment of monitoring and assessment activities is influenced by predispositions and personal skills of a teacher. On the basis of the conducted studies, it was found that temperament substantially condition the assessment activities of the teachers. The higher level of emotionally more sedate temperament, the more competent teacher's assessment of selected components and factors of evaluation.

Keywords: temperament, physical education, teacher, evaluation.

Анотація. Радослав Мусзкіета, Петро Олеснієвич. Відносини між оцінкою контролю й характером викладачів фізкультури. Були досліджені кваліфіковані викладачі фізкультури, що працює в первинних, граматичних і середніх школах Познані, Вроцлава й у Лодзі (Польща). Усього було досліджено 580 викладачів в 2000-2001 роках. З використанням методу діагностичного огляду й форми анкетного опитування, створених автором роботи, вивчалися умови діяльності викладачів фізкультури в контролі й оцінці рівня знань і вмінь учнів. Для вивчення характеру викладачів фізкультури використався анкетний опросник Стреляу, складений з 134 питань. На рівень контролю й оцінки впливають

нахили й особисті навички викладача. На основі проведених досліджень визначено, що характер - істотна умова дій і оцінки викладачів. Більше високий рівень мали викладачі з емоційно більше врівноваженим характером. Були відібрані більш компетентні викладачі на основі компонентів і факторів оцінки.

Ключові слова: характер, фізкультура, викладач, оцінка. Аннотация. Радослав Мусзкіета, Петр Олеснієвич. Отношения между оценкой контроля и характером преподавателей физкультуры. Были исследованы квалифицированные преподаватели физкультуры, работающей в первичных, грамматических и средних школах Познани, Вроцлава и в Лодзе (Польша). Всего было исследовано 580 преподавателей в 2000-2001 годах. С использованием метода диагностического обзора и формы анкетного опроса, созданных автором работы, изучались условия деятельности преподавателей физкультуры в контроле и оценки уровня знаний и умений учеников. Для изучения характера преподавателей физкультуры использовался анкетный опросник Стреляу, составленный из 134 вопросов. На уровень контроля и оценки влияют предрасположения и личные навыки преподавателя. На основе проводимых исследований определено, что характер - существенное условие действий и оценки преподавателей. Более высокий уровень имели преподаватели с эмоционально более уравновешенным характером. Были отобраны более компетентные преподаватели на основе компонентов и факторов оценки.

Ключевые слова: характер, физкультура, преподаватель, оценка.

Introduction

Within the course of many studies, a set of most essential features and traits has been determined. The following should characterize every model school and university educator (Koszczyk 1997): empathy (to provide advice, help, support); caring; reasonable thinking; competence in a profession; pedagogical optimism; responsibility; identification with a place of employment (school, university), professional activity and engagement; attitude towards pupils and students based on partnership; personal culture. H.Grabowski (2000) distinguished love for children, emotional balance, empathy, self-acceptation, reliability, and inventiveness as personal traits of a teacher. S.Woloszyn (1978) pointed out that personal features of a teacher are a crucial problem since to a different extent one educates through **who he is** and also through **what he knows and what he can**. However, personal values are of no statistic character because a teacher himself must have a demand and ability for comprehensive self-improvement since he is to give so much to the others (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.

For the studies on the temperament of physical education teachers, J. Strelau's Temperament Questionnaire was used that is made up of 134 questions including 44 to identify the intensity of activation process, 44 to the intensity of repression process, and 46 for the activity of neural processes. The possible maximum obtained for the type I and II of temperament was 88 points, and for the III type it was 92 points.

Analysis of research results

No statistically significant relations were found between the type of temperament of the examined teachers and the monitoring and assessment aspects of a physical education student. The examined teachers, irrespective of a type of temperament, assess thirteen aspects (components). Generally, the following are assessed: motor skills (98% - individuals P>H; 96.1% - individuals H>P; 90.9% - individuals P=H), physical fitness (84.4% - individuals P>H; 86.6% - individuals H>P; 90.9% - individuals P=H), activity during a lesson (80.9% - individuals P>H; 83.6% - individuals H>P; 90.9% - individuals P=H), involvement (75.4% - individuals P>H; 76.3% - individuals H>P; 72.7% - individuals P=H), participation in sports competitions (78.4% - individuals P>H; 75.5% - individuals H>P; 63.6% - individuals P=H), having sports outfit (75.9% - individuals P>H; 73% - individuals H>P; 72.7% - individuals P=H), activity outside of lesson hours (64.8% - individuals P>H; 61.6% - individuals H>P; 72.7% - individuals P=H), attendance (64.3% - individuals P>H; 58.5% - individuals H>P; 63.6% -

individuals P=H). 18.2% up to 38.7% of the examined teachers of the three type of temperament consider utilitarian skills, physical development, and health condition of the students (Table 1).

Analyzing the results of the studies presented in Table 2, it was found that the type and level of temperament of the studied teachers influence only the consideration in the assessment of a student his predispositions and emotional features. No such relation was found in case of considering the students' physical, psychic, intellectual, and motor predispositions. Great majority of the examined teachers representing all three types of temperament consider in the assessment of students' performance their physical and motor predispositions. In case of considering psychic, emotional, and intellectual predispositions in the assessment of students' performance, the teachers who every now and then (unsystematically) consider the above-mentioned features constitute a higher percentage of the group. Slightly lower percentage of the teachers systematically consider psychic, emotional, and intellectual predispositions and features in their assessment. It was observed that in case of the same aspects of predisposition, the highest percentage of the examined teachers characterized by balanced activation and repression processes are those who consider emotional predispositions of the students in the assessment, similarly as 33.2% of the teachers characterized by the majority of activation processes and 38.4% of the teachers characterized by the majority of repression processes (Table 2).

Great majority of the studied teachers of all of the three types of temperament introduce their students to the criteria of assessment in physical education (89.9% - individuals P>H; 92.2% - individuals H>P; 81.8% - individuals P=H). 9.1% of the teachers characterized by the balanced activation and repression processes, 9% of the teachers characterized by the majority of activation process, and 5.6% of the teachers characterized by the majority of repression process sometimes and unsystematically introduce their students

Table 1.
Relations between the subjects of students' monitoring and assessment in physical education and temperament of the examined teachers [%]

Level of temperament	N	Subjects of students' monitoring and assessment in PE												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
P>H	199	98,0	37,7	55,8	84,4	38,7	67,3	58,8	75,4	80,9	64,3	64,8	78,4	75,9
H>P	359	96,1	36,8	51,5	86,6	30,9	53,2	56,5	76,3	83,6	58,5	61,6	75,5	73,0
P=H	22	90,9	27,3	63,6	90,9	18,2	54,5	63,6	72,7	90,9	63,6	72,7	63,6	72,7
Chi ² independence test		$\chi^2 = 10,18$ V Cramer = 0,094												

Legend:

Type of temperament: P>H – individual with the majority of activation process; H>P - individuals with the majority of repression; P=H – individuals with a balanced process of activation and repression.

Subjects of student's monitoring and assessment: 1-motor skills; 2-utilitarian skills; 3-organizational skills; 4-physical fitness; 5-physical development and health condition; 6-knowledge; 7-behavior; 8-involvement; 9-activity during a lesson; 10-attendance; 11-activity outside of lesson hours; 12-participatin in sports competitions; 13-having sports outfit.

to the criteria of assessment in physical education.

Applying various methods for introducing the students with the assessment criteria is connected with the types of temperament of the examined teachers. 59.3% of the teachers characterized by the majority of activation process and no more than 27.3% of the teachers characterized by the balanced neural processes introduce their students with the criteria using a verbal form. 46.8% of the teachers characterized by the majority of repression process, 45.5% of the teachers characterized by the balanced neural processes, and 36.7% of the teachers characterized by the majority of activation process apply both written and verbal forms of introducing the students to the assessment criteria. As far as the teachers characterized by the balanced activation and repression process are concerned, introducing the students to the monitoring and assessment criteria by using only a written form (9.1%), and using the teachers' individual forms (18.2%) is uncommon (Table 3).

Analyzing the data presented in Table 4, statistically significant relations were found between the type of temperament of the studied teachers and giving unsatisfactory grades during a school term. It was

observed that 61.8% of the teachers characterized by the majority of activation process, 51.5% of the teachers characterized by the majority of repression process, and 45.5% of the teachers characterized by the balanced neural processes give unsatisfactory grades to the students during a school term. At the same time, it was found that 45.5% of the teachers characterized by the balanced processes of activation and repression, 32% of the teachers characterized by the majority of repression process, and no more than 21.1% of the teachers characterized by the majority of activation process do not give unsatisfactory grades during a school term.

Great majority of the studied teachers apply the use of excellent grades in case of physical education lessons during a school term (75.9% - individuals P>H; 79.7% - individuals H>P; 63.6% - individuals P=H). Nearly 10% of the studied group do not give excellent grades during a school term.

The greatest percentage of the examined teachers, irrespective of the type of temperament, appeared to be those applying excellent grades in physical education at the end of a school year (67.8% - individuals P>H; 68% - individuals H>P; 54.5% - individuals H=P), and not applying unsatisfactory grades

Table 2.

Relations between considering students' predispositions and features in the assessment of their performance and temperament of the examined teachers [%]

Level of temperament	N	Considering students' predispositions and features in their assessment														
		physical			psychic			emotional			intellectual			motor		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
P>H	199	94,0	5,0	1,0	37,7	53,3	9,0	33,2	46,7	20,1	39,2	33,7	27,1	85,9	9,0	5,0
H>P	359	91,4	7,2	1,4	37,3	49,0	13,6	38,4	41,8	19,8	38,2	39,3	22,6	85,8	10,0	4,2
P=H	22	81,8	18,2	0	36,4	36,4	27,3	72,7	18,2	9,1	45,5	45,5	9,1	63,6	27,3	9,1
Chi ² independence test		$\chi^2 = 5,92$ Cramer=0,071			$\chi^2 = 7,4$ Cramer=0,08			$\chi^2 = 13,45^{**}$ Cramer=0,108			$\chi^2 = 4,92$ Cramer=0,065			$\chi^2 = 8,85$ Cramer=0,087		

Legend:

Type of temperament: P>H – individual with the majority of activation process; H>P - individuals with the majority of repression; P=H – individuals with a balanced process of activation and repression.

Considering students' predispositions in their assessment: 1-YES; 2-EVERY NOW AND THEN; 3-NO.

Table 3.

Relations between introducing the students to the assessment and monitoring criteria in physical education and temperament of the examined teachers [%]

Level of temperament	N	Introducing the students to assessment criteria in PE			Methods of introducing the students to assessment criteria in PE			
		yes	every now and then	no	verbally	written form	both forms	other forms
P>H	199	89,9	9,0	1,0	59,3	1,0	36,7	3,0
H>P	359	92,2	5,6	2,2	47,6	3,3	46,8	2,2
P=H	22	81,8	9,1	9,1	27,3	9,1	45,5	18,2
Chi ² independence test		$\chi^2 = 9,06$ V Cramer = 0,088			$\chi^2 = 31,85^{**}$ V Cramer = 0,166			

Legend:

Type of temperament: P>H – individual with the majority of activation process; H>P - individuals with the majority of repression; P=H – individuals with a balanced process of activation and repression.

(78.9% - individuals P>H; 79.4% - individuals H>P; 72.7% - individuals P=H). 9% of the teachers characterized by the majority of activation process and 5.3% of the teachers characterized by the majority of repression process do not apply excellent grades at the end of a school year, and 18.2% of the teachers characterized by the balanced neural processes give unsatisfactory grades to the students at the end of a school term and school year (Table 4).

Proving the students with the skills concerning self-monitoring and self-assessment of the performance in physical education depends on the type of temperament of the studied teachers. 63.6% of the teachers characterized with the balanced processes of activation and repression provide the students with the above-mentioned skills, and 18.2% of the teachers do it every now and then. At the same time, it was found that 32.7% of the teachers characterized by the majority of activation process and 28.1% of the teachers characterized by the majority of repression process often and systematically provide the students with the skills concerning self-monitoring and self-assessment of their performance in physical education, while 36.2% of the teachers characterized by the majority of activation process and 41.2% of the teachers characterized by the majority of repression process do it every now and then. A considerable percentage of the examined teachers of the I and II type of temperament apply self-assessment and self-monitoring among their students in case of

selected disciplines (26.1% - individuals P>H; 26.2% - individuals H>P) or they do not apply it at all (5% - individuals P>H; 4.5% - individuals H>P). The teachers of the balanced activation and repression processes are characterized by the greatest activity in the field of introducing self-assessment and self-monitoring during physical education lessons (Table 5).

No considerable relations were found between the use of self-assessment by the students of physical education in case of physical fitness, skills, knowledge, physical development, and attitudes and the type of temperament of the examined teachers. Generally, the studied teachers characterized by the three types of temperament apply self-assessment for: physical fitness (**Yes:** 59.8% - individuals P>H; 62.1% - individuals H>P; 72.7% - individuals P=H. **Every now and then:** 28.1% - individuals P>H; 25.6% - individuals H>P; 9.1% - individuals P=H), motor skills (**Yes:** 61.8% - individuals P>H; 56.5% - individuals H>P; 72.7% - individuals P=H. **Every now and then:** 29.1% - individuals P>H; 29.5% - individuals H>P; 9.1% - individuals P=H), and attitudes and positions (**Yes:** 53.3% - individuals P>H; 45.1% - individuals H>P; 54.5% - individuals P=H. **Every now and then:** 29.6% - individuals P>H; 38.2% - individuals H>P; 27.3% - individuals P=H). Less frequently self-assessment appears in case of knowledge (**Yes:** 22.1% - individuals P>H; 25.9% - individuals H>P; 27.3% - individuals P=H. **Every now and then:** 42.7% - individuals P>H; 45.4% - individuals H>P; 36.4% -

Table 4.
Relations between giving unsatisfactory and excellent grades during a school term and at the end of a school term (year) and temperament of the examined teachers [%]

Level of temperament	N	Giving grades											
		During a school term						At the end of a school term					
		unsatisfactory			excellent			unsatisfactory			excellent		
		yes	some times	no	yes	some times	no	yes	some times	no	yes	some times	no
P>H	199	61,8	17,1	21,1	75,9	16,1	8,0	9,0	12,1	78,9	67,8	23,1	9,0
H>P	359	51,5	16,4	32,0	79,7	10,6	9,7	13,9	6,7	79,4	68,0	26,7	5,3
P=H	22	45,5	9,1	45,5	63,6	27,3	9,1	18,2	9,1	72,7	54,5	45,5	0
Chi ² independence test		$\chi^2 = 11,12^*$ V Cramer = 0,098			$\chi^2 = 7,69$ V Cramer = 0,081			$\chi^2 = 7,49$ V Cramer = 0,080			$\chi^2 = 8,72$ V Cramer = 0,087		

Legend:

Type of temperament: P>H – individual with the majority of activation process; H>P - individuals with the majority of repression; P=H – individuals with a balanced process of activation and repression.

Table 5.
Relations between teaching the students self-assessment and self-monitoring skills in physical education and temperament of the examined teachers [%]

Level of temperament	N	Teaching the students self-assessment and self-monitoring in PE			
		Frequently	Every now and then	In case of selected disciplines	Never
P>H	199	32,7	36,2	26,1	5,0
H>P	359	28,1	41,2	26,2	4,5
P=H	22	63,6	18,2	18,2	0
Chi ² independence test		$\chi^2 = 13,63^*$ V Cramer = 0,108			

Legend:

Type of temperament: P>H – individual with the majority of activation process; H>P - individuals with the majority of repression; P=H – individuals with a balanced process of activation and repression.

Table 6.

Relations between applying self-assessment by the students in physical education and temperament of the examined teachers [%]

Level of temperament	N	Applying self-assessment by the students in PE for:														
		physical fitness			skills			knowledge			ph.development			attitudes		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
P>H	199	59,8	12,1	28,1	61,8	9,0	29,1	22,1	35,2	42,7	35,7	27,1	37,2	53,3	17,1	29,6
H>P	359	62,1	12,3	25,6	56,5	13,9	29,5	25,9	28,7	45,4	27,6	35,7	36,8	45,1	16,7	38,2
P=H	22	72,7	18,2	9,1	72,7	18,2	9,1	27,3	36,4	36,4	18,2	45,5	36,4	54,5	18,2	27,3
Chi ² independence test		$\chi^2 = 3,98$ Cramer=0,059			$\chi^2 = 7,46$ Cramer=0,080			$\chi^2 = 3,26$ Cramer=0,053			$\chi^2 = 7,73$ Cramer=0,082			$\chi^2 = 5,02$ Cramer=0,066		

Legend:

Type of temperament: **P>H** – individual with the majority of activation process; **H>P** - individuals with the majority of repression; **P=H** – individuals with a balanced process of activation and repression.

Applying self-assessment by the students: **1**-YES; **2**-NO; **3**-EVERY NOW AND THEN.

individuals P=H), and physical development (Yes: 35.7% - individuals P>H; 27.6% - individuals H>P; 18.2% - individuals P=H. **Every now and then:** 37.2% - individuals P>H; 36.8% - individuals H>P; 36.4% - individuals P=H). 27.1% up to 45.5% of the examined teachers do not apply self-assessment in case of knowledge about physical culture and physical development and health condition (Table 6).

Summary

The accomplishment of monitoring and assessment activities is influenced by predispositions and personal skills of a teacher. On the basis of the conducted studies, it was found that empathy and temperament substantially condition the assessment activities of the teachers. The higher level of empathy and emotionally more sedate temperament, the more competent teacher's assessment of selected components and factors of evaluation.

Bibliography

- Grabowski H. (2000). Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Koszczyk T. (1997). Nauczyciel wychowania fizycznego w świetle wprowadzanej reformy oświatowej. Materiały konferencyjne Warsztatów Metodycznych dla nauczycieli doradców i wychowania fizycznego, ODNiKU, Leszno.
- Muszkiet R. (2004). Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczycieli wychowania fizycznego. Poznań.
- Muszkiet R. (2005). Physical education teacher – evaluation of students' performance. Wydawnictwo WIGO, Poznań.
- Wołoszyn S. [red.] (1978). Nauczyciel. Tradycje – współczesność - przyszłość. Studia Pedagogiczne, t. XXXIX, Ossolineum, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk.

Came to edition 30.08.2005.

OCENA I PORÓWNANIE SPRAWNOŚCI SIŁOWEJ I WYSKLEPIENIA STÓP DZIEWCZĄT Z MIASTA I ZE WSI

Dr Monika Niewiadomska,
Uniwersytet Szczeciński Polska,
Instytut Kultury Fizycznej
Zakład Rehabilitacji i Traumatologii Sportu

Streszczenie. Niniejsze badania zostały przeprowadzone wśród dzieci 10-cio letnich w Polsce ze środowiska miejskiego i wiejskiego. Badaniu poddano sprawność fizyczną i wysklepienie stóp. Dokonano porównania pomiędzy badanymi grupami i zbadano ewentualne korelacje. Po analizie wyników stwierdzono iż dziewczęta z miasta charakteryzuje lepsza sprawność siłowa niż dziewczęta ze wsi. Nie odnotowano natomiast różnic pomiędzy dziewczętami w zakresie wysklepienia stóp. Kluczowe słowa: sprawność siłowa, wysklepienie stóp, dzieci miejskie, dzieci wiejskie.

Анотація. Невядомська Моніка. Оцінка й порівняння силових можливостей зводу стоп дівчат з міської і сільської місцевості. Надані в статті результати досліджень були отримані при обстеженні дітей 10 років, які живуть у Польщі в місті та селі. Досліджувалась фізична працездатність та показники функціональної анатомії стоп. Проведено порівняння між групами та визначена можлива кореляція. При аналізі результатів досліджень показано, що дівчата з міста характеризуються кращими силовими показниками, ніж дівчата, що мешкають в сільській місцевості. Не визначено вірогідних відмінностей в особливостях показників функціональної анатомії стоп.

Ключові слова: фізична працездатність, показники функціональної анатомії стоп, діти міські, діти сільські.

Аннотация. Невядомска Моника. Оценка и сравнение силовых возможностей свода стоп девочек из городской и сельской местности. Представленные в статье результаты исследований были получены при обследовании детей 10 лет, которые проживают в Польше в городской и сельской местности. Исследовалась физическая работоспособность и показатели функциональной анатомии стоп. Проведено сравнение групп и выявлена возможная корреляция. При анализе результатов исследований показано, что девочки из города, характеризуются лучшими силовыми показателями, чем девочки, которые живут в деревне. Достоверных отличий в особенностях показателей функциональной анатомии стоп не найдено.

Ключевые слова: физическая работоспособность, пока-

затели функциональной анатомии стоп, городские дети, сельские дети.

Annotation. Niewiadomska Monika. Estimation and comparison of power opportunities of the arch stop of girls from urban and rural backgrounds. The study was carried out on a group of 10-years-old children from urban and rural backgrounds. The two investigated factors were physical strength and foot anatomy. Comparisons and possible correlations were looked into. The results have shown that girls from cities were physically stronger than girls from the country. No significant differences have been found with regard to foot anatomy.

Key words: physical capacity, foot anatomy, children from urban, children from the country.

Wprowadzenie.

Jednym z najważniejszych problemów współczesności jest troska ludzi o własne zdrowie bowiem aktywność fizyczna jest składnikiem zdrowego stylu życia. Aktywność fizyczna może być traktowana jako dawka powodująca określone konsekwencje w reakcji organizmu. Reakcja ta występuje jako efekt aktywności fizycznej. Może być to efekt biologiczny, psychologiczny, fizyczny, sprawnościowy lub zdrowotny [Wolańska 1995].

Powszechnie istnieje pogląd, że aktywność fizyczna zwiększa sprawność i kondycję, przez co wpływa na polepszenie zdrowia. Obecne badania wykazały, że aktywność fizyczna może podnosić sprawność i zdrowie jednocześnie, ale niezależnie od siebie. Również aktywność fizyczna może podnosić sprawność nie mającą bezpośredniego wpływu na zdrowie [Wolańska 1995]. Badania przeprowadzone przez Gniewkowskiego i Wlazik (1985) dowiodły, iż dzieci współczesne w wieku przedszkolnym nie osiągają takiego poziomu sprawności fizycznej co w latach 1960-tych. Przeprowadzony w 1982r. test Krausa-Webera wykazał, że 40% dzieci nie osiąga poziomu minimalnej sprawności fizycznej, a 10 lat później odnotowano 56% takich dzieci [Szojda 1994]. Sprawność fizyczna, aktywność fizyczna zmienia się zarówno u dzieci mieszkających w mieście jak i na wsi. Istniejące różnice w rozwoju fizycznym dzieci miejskich i wiejskich są zagadnieniem dalej aktualnym i są przedmiotem wielu opracowań. Badania dowiodły, że im dalej od wielkich miast i im niższe wykształcenie tym gorszy jest rozwój

fizycznego, stan sprawności fizycznej [Charzewski 1989, Przewęda 1985].

Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w warunkach aglomeracji wielkomiejskich przez ostatnie lata uległa ograniczeniu. Złożyło się na to wiele czynników między innymi zmiany dotyczące prowadzenia zajęć wf w szkołach podstawowych.. Ten spadek aktywności ma zasadniczy wpływ na rozwój postawy ciała. Niska aktywność fizyczna jest bardzo często przyczynkiem do powstawania wad postawy. Jedną z często występujących wad u dzieci jest płaskostopie podłużne [Dega 1998].

Na wadliwe wysklepienie stopy człowieka wpływa wiele czynników np. schorzenia ukł. krwionośnego, stany zapalne, zmiany chorobowe kośćca, nieprawidłowe obuwie powodują iż łuk podłużny stopy może ulec obniżeniu. Problem budowy stopy, jej wysklepienia podejmowali między innymi Łuba (1977), Kuczyński (1971), Lebioda (1965) i inni.

Płaskostopie podłużne powstaje z powodu niewydolności ukł. mięśniowego dlatego tak ważną jest profilaktyka i odpowiedni poziom sprawności fizycznej dzieci. Płaskostopie podłużne ze względu na swoją częstość występowania stało się przedmiotem badań dla wielu autorów [Rudolf- Skokowska 1964].

Celem niniejszej pracy była ocena i porównanie sprawności siłowej i wysklepienia stóp u dziewcząt ze środowiska miejskiego i wiejskiego, oraz zbadanie ewentualnych korelacji.

Material i metodyka badań

Badaniu poddano dziewczęta 10-cio letnie z miasta Szczecina (43 osoby) i z gminy Przelevice (37 osób).

Do oceny wysklepienia stóp zastosowano plantokonturograf i wskaźnik „Ky” (Szriter-Godunowa). Wskaźnik ten pozwala określić stopień wysklepienia łuku podłużnego stopy uwzględniając wiek badanych.

Do oceny sprawności siłowej zastosowano test Krausa-Webera.

Test składa się z sześciu prób:

- 1 Siła mięśni brzucha i lędźwi
- 2 Siła mięśni brzucha
- 3 Siła mięśni lędźwi i brzucha

Tabela 1

Ogólna charakterystyka dziewcząt ze środowiska miejskiego (Szczecin) i wiejskiego ze względu na sprawność siłową, wysklepienie stóp

	Min	med	max	X	Sd
D z i e w c z ę t a n = 43 miasto					
Spra wność siłowa	16	36	66	38,51	14,06
Wysklepienie stopy P	0,18	0,52	0,85	0,52	0,12
Wysklepienie stopy L	0,31	0,53	0,85	0,52	0,12
D z i e w c z ę t a n = 37 wieś					
Sprawność siłowa	12	22	44	24,216	8,52
Wysklepienie stopy P	0,27	0,51	0,67	0,501	0,097
Wysklepienie stopy L	0,2	0,49	0,75	0,493	0,117

- 4 Siła mięśni grzbietu górna część tułowia
- 5 Siła mięśni grzbietu (dolna część tułowia)
- 6 Siła gibkości stawów biodrowych

W tabeli przedstawia się wartości min. med., max., średnią arytmetyczną i odchylenie standardowe dla badanych cech statystycznych.

Poszczególne próby podlegały punktacji, która ostatecznie pozwoliła dokonać oceny sprawności siłowej badanych i dokonać podziału na kategorie: wybitny, bardzo wysoki, wysoki, przeciętny, niski, bardzo niski.

Dla porównania dziewcząt ze wsi i miasta zastosowano test Studenta (t).

Wyniki badań

Uzyskane wyniki badań wskazują, iż nadal aktualny i wciąż wymagający analizy jest problem aktywności ruchowej, sprawności fizycznej dzieci. Analiza niniejszych wyników wskazuje, że istnieje ścisła zależność pomiędzy wadami postawy- wadami stóp a sprawnością fizyczną u dzieci. Na uwagę zasługuje również wpływ środowiska na rozwój fizyczny.

Najwięcej dziewcząt zarówno ze środowiska miejskiego i wiejskiego uzyskało ocenę przeciętną tj. 30% i 24%. Tylko 4% dziewcząt ze środowiska miejskiego uzyskało ocenę wybitną i 20% ocenę bardzo

Tabela 2.

Charakterystyka dziewcząt ze środowiska miejskiego (Szczecin) z wysklepieniem stopy prawej i lewej poniżej, w normie i powyżej normy ze względu na sprawność siłową

	min	Med	Max	x	SD
Wysklepienie stopy P i L poniżej normy					
<i>d z i e w c z ę t a</i> miasto n = 3 dla stopy P; n = 6 dla stopy L					
Wysklepienie stopy P i L	0,18 0,31	0,23 0,33	0,38 0,39	0,26 0,34	---- 0,03
Sprawność siłowa	28 28	42 49	60 62	43,3 46,7	---- 14
Wysklepienie stopy P i L w normie					
<i>D z i e w c z ę t a</i> miasto n = 22 dla stopy P; n = 20 dla stopy L					
Wysklepienie stopy P i L	0,4 0,41	0,5 0,49	0,53 0,53	0,49 0,48	0,04 0,04
Sprawność siłowa	20 24	41 41	62 60	42 40,7	12,8 11,3
Wysklepienie stopy P i L powyżej normy					
<i>d z i e w c z ę t a</i> miasto n = 18 dla stopy P; n = 17 dla stopy L					
Wysklepienie stopy P i L	0,54 0,54	0,58 0,60	0,85 0,85	0,63 0,64	0,11 0,10
Sprawność siłowa	16 16	32 30	66 66	33,4 33,1	14,5 15,6

Tabela 3

Charakterystyka dziewcząt ze środowiska wiejskiego z wysklepieniem stopy prawej i lewej poniżej, w normie, powyżej normy ze względu na sprawność siłową

	min	med	Max	x	SD
Wysklepienie stopy P i L poniżej normy					
<i>d z i e w c z ę t a</i> wieś n = 7 dla stopy P n = 7 dla stopy L					
Wysklepienie stopy P i L	0,27 0,2	0,38 0,37	0,38 0,38	0,35 0,321	0,045 0,084
Sprawność siłowa	16 16	22 18	40 40	24,28 22	8,59 18,79
Wysklepienie stopy P i L w normie					
<i>d z i e w c z ę t a</i> wieś n = 13 dla stopy P n = 17 dla stopy L					
Wysklepienie stopy P i L	0,42 0,4	0,47 0,47	0,53 0,51	0,46 0,46	0,034 0,029
Sprawność siłowa	16 12	22 20	40 44	24,28 25,05	8,69 9,41
Wysklepienie stopy P i L powyżej normy					
<i>d z i e w c z ę t a</i> wieś n = 17 dla stopy P n = 13 dla stopy L					
Wysklepienie stopy P i L	0,54 0,54	0,57 0,59	0,67 0,75	0,58 0,61	0,95 0,058
Sprawność siłowa	12 12	20 24	44 38	24,23 24,3	9,51 7,56

wysoką. Ocenę niską odnotowano u 6% dziewcząt ze środowiska wiejskiego. Żadna z dziewcząt ze środowiska wiejskiego nie uzyskała oceny ani wybitnej, ani bardzo wysokiej.

W badanej grupie dziewcząt ze środowiska miejskiego prawie połowa posiada prawidłowo wysklepioną stopę P i L. Odsetek ten wynosi odpowiednio 51% i 44%. Spłaszczony łuk podłużny wystąpił u 41% badanych (zarówno w stopie lewej jak i prawej). Nadmiernie wysklepiony łuk wystąpił u 6% dla stopy prawej i 13% dla stopy lewej.

W badanej grupie dziewcząt ze środowiska wiejskiego zanotowano wysklepienie stopy prawej i lewej w normie u 35% i 43%. Wysklepienie stopy powyżej normy wystąpiło u 46% dla stopy prawej i 38% dla stopy lewej. Nadmierne wysklepienie stwierdzono u 19% dla

stopy prawej i 19% dla stopy lewej.

Stwierdzono istotny związek w grupie dziewcząt ze środowiska miejskiego pomiędzy sprawnością siłową a wysklepieniem stopy prawej i lewej powyżej normy. Dziewczeta z obniżonym łukiem podłużnym stopy charakteryzuje mniejsza sprawność siłowa niż dziewczeta z wysklepieniem stóp w normie.

Stwierdzono wybitnie istotną różnicę w sprawności siłowej pomiędzy dziewczętami ze środowiska miejskiego i wiejskiego. Dziewczeta miejskie charakteryzuje lepsza sprawność siłowa.

Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic w wysklepieniu stóp pomiędzy badanymi grupami dziewcząt.

W badaniach własnych analizując poziom sprawności siłowej pod kątem miejsca zamieszkania i

Tabela 4

Sprawność siłowa dziewcząt ze środowiska miejskiego (Szczecin) i wiejskiego wg testu Krausa- Webera.

Ocena:	Bardzo Niska		Niska		przec.		Wysoka		bardzo wysoka		wybitna	
	N	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
D z i e w c z ę t a												
Miaston = 43	---	----	9	20	13	30	10	23	9	20	2	4
Wieś n = 37	2	6	21	57	9	24	5	13	---	---	---	----

Tabela 5

Wysklepienie podłużne stóp (prawych i lewych) dziewcząt ze środowiska miejskiego (Szczecin) i wiejskiego wg wskaźnika „Ky”.

	W skaźnik:		Poniziej normy		Norma		Powyżej Normy	
	N	%	N	%	N	%	N	%
D z i e w c z ę t a								
Miasto								
Ky P	43	100	3	6	22	51	18	41
Ky L	43	100	6	13	19	44	18	41
Wieś								
Ky P	37	100	7	19	13	35	17	46
Ky L	37	100	7	19	16	43	14	38

Tabela 6

Korelacje rezultatów wyników badań w grupie dziewcząt ze środowiska miejskiego i wiejskiego wg korelacji Pearsona.

K o r e l a c j e p e a r s o n a	
D z i e w c z ę t a	
Poziom istotności n=43 P=0,304	Poziom istotności n=37 P=0,325
Sprawność siłowa ~ wysklepienie stopy P	
Pearson	
-0,066	0,057
Sprawność siłowa ~ wysklepienie stopy L	
Pearson	
-0,160	0,135

Tabela 7

Korelacja rezultatów wyników badań ze względu na wysklepienie stopy prawej i lewej (poniżej, w normie, powyżej normy) u dziewcząt ze środowiska miejskiego (Szczecin) i wiejskiego wg korelacji Pearsona.

K o r e l a c j a p e a r s o n a			
Sprawność siłową ~ wysklepienie stopy P i L poniżej normy			
d z i e w c z ę t a			
Miasto		Wieś	
stopa P	Stopa L	stopa p	stopa L
n = 3	n = 6	n = 7	n = 7
p=0,96	p=0,81	p=0,7	p=0,7
-0,668	-0,312	-0,219	0,256
Sprawność siłowa ~ wysklepienie stopy P i L w normie			
n = 22	n = 20	n = 17	n = 17
p=0,36	p=0,44	p=0,48	p=0,48
-0,287	-0,262	0,317	0,215
Sprawność siłowa ~ wysklepienie stopy P i L powyżej normy			
n = 18	n = 17	n = 13	n = 13
p=0,46	p=0,48	p=0,55	p=0,55
0,626*	0,541*	0,191	-0,05

Tabela 8

Porównanie sprawności siłowej dziewcząt ze środowiska miejskiego (Szczecin) i wiejskiego.

Grupa	X sprawności siłowej	test (t) dla wartości krytycznej 2,0
D z i e w c z ę t a		
Miasto n = 43	38,511	5,226**
Wieś n = 37	24,216	

Tabela 9

Porównanie wysklepienia stóp dziewcząt ze środowiska miejskiego (Szczecin) i wiejskiego.

Grupa	X wysklepienia stopy	test (t) dla wartości krytycznej 2,0
stopa prawa		
D z i e w c z ę t a		
Miasto n=43	0,529	1,068
Wieś n = 37	0,501	
stopa lewa		
d z i e w c z ę t a		
Miasto n = 43	0,527	0,208
Wieś n = 37	0,5191	

stwierdzono istotną różnicę pomiędzy dziećmi ze środowiska wiejskiego i miejskiego. Zdecydowana lepsza sprawność siłowa charakteryzuje dziewczęta miejskie. Przeprowadzone korelacje wykazały również istotną zależność pomiędzy wysklepieniem stóp powyżej normy a sprawnością siłową.

Piśmiennictwo:

- Charzewski J., „Społeczne zróżnicowania ludności Polski a uczestnictwo w kulturze fizycznej” *Kultura Fiz.* 1989 1/2 16 – 18
- Dega W., „Rehabilitacja medyczna” PZWL Warszawa 1998
- Gniewkowski W., Właźnik K., „Wychowanie fizyczne” WSiP Warszawa 1985
- Kuczyński T., Kałębasiek J., Kaczorowski J., Wróblewski B. „Próba oceny wpływu pracy w pozycji stojącej na powstawanie płaskostopia w wieku młodocianym.” *Medycyna Pracy* t. 22 nr 2 s. 165 - 177 Warszawa 1971
- Lebioda H. „Próba oceny stanu wysklepienia stopy u młodzieży szkolnej i studenckiej” *Przegląd Antropologiczny* s. 51 - 66 Poznań 1965
- Łuba R. „Zależność między budową stopy a budową ciała” *Przegląd Antropologiczny* t.43, z.1 s. 183 - 190, Poznań 1977
- Przędęda R. „Uwarunkowanie poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej” z Warsztatów Badawczych AWF, Warszawa 1985

8. Rudolf-Skokowska M., Gierkowska H., Sarnecka D., „Analiza występowania płaskostopia u dzieci klas młodszych” Wych. Fiz. i Hig. Szkolna, 3, 15; 1964
9. Szojda G., „Badania wydolności mięśniowej dzieci” WFiZ 1994, 2, 58-61
10. Wolańska T., „Aktywność fizyczna a zdrowie” PTNKF Warszawa 1995.

Artykuł postąpił do redakcji 02.02.2006 r.

GRA JEDEN PRZECIWKO JEDNEMU – PRÓBA OPISU I KLASYFIKACJI ZJAWISKA NA PRZYKŁADZIE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

Andrzej Szwarc
Akademia Wychowania Fizycznego
i Sportu w Gdańsku

Adnotacja. W pracy zdefiniowano grę jeden przeciwko jednemu. Następnie dokonano ilościowo-jakościowej charakterystyki działań indywidualnych w grze w piłkę nożną na podstawie analizy zapisów audiowizualnych z meczów Ligi Mistrzów (10), ligi angielskiej (5), włoskiej (5) i ligi polskiej (5). Przetawiono prakseologiczny model odwzorowujący grę jeden przeciwko jednemu.

Słowa kluczowe: piłka nożna, gra jeden przeciwko jednemu, opis i klasyfikacja.

Анотация. Анжей Шварц. Гра один-на-один: спроба опису і класифікації елементу гри на прикладі футболу. У статті сформульовано визначення елементу гри один-на-один у футболі. Наведено якісно-кількісні характеристики індивідуальних дій гравців на підставі аналізу аудіовізуальної реєстрації матчів Ліги Чемпіонів (10), а також Ліг Англії (5), Італії (5) і Польщі (5).

Ключові слова: футбол, гра один-на-один, опис і класифікація.

Аннотация. Анжей Шварц. Игра один-на-один: попытка описания и классификации элементов игры на примере футбола. В статье сформулировано определение элемента игры один-на-один в футболе. Приведены качественно-количественные характеристики индивидуальных действий игроков, определенные на основании анализа аудиовизуальной регистрации матчей Лиги Чемпионов (10), а также Лиг Англии (5), Италии (5) и Польши (5).

Ключевые слова: футбол, игра один-на-один, описание и классификация.

Annotation. Andrzej Szwarc. Game one-to-one: the description of character of model in soccer. The objective of the paper was to define a game one-to-one. In order to build the model that would present the activities considered an efficient in one-to-one game, there have been analyzed activities of soccer players, basing on observations of teams during the matches in Champions League (10), Premier Ship (5), Series A (5) and Polish First League (5).

Key words: soccer, game one-to-one, description and classification.

Wprowadzenie.

W teorii sportu zespołową grę sportową definiuje się jako zmagania dwóch drużyn zmierzających do realizacji sprzecznych celów w ramach ściśle określonych reguł postępowania [3]. Istota zespołowości w grze polega na tym, że działania zawodników są w różnym stopniu zależne od siebie. A. Panfil [4] wyróżnia następujące działania:

1. Działania graczy umożliwiające osiągnięcie celów gry w ataku i w obronie
- działania indywidualne z piłką i przeciwko piłce

względnie zależne od partnerów (np., drybling, wślizg)

- współdziałanie grupowe (2-4 zawodników) obejmujące działania bezwzględnie od siebie zależne (np., wybieganie na pozycję, podanie piłki, podwajanie, gra „na spalony”).

2. Działania graczy ułatwiające osiągnięcie celów gry w ataku i w obronie

- ułatwiające organizacyjnie (np., tworzenie wolnego pola, „wydłużanie” i „skracanie” pola gry, asekuracja i przekazywanie)
- ułatwiające społeczno-emocjonalnie (powodowanie poczucia pewności, wiara we własne siły, akceptacja emocjonalna).

Indywidualne działania gracza są podstawą osiągania sukcesów w zespołowych grach sportowych, określają doskonałość sportowca, stanowią o jakości jego gry oraz warunkują skuteczne realizowanie zadań grupowych i zespołowych. Te z indywidualnych działań zawodnika, które są wykonywane z piłką przeciwko jednemu rywalowi lub są działaniami jednego gracza nie posiadającego piłki przeciwko rywalowi z piłką w sytuacjach względnej niezależności od partnerów (partnerzy w sposób bezpośredni nie wpływają na realizację celów gry) można określić jako gra jeden przeciwko jednemu.

W teorii piłki nożnej, jak dotąd, nie dokonano jednoznacznego zdefiniowania pojęcia *gra jeden przeciwko jednemu (gra 1x1)*. Używa się określeń: walka jeden na jednego, pojedynek jeden przeciwko jednemu, gra jeden na jednego, co skutkuje swobodną interpretacją badanego zjawiska, uniemożliwiającą rzetelne analizy porównawcze i wnioskowanie.

Na podstawie literatury przedmiotu i własnych przemyśleń proponujemy określać grę „jeden przeciwko jednemu” jako zmagania dwóch graczy przeciwnych drużyn, którzy mają niezgodne cele. Gra jeden przeciwko jednemu w atakowaniu to ogół reakcji i działań zawodnika posiadającego piłkę, których celem jest oswobodzenie się od rywala i nieskrępowana realizacja zamierzonego celu gry. Natomiast zachowania zawodnika przeciwko graczowi z piłką w celu jej odebrania lub przerwania jego działań to pojedynek jeden przeciwko jednemu w bronienu [6].

Gra 1x1 w atakowaniu należy do najtrudniejszych umiejętności, gdyż jej skuteczne wykonanie zależy od połączenia w jedno działanie kilku czynności, tj. przyjmowania i osłaniania piłki, zwodów oraz dryblowania. Niezawodność w grze 1x1 w bronienu wymaga zaś opanowania różnorodnych sposobów krępowania działań rywala, odbierania i wybijania piłki, a także posiadania szczególnych dyspozycji umysłowych i cech woli (postrzeganie, właściwości uwagi, przewidywanie, zdecydowanie, odwaga, nieustępliwość).

Szczególną formą gry 1x1 są pojedynki o piłki niczyje, czyli działania dwóch rywali nie posiadających piłki podjęte w celu jej zdobycia. Należy wyróżnić także działania łączone, tj. rozpoczęcie przez zawodnika z piłką gry 1x1, a następnie rezygnacja z niej poprzez

podjęcie współdziałania z partnerem (podanie, przekazanie piłki) lub zaprzestanie działania i utrzymywanie się przy piłce.

Rezultaty gry jeden przeciwko jednemu mogą być oceniane pozytywnie lub negatywnie (za wyjątkiem pojedynków o piłki niczyje, które bez względu na ich skuteczność należy oceniać pozytywnie), wynika to z założeń sytuacyjno-sprawnościowego ujęcia gry [5]. W tabeli 1, stanowiącej punkt wyjścia do opisu i klasyfikacji gry 1x1, wyszczególniono skuteczne i nieskuteczne działania zawodników w grze jeden przeciwko jednemu.

Wszystkie działania w grze 1x1 zsumowano według wybranych rodzajów i obliczono podstawowe wskaźniki statystyczne.

Wyniki badań i ich omówienie

W 23 obserwowanych meczach badani gracze 25 drużyn podjęli ogółem 3234 razy grę jeden przeciwko jednemu (w atakowaniu 1613 razy, w bronieniu 1611 razy) oraz stoczyli 551 pojedynków jeden przeciwko jednemu w walce o piłki niczyje.

Ponadto, 608 razy podejmowali grę 1x1, a następnie rezygnowali z niej na rzecz współdziałania z

Tabela 1.

Działania oceniane pozytywnie lub negatywnie w sytuacjach gry jeden przeciwko jednemu (1x1)

Gra jeden przeciwko jednemu				Gra jeden przeciwko jednemu / współdziałanie		
W atakowaniu		Pojedynki o piłki niczyje	W bronieniu			
Działanie zawodnika posiadającego piłkę przeciwko jednemu rywalowi		Działanie podjęte przez dwóch przeciwników nie posiadających piłki w celu jej zdobycia	Działanie zawodnika nie posiadającego piłki przeciwko graczowi z piłką		Podjęcie działania przez gracza z piłką przeciwko rywalowi i wycofanie się z niego (rezygnacja, współdziałanie)	
Oceniane pozytywnie	Oceniane negatywnie	Oceniane pozytywnie	Oceniane pozytywnie	Oceniane negatywnie	Oceniane pozytywnie	Oceniane negatywnie
O- wygranie pojedynku	O- obrońca odebrał piłkę		O- odebranie piłki	F- faul obrońcy w strefie BZB	W- współpraca, celne podanie	W- współpraca, niecelne podanie
F- faul obrońcy	F- faul atakującego		F- faul atakującego	O - przegranie pojedynku przez obrońcę	R- zaprzestanie działania, utrzymanie piłki	R- zaniechanie działania korzystnego
	W- wybicie przerwania ataku przez obrońcę		W –wybicie przerwania akcji, faul poza strefą BZB*			

* BZB – strefa bezpośredniego zagrożenia bramki

Celem pracy było wskazanie prakseologicznego modelu gry jeden przeciwko jednemu w piłce nożnej na podstawie obserwacji współzawodniczenia między zawodnikami o najwyższym poziomie zaawansowania sportowego.

Material i metody

Materiał badawczy stanowiły zapisy audiowizualne 23 meczów piłki nożnej rozegranych w sezonie 2004/2005. Obserwacją objęto dziesięć drużyn rywalizujących w Lidze Mistrzów i po pięć z lig: angielskiej, włoskiej i polskiej. Wykaz obserwowanych spotkań przedstawiono w tabeli 2.

Dane o grze jeden przeciwko jednemu rejestrowano na specjalnym arkuszu obserwacyjnym. Konstrukcję arkusza oparto na założeniach teoretycznych przedstawionych w tabeli 1. Poza grą 1x1 w arkuszu wyszczególniono indywidualne działania w obronie przeciwko dwóm graczom – przeciwdziałanie zawodnikowi otrzymującemu podanie (wyprzedzenie i wejście w posiadanie piłki oraz wyprzedzenie i przerwanie działań przeciwnika). Analizowano zachowania zawodników drużyn wymienianych w tabeli 2 na pierwszym miejscu. W badaniach nie uwzględniano gry bramkarzy ze względu na specyfikę i odmienność ich działań w grze.

partnerem lub utrzymania piłki (408) lub zaniechali działań, które poprzez grę 1x1 mogłyby być korzystne dla zespołu (200).

Z danych zawartych w tabeli 3 wynika, że średnio w jednym spotkaniu piłkarze badanych drużyn podjęli w grze 1x1 64,5 działania w atakowaniu, z tego 33,4 oceniono pozytywnie (wygranie pojedynku - 14,9 razy; utrzymanie piłki, faul obrońcy – 18,5 razy), a 31,1 oceniono negatywnie (przerwanie akcji przez obrońcę – 13,7 razy; odebranie piłki przez obrońcę – 11,6 razy; faul atakującego – 5,8 razy). W bronieniu wykonali, średnio w jednym meczu, 64,4 indywidualne działania przeciwko rywalowi z piłką. A z nich 40,1 oceniono pozytywnie (wybicie piłki, faul poza strefą bezpośredniego zagrożenia bramki – 16,4; odebranie piłki – 18,7; faul atakującego – 5,4), a 24,4 zakwalifikowano jako działania nieskuteczne (faul w strefie bezpośredniego zagrożenia bramki – 12,4; ogranie obrońcy – 12,0).

W jednym spotkaniu zawodnicy podejmowali przeciętnie 22,0 próby odzyskania piłek (min. 12, max. 38; SD = ± 6,3), które nie były w posiadaniu żadnej ze stron (tzw. piłki niczyje, np., po wykopie nogą na odległość przez bramkarza, piłki przypadkowo odbite, niespodziewanie pojawiające się w zasięgu działania dwóch graczy).

Tabela. 2.
Wykaz obserwowanych spotkań wraz z wynikiem rywalizacji

Lp.	Rywalizujące zespoły	Wynik zawodowy
1	AC Milan – FC Liverpool	3:3
1	FC Liverpool – AC Milan	3:3
2	Real Madryt – Leverkusen	1:1
3	Chalsea - Liverpool	3:1
4	Bayern - Real Madrit	3:1
5	Deportivo - Olimpiacos	0:0
6	Liverpool - Juventus	2:1
7	Arsenal - Chalsea	2:1
8	AC Milan – PSV Eindhoven	3:1
8	PSV Eindhoven – AC Milan	1:3
9	Middlebrough - Arsenal	2:1
10	Blackburn - Tottenham	0:0
11	Chalsea - WBA	4:0
12	Arsenal - Fulham	4:1
13	Newcastle - Arsenal	0:2
14	Udinese - Lazio	3:0
15	Juventus – Internationale	2:0
16	AC Milan - Reggia	2:1
17	Juventus - Messina	1:0
18	Calcari – AC Milan	0:2
19	Cracovia Krakowy – Górnik Łęczna	0:0
20	Legia Warszawa – Amica Wronki	1:1
21	Polonia Warszawa – Wisła Kraków	1:3
22	Cracovia Krakowy – Lech Poznań	2:0
23	Legia Warszawa – Górnik Łęczna	1:1

Dane tabeli 3 wskazują, że analizowani gracze rozpoczynali średnio w każdym meczu 608 razy grę 1x1, a następnie rezygnowali z niej na rzecz współpracy (podanie piłki) z partnerem ($M = 16,3$; min. 8, max. 27; $SD = \pm 4,9$) lub utrzymania piłki ($M = 8$; min. 2, max. 17; $SD = \pm 3,7$).

Przyjmując pewne uproszczenie można założyć, że suma wszystkich wyszczególnionych rodzajów zachowań indywidualnych gracza tworzy ogół jego działań, które określić można jako pojedynki o piłkę w sytuacjach jeden przeciwko jednemu. Założenie takie pozwala, co prawda na ostrożne, ale jednak, analizy porównawcze.

W takim ujęciu wyniki niniejszego badania korespondują z charakterystykami liczbowymi zmagani jeden przeciwko jednemu przedstawianymi, m.in. przez R. Loya [2] i G. Bauera [1]. Niemieccy badacze udowodnili, że piłkarze wykonują przeciętnie w jednym meczu (mistrzostwa świata w 1994 roku i mistrzostwa Europy w 1996 roku), odpowiednio: 205,0 i 228,8 indywidualnych pojedynków o piłkę. Analizowani przez nas gracze podejmowali średnio w jednym spotkaniu 216,4 indywidualnych działań w celu utrzymania lub zdobycia piłki.

Reasumując przeprowadzone badanie należy stwierdzić, że średnio w jednym meczu piłkarze drużyn o najwyższym poziomie kompetencji sportowej podejmują:

- 130 razy grę 1x1 (tyle samo w atakowaniu i w bronieniu z niezawodnością, odpowiednio: 50% i 63%),
- 22 razy walkę o piłki niczyje,
- 24 razy grę 1x1, a następnie rezygnują z niej na rzecz współdziałania z partnerem,
- 40 samodzielnych działań w sytuacjach wyprzedzenia przeciwko dwóm lub więcej rywalom, a z tego: 20 razy przejmując piłkę (przyjęcie i prowadzenie piłki lub jej podanie do partnera) i 20 razy ją wybijając.

Tabela 3.
Charakterystyka liczbowa indywidualnych działań graczy (25 obserwowanych drużyn)

Atakowanie (1x1)		Piłki niczyje (1x1)			Bronienie (1x1)			1x1 / współdziałanie		Wyprzedzenie (1x2)		Statystyka			
Działanie oceniane pozytywnie		Działanie oceniane negatywne			Działanie oceniane pozytywnie			Działanie oceniane negatywne		Działanie oceniane pozytywnie					
Wygranie	Faul obrońcy	Odebranie	Faul atakującego	Wybicie, przerwanie akcji	Odebranie piłki	Faul atakującego	Wybicie, faul poza strefą BZB	Faul w strefie BZB	Ograniczenie obrońcy	Podanie	Rezygnacja		Wejście w posiadanie	Wybicie	
373	462	291	144	343	551	467	135	410	309	300	408	200	513	504	Σ
8	8	7	0	9	12	3	2	8	5	6	8	2	11	11	Min
23	27	17	14	20	38	30	12	24	25	19	27	17	30	31	Max
14,9	18,5	11,6	5,8	13,7	22,0	18,7	5,4	16,4	12,4	12,0	16,3	8,0	20,5	20,2	M
4,1	5,9	3,4	2,8	3,4	6,3	6,2	2,2	4,2	4,5	3,2	4,9	3,7	5,7	5,7	SD

Ponadto, piłkarze badanych zespołów podejmowali także działania indywidualne, które kwalifikowano jako gra jeden przeciwko dwóm (trzem). Były to działania w sytuacjach wyprzedzenia przeciwko graczom otrzymującym podanie. We wszystkich meczach zarejestrowano ich 1017 ($M = 40,7$), z tego wejść w posiadanie piłki (podanie, prowadzenie) odnotowano 513 ($M = 20,5$; min. 11, max. 30; $SD = \pm 5,7$), a wybić piłki (przerwanie działań) 504 ($M = 20,2$; min. 11, max. 31; $SD = \pm 5,7$).

Wnioski

1. Przeprowadzona ilościowo-jakościowa charakterystyka działań indywidualnych w piłce nożnej pozwoliła na wskazanie wzorca gry jeden przeciwko jednemu.
2. Opracowany prakseologiczny model gry jeden przeciwko jednemu należy wykorzystywać w procesie indywidualnego przygotowywania graczy do rywalizacji sportowej.

Literatura

1. Bauer G. (1996): Spiele richtig analysieren–Siege erfolgreich vorbereiten. Fußballtraining, nr 5, s. 12-16
2. Loy R. (1995): Systematische Spielbeobachtung im Fussball. Leistungssport, nr 3, s. 15-20.
3. Naglak Z. (2001): Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. AWF, Wrocław, 273 s.
4. Panfil R. (2001a): Gry z piłką a gry społeczne – funkcje i zależności. Człowiek i Ruch, nr 1(3), s. 6-13.
5. Panfil R. (2001b): Gry z piłką jako zjawisko społeczne. Człowiek i Ruch, nr 1(3), s. 34-43.
6. Szwarc A. (2003): Metody oceny techniczno-taktycznych działań piłkarzy. AWFIS, Gdańsk, 158 s.

Artykuł postąpił do redakcji 09.01.2006 r.

KOMUNIKACJA DYDAKTYCZNA NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JAKO PROCES REGULACJI

Wiesner W.

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Notatka. Celem doniesienia jest dokonanie diagnozy działań dydaktycznych nauczyciela, które spełniają funkcje regulacyjne (sterujące) w stosunku do procesu uczenia się. W badaniach podjęto próbę wyłonienia i opisanie tych czynności nauczycielskich, które są następstwem informacji zwrotnej otrzymanej od ucznia.

Słowa kluczowe: komunikacja dydaktyczna, regulacja, interakcje nauczyciel-uczeń.

Анотація. Визнер В. Дидактичні комунікації на лекціях з фізичного виховання як регулюючий процес. Навчання руховим діям відбувається в процесі комунікації між учителем і учнями. У роботі показані дії вчителя як відповідь на поворотну інформацію від учня.

Ключові слова: навчальна комунікація, керування навчанням, взаємодія вчитель-учень.

Анотация. Визнер В. Дидактические коммуникации на лекциях по физическому воспитанию как регулирующий процесс. Обучение двигательным действиям происходит в процессе коммуникации между учителем и учениками. В работе показаны действия учителя как ответ на поворотную информацию от ученика.

Ключевые слова: учебная коммуникация, управление обучением, взаимодействие учитель-ученик.

Annotation. Wiesner W. Didactic communication as a control process in teaching and learning motor activities. Motor teaching is a process of mutually integrated feedbacks between the actions of a teacher and those of a pupil. Information from the teacher is for the pupil a hint for further learning. The aim of this paper was to become acquainted with the teachers' didactic relationship with learners.

Keywords: didactic communication, teachers' feed-back, teacher-pupils relationship.

Wprowadzenie

Nauczanie przebiega jako ciąg interakcji pomiędzy czynnościami informacyjnymi nauczyciela i uczniów. Nauczyciel powinien być równie sprawnym odbiorcą informacji od ucznia, jak i jej nadawcą. Informacja otrzymywana przez nauczyciela od uczniów ma na celu poznanie ucznia, kontrolowanie uczenia się i nauczania oraz regulację zachowania dydaktycznego. Sprawność dydaktyczna nauczyciela polega na umiejętności reagowania na informację zwrotną od uczących się. Regulacja oparta jest na informacji o wynikach uczenia się (*KR* – *knowledge of results*) lub informacji o wykonaniu działania (*KP* – *knowledge of*

performance). (Ungerer 1973, Tomaszewski 1976, Galloway 1988, Czabański 1980, Tałyżina 1980, Miller, in. 1980, Schmidt 1988, 1991, Wiesner 2002). Celem doniesienia jest dokonanie diagnozy działań dydaktycznych nauczyciela, które spełniają funkcje regulacyjne (sterujące) w stosunku do procesu uczenia się. W badaniach podjęto próbę wyłonienia i opisanie tych czynności nauczycielskich, które są następstwem informacji zwrotnej otrzymanej od ucznia.

Metoda badań

W pracy analizie poddawane są czynności dydaktyczne nauczyciela i uczniów (mówienie, demonstrowanie, słuchanie, obserwowanie, brak działania). Ponadto u nauczyciela wyróżniono korygowanie, wzmacnianie pozytywnie i negatywnie, organizowanie, oraz inne czynności percepcyjne. Natomiast wśród uczniów analizowano dodatkowo ćwiczenie i zakłócanie. Inspirację metodologiczną do badań interakcji pomiędzy czynnościami nauczyciela i uczniów stanowią prace Flandersa (1970). Badane czynności rejestrowano, co 10 sekund na lekcji wychowania fizycznego. Spostrzeżenia zapisywano na arkuszu obserwacyjnym opracowanym przez autora. Ze względu na konieczność porównywania ze sobą częstotliwości występowania poszczególnych czynności dydaktycznych nauczycieli i uczniów, ujęto je w proporcji do ogólnej liczby wszystkich czynności zarejestrowanych na danej lekcji. Badania przeprowadzono w szkołach podstawowych Wrocławia (szkoły ćwiczeń). Łącznie obserwacją objętych zostało 168 lekcji prowadzonych przez 89 nauczycieli. Obliczenia i analizy statystyczne przeprowadzono w Zespole Statystyki Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Interakcje pomiędzy czynnościami nauczyciela i uczniów

Dominujące czynności nauczyciela i uczniów - obserwacja i ćwiczenie - znacząco korelują ze sobą (0,59), tworząc dominującą interakcję dydaktyczną w procesie nauczania motorycznego. Podczas, gdy uczniowie ćwiczą, nauczyciele ich obserwują, a ponadto organizują ćwiczenia ($\rho = 0,32$), słuchają i korygują ($\rho = 0,20$). Pozostałe korelacje są nieco słabsze. Zgodnie z przewidywaniami, najbardziej skorelowane są czynności werbalne ze słuchaniem, w obu kierunkach. Nauczyciele słuchają uczniów, wtedy, gdy oni wypowiadają się ($\rho = 0,78$) i uczniowie słuchają słów wypowiadanych przez nauczycieli ($\rho = 0,59$). Podobnie spodziewany związek wystąpił pomiędzy nauczycielskim demonstrowaniem i uczniowską obserwacją ($\rho = 0,69$) (Tab. 1).

Wzmocnienia dydaktyczne

Wzmocnienia dydaktyczne polegają na stosowaniu wychowawczego nagradzania lub karania (W+, W-). Częściej stosowano wzmocnienia pozytywne. Wielu nauczycieli nie stosowało wzmocnień negatywnych w ogóle. Kobiety stosują wzmocnienia

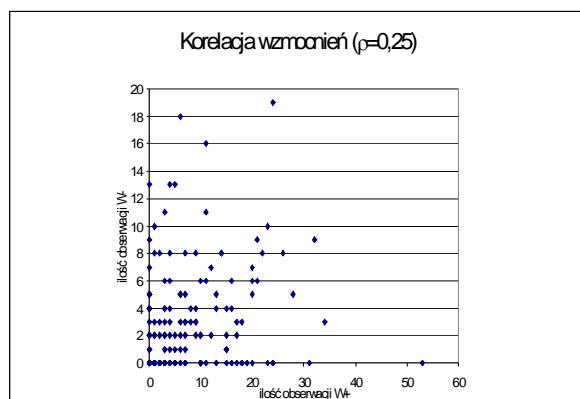
Tabela 1

Zależności pomiędzy czynnościami nauczycieli i uczniów. Zastosowano korelację rang ? Spearmana. Wytłuszczono korelacje istotne statystycznie ($\alpha=0,05$).

Czynności nauczycieli	Czynności uczniów						
	M	P	S	O	Ć	N	Z
M	0,05	0,03	0,59	-0,06	0,004	0,11	-0,13
P	-0,08	0,06	0,00	0,69	-0,07	-0,04	-0,07
S	0,78	0,17	-0,09	0,07	0,20	0,07	0,10
O	0,27	0,01	-0,09	-0,09	0,59	-0,06	0,14
I	0,18	0,08	-0,01	0,11	-0,01	0,02	0,18
W+	0,18	0,26	0,02	0,04	0,07	0,20	0,18
W-	0,20	0,06	0,01	-0,13	0,08	0,13	0,49
G	-0,05	-0,06	0,14	0,00	0,32	-0,02	-0,07
N	0,21	0,16	0,05	0,03	0,13	0,35	0,29
K	-0,04	-0,05	0,02	-0,11	0,20	-0,10	-0,15

Legenda: M - mówi, P- pokazuje, S- słucha, O- obserwuje, I- inny sposób percepcji, W- wzmocnia (pozytywnie lub negatywnie), G- organizuje, K- koryguje, N- nie wykonuje żadnych czynności Ć- ćwiczy, Z- zakłóca

rzadziej niż mężczyźni, a zwłaszcza wzmocnienia pozytywne (pochwała, aprobata, wyróżnienie, nagroda). Nauczyciele posiadający specjalizację z pływania zdecydowanie częściej stosowali wzmocnienia pozytywne, niż pozostali nauczyciele wychowania fizycznego ($p=0,003$).



Rys.1. Rozkład wzmocnień pozytywnych i negatywnych stosowanych przez nauczycieli podczas lekcji wychowania fizycznego.

Wystąpiła zależność pomiędzy W+ i W- (0,25). Zależność ta o wiele silniej wystąpiła na lekcjach pływania (0,37), niż na pozostałych lekcjach (0,19). Oznacza ona, że nauczyciele stosujący wzmocnienia, stosują równie często wzmocnienia pozytywne jak i negatywne (Rys. 1, Tab. 2). Komentując ten wynik należy unikać generalizowania, gdyż karanie i nagradzanie wychowawcze musi podlegać określonym zasadom i powinno być indywidualnie zróżnicowane.

W wyniku przeprowadzonych badań zaobserwowano związek wzmocnienia pozytywnego z demonstrowaniem w wykonaniu ucznia (0,26). Jest to sytuacja, w której wybrany uczeń, najczęściej ten, który opanował nauczaną czynność ruchową, demonstruje ją przed całą grupą kolegów. Uważa się ten rodzaj pokazu za motywujący i bardzo wartościowy wychowawczo.

Już sama możliwość demonstrowania jest dla wielu uczniów wyróżnieniem. Czynności wzmocnienia stosowano najczęściej podczas rozmowy z uczniami. Współczynnik korelacji wyniósł odpowiednio 0,18 i 0,20. Wzmocnienia korelują także z negatywnymi czynnościami uczniów – zakłócanie (Z) oraz z brakiem działania uczniów (N). Może to oznaczać, że nauczyciele głównie wzmocniają werbalnie, stosując wzmocnienia wówczas, gdy proces dydaktyczny ulega zakłóceniu przez uczniów (Tab. 1).

Tabela 2

Korelacje pomiędzy czynnościami dydaktycznymi nauczycieli ($N = 168$). Zastosowano korelację rang r Spearmana. Wytłuszczono korelacje istotne statystycznie ($p = 0,05$)

	M						
P	-0,06	P					
O	-0,28	-0,11	O				
W+	-0,02	-0,09	0,00	W+			
W-	-0,02	-0,12	0,14	0,25	W-		
G	0,01	0,04	-0,04	-0,09	-0,06	G	
N	-0,04	-0,05	0,20	0,24	0,17	-0,16	N
K	0,15	-0,07	-0,21	-0,29	-0,15	0,31	-0,40

Legenda: M - mówi, P- pokazuje, S- słucha, O- obserwuje, W- wzmocnia, G- organizuje, K- koryguje, N- nie wykonuje żadnych czynności

Regulacja poprzez czynności korygujące

Najbardziej oczywistą „odpowiedzią” nauczyciela na informację zwrotną od uczących się są czynności korygujące, gdyż stanowią reakcję nauczyciela na błędy uczniów. Należy przyjąć, że im więcej korygowania, tym więcej błędów wystąpiło wcześniej. Czynności korygujące stanowiły 7,5 % wszystkich czynności nauczycielskich (czwarta w kolejności grupa). Związki korelacyjne korygowania z większością pozostałych czynności dydaktycznych

наuczyciela przedstawiono w Tab. 2. Dane tam zawarte wskazują, że czynności korekcyjne korelują dodatnio z czynnościami werbalnymi (0,15), a to oznacza, że werbalizacja sprzyja wzrostowi liczby błędów popełnianych przez uczących się i organizacyjnymi (0,31). Natomiast zależność ujemna wystąpiła pomiędzy korygowaniem a obserwowaniem (-0,21), wzmacnianiem (-0,29; -0,15) i bezczynnością nauczycieli (-0,40). Kobiety rzadziej korygowały uczniów – czyżby popełniały mniej błędów? Kobiety także rzadziej stosowały wzmocnienia pozytywne.

Zmiany kierunku przekazywanej informacji

Nadawanie i odbieranie informacji przez nauczyciela ma charakter cykliczny. Ilość takich powtarzających się cykli świadczy o intensywności działań regulacyjnych, bowiem oznacza, że nauczyciel uzależnia swoje działania od informacji zwrotnej, otrzymanej od uczniów. Obliczono, że podczas nauczania realizowanego podczas jednej lekcji wychowania fizycznego, zachodzi około 10 zmian cyklu. Ze względu na to, że czas nauczania odbywającego się na poszczególnych lekcjach wychowania fizycznego, był zróżnicowany, wprowadzono tak zwany współczynnik zmian (WZm). Stanowi on stosunek liczby cykli do ogólnej liczby czynności dydaktycznych na lekcji. Mniejsza ilość zmian, może świadczyć o ograniczeniu wpływu ucznia (poprzez informację zwrotną) na przebieg procesu nauczania-uczenia się.

Współczynnik zmian koreluje ujemnie z nadawaniem ($\rho = -0,33$). O sile takiej zależności decyduje korelacja współczynnika z czynnościami werbalnymi nauczycieli ($\rho = -0,24$). Nauczyciel bardziej aktywny werbalnie, rzadziej zmienia kierunek przekazu informacji. Stąd wniosek, że nadmiar czynności nadawania, a zwłaszcza werbalizm nauczycieli, ogranicza działania regulacyjne tego typu. Nauczyciele intraceptywni (częściej odbierający informacje od uczących się), częściej stosują zmiany cyklu nadawanie-odbieranie informacji. Oznacza to, że nastawienie nauczyciela na odbiór informacji od uczniów, sprzyja działaniom regulacyjnym. O zależności tej decyduje

przede wszystkim obserwowaniem uczniów ($\rho = 0,33$). Jest to potwierdzenie związku działań regulacyjnych nauczyciela i obserwowania uczących się. Obliczono średnią częstotliwość, z jaką pojawiają się po obserwacji na jednej lekcji, poszczególne czynności dydaktyczne nauczycieli. Najczęściej po obserwowaniu podejmowane były przez nauczycieli czynności werbalne (4,74) i czynności korekcyjne (5,31).

Konkluzja

Poszczególne działania regulacyjne nauczyciela uzupełniają się i mogą być stosowane zamiennie. Ujemny związek korygowania ze wzmocnieniami, dowodzi, że czas poświęcony na korektę jest „odwrotnie proporcjonalny» do czasu poświęcanego na wzmocnienia pozytywne (-0,29) i negatywne (-0,15). Jeżeli, wzmocnienia stosowane były częściej, to wówczas korygowanie błędów występowało rzadziej. Podobnie uzupełniają się korygowanie i WZm ($\rho = -0,24$).

Piśmiennictwo:

1. Czabański B. (1980), Model uczenia się i nauczania sportowych czynności motorycznych, Studia i Monografie AWF 1, Wrocław,
2. Farfiel W.S. (1975), Uprawlenije dwizenijami w sportie, Moskwa,
3. Flanders N.A. (1970), Analyzing Teaching Behavior, Massachusetts,
4. Galloway C. (1988), Psychologia uczenia się i nauczania, PWN Warszawa,
5. Miller G.A, Galanter E, Pribram K.H., (1980), Plany i struktury zachowania, PWN Warszawa,
6. Schmidt R.A. (1988), Motor Control and Learning, HKP Champaign, Illinois,
7. Schmidt R.A. (1991), Motor Learning and Performance, HKP Champaign, Illinois
8. Tałyzina N.F. (1980), Kierowanie procesem przyswajania wiedzy, WSiP Warszawa,
9. Tomaszewski T. (1976), Psychologia, PWN Warszawa,
10. Ungerer D. (1973), Zur Theorie des Sensomotorischen Lernens, K.Hofmann, Schordorf,
11. Wiesner W. (2002) Mutual information transfer between the teacher and the student, Journal of Human Kinetics v. 8, AWF Katowice.

Artykuł postąpił do redakcji 21.12.2005 r.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Текст обсягом **6 і більше** сторінок формату А4 на українській (російській, англійській, польській) мові переслати електронною поштою в редакції 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 ; pedagogy@mail.ru ;

Web-сторінки: www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація; www.nbu.gov.ua/articles/khspi.html- архів статей за 1996-2005pp.; <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка; електронні версії наукових конференцій: <http://www.ksada.org>; <http://www.sportscience.org>

Аніщенко А.П. Соціально-виховна робота у територіальній громаді	3
Бєлих С.І. Методика формування і уміння керувати та оцінювати свій емоційний стан у спорті	7
Бойко Г.М. Теоретичні та практичні аспекти впровадження системи супроводу інтегрованого навчання студентів з обмеженими можливостями	9
Борщов С.М. Діагностування результатів фізичної підготовленості юних гімнастів при відборі.....	14
Бріскін Ю.А. Ігри інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху: загальна періодизація	17
Бровченко Л.Б. Порівняльний аналіз системи корекції постави слабозорих дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціалізованого навчального закладу	22
Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті	25
Глоба Г.В. Соціально-психологічна структура чинників рухової активності та здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл в системі розробки інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій	28
Гнинюк Олексій. Зміст контролю за професійно-прикладною фізичною підготовленістю майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху жіночої статі.....	31
Гусєв Т.П., Малинський І.Й. Актуальні питання впровадження експериментальної учбової програми з дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах України	34
Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: результати загальнонаціонального опитування	37
Ємчук О.І. Формування вольових якостей, як чинника психологічної готовності, працівника органів внутрішніх справ в процесі спеціальної фізичної підготовки до застосування прийомів рукопашного бою	43
Єфімов О.А., Помещикова І.П. Оптимізація передігрової підготовки гравців в баскетболі	47
Карпюк І.Ю. Динаміка мотиваційних уподобань студентів щодо фізичної культури	50
Касянюк М.В. Джерела становлення моральної культури і її вплив на особистість спортсмена	54
Козлова О.К., Совенко С.П. Характеристика тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки	57
Копчикова С.Г. Опит підготовки С. Бондаренко, заслуженого майстра спорту з плавання, до олімпійських ігор 2004 року на протязі 4 олімпійських циклів	61
Кривенко А.П. Фізичні вправи з різним рівнем гравітаційного навантаження у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток	64
Кузнецов А.А., Богдановская Н.В. Изменение параметров системы внешнего дыхания организма мальчиков школьного возраста в процессе адаптации к систематическим физическим нагрузкам	66
Левандовський О.С. Вплив фізичних вправ на стан вегетативної нервової системи у осіб з вегетативною дисфункцією	69
Литовченко Г.О., Довгопол М.В., Буланов О.М., Кузьменко М.Г., Соломко О.А. Підвищення рівня освіченості – один з шляхів залучення молоді до ведення здорового способу життя	74
Носаченко Т.Б. Методика формування конструктивних умінь молодших школярів	77
Осадча К.П. Питання розробки та функціонування електронного тлумачного словника комп'ютерних технологій	81
Осадчий В.В. Опис технології пошуку освітньої інформації у інтернет	84
Петров Г.С., Ляшенко В.П., Кофан І.В., Дрегваль І.В., Коробейніков Г.В. Особливості формування психофізіологічної організації у студентів в залежності від спрямованості навчання	87
Півень О.П. Організація фізичного виховання учнів у процесі навчання і позашкільній виховній роботі в 1922-1925 рр.	92
Піддубний О.Г., Ольховий О.М., Корчагін М.В. Особливості розробки моделі підготовки офіцерів в умовах переходу до кредитно-модульного навчання	95
Попова В.Л. Підготовка вчителів до здійснення фізичного виховання учнів на педагогічних курсах (історичний аспект)	97
Приймаков А.А., Коленков А.В., Мачаидзе Э.П. Взаимосвязи морфофункциональных и скоростно-силовых показателей структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации	99
Сембрат А.Л. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії.....	104
Танана С.М. Актуальні проблеми підготовки вчителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи	107
Файчак Р.І. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних якостей з фізичною підготовленістю та соматичним здоров'ям ліцеїстів	110
Футорный С.М. Влияние физических нагрузок на гистоморфологию и клеточные иммунные реакции	113
Хомич В.М. Особливості фізичного стану майбутніх фахівців технічного профілю	118
Шаленко В.В. Динаміка формування елементів технічної підготовленості в залежності від розвитку сили м'язів у юних футболістів 11-14 років	121
Шепєлев А.Є. Морфометрична характеристика епіфізарного хряща довгих кісток під впливом екологічних чинників на тлі помірних та інтенсивних статичних навантажень	124
Шологон Р.П. Туризм у реабілітації студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи	126
Piotr Bora, Mariusz Ozimek, Robert Staszkiwicz. Characteristic of the Technical Training in Junior Male High Jump ..	130
Jerzy Dżereń. Baza agroturystyczna regionu Brodnickiego	132
Tadeusz Jasiński, Joanna Florczak. Efektywność zabaw i gier ruchowych na lekcjach wychowania fizycznego dzieci w młodszym wieku szkolnym	136
Ewa Kolb. Hipermobilność – nadmierna ruchomość w stawach	141
Radosław Muszkieta, Piotr Olesniewicz. The Relations Between Monitoring-Assessment Activities and Temperament of Physical Education Teachers	144
Monika Niewiadomska. Ocena i porównanie sprawności siłowej i wysklepienia stóp dziewcząt z miasta i ze wsi	148
Andrzej Szwarz. Gra jeden przeciwko jednemu – próba opisu i klasyfikacji zjawiska na przykładzie gry w piłkę nożną	153
Wiesner W. Komunikacja dydaktyczna na lekcjach wychowania fizycznego jako proces regulacji	156

CONTENTS

Anishchenko A.P. Social Educational Work in a Territorial Bulk	3
Belykh S.I. Technique of Formation and Skills to Supervise and Estimate the Emotional Condition in Sports	7
Boyko G. Basic and Practical Aspects of Introduction of the System of the Integrating Teaching Students-Disables	9
Borshchev S.N. The Diagnostics of the Results of Physical Preparedness of Junior Gymnasts in the Process of their Selection ..	14
Briskin Yu.A. Games of Invalids in System of the International Olympic Movement: General Division into Periods	17
Brovchenko Larisa. The Comparative Analysis System of Correction Infringements of Bearing of Visually Impaired Younger Schoolboys in Conditions of the Specialized Educational Institution.	22
Voronin D.Y. The Student's Health-Preserving Competence in the Socio-Pedagogical Aspect	25
Globa G.V. The Social-Psychological Structure of Factors of the Moving Activity and Pupils' Health of Comprehensive School in the System of Developing the Innovational Physical-Culture-Healthy Technologies	28
Gninyuk A.V. The Maintenance of the Control Over Professional - Applied Physical Readiness of the Future Engineers of an Information Communication Speciality of a Female	31
Gusev T.P., Malinski I.Y. An Urgent Problems of Application of a Pilot Educational Program on "Physical Education" in Institutes of Higher Education in Ukraine	34
Dutchak M. Sport for All in Ukraine: Results of National Interrogation	37
Yemchuk O.I. Formation of Strong-Willed Qualities, as Factor of Psychological Readiness of the Worker of Law-enforcement Bodies During Special Physical Preparation for Application of Receptions of Hand-to-Hand Fight	43
Efimov A. A., Pomeschikova I.P. Optimization of Players' Training Before Basketball	47
Karpiuk I.U. Dynamics of Motivational Propensities of Students in Relation to Physical Training	50
Kasyanyuk Mariya. Sources of Formation Moral Culture and their Influence on the Personality	54
Kozlova O.K., Sovenko S.P. Characteristics of the Training Process of Track-and-Field Jumpers on the Stage of Preserving the Highest Sports Skill During the Year-Round Preparation Cycle	57
Kopchikova S.G. Analys S. Bondarenko's of Preparation for Olympic Games of 2004 During 4 Olympic Cycles	61
Kryvenko A.P. Physical Exercises with Different Levels of Gravitation Lead in a Week Cycle of Lessons as Means of Increase Physical Readiness of Students	64
Kuznezchov A.A., Bogdanovskya N.V. Change of the System of the External Breathing's Parameters of Schoolboys Organism in the Process of Adaptation to the Systematic Physical Loadings	66
Levandovskyy O. S. Influence of Exercises on Autonomic Nervous System in Persons with Autonomic Dysfunction	69
Litovchenko G.A., Dovgopol M.V., Bulanov O.M., Kuzmenko M.L., Solomko O.A. Increase of a Level of Erudition - One of the Ways of Attraction of Youth Conducting a Healthy Way of Life	74
Nosachenko T.B. Methodic of Formation of Constructive Chills of the Junior Schoolchildren	77
Osadcha K.P. Question of Development and Functioning of an Electronic Explanatory Dictionary of Computer Technologies	81
Osadchij V.V. The Description of Technology of Search of the Educational Information in the Internet	84
Petrov G.S., Liashenko V.P., Kofan I.V., Dergval I.V., Korobeynikov G.V. Peculiarities of Forming of Psychophysiological Organization in Students with Depending of Studied Direction	87
Piven' A. P. Organization of the Students' Physical Training in the Process of Education and Extra-curricular Education in 1922-1925	92
Poddubniy O.G., Ol'hoviy O.M., Korchaqin M.V. Features of Development of Model of Preparation of Officers in Conditions of Transition to Credit - Modular Training	95
Popova V.L. Teachers' Preparation for Pupils' Physical Training on Pedagogical Courses (Historical Aspect)	97
Pryimakov A.A., Kolenkov A.V., Machaidze E.P. Interrelations of the Morpho-Functional, Speed and Power Factors of Top Class Physical Training Wrestlers' Structure	99
Sembrat A.L. Moral Education of Senior Pupils in Teaching and Educational Process of a Grammar School	104
Tanana S.M. Actual Problems of Preparation of Teachers of Initial Classes to the Organization of Study of Local Lore Work	107
Faychak R.I. Correlation Individual and Psychological Qualities of Physical Training and Somatic Health Lizeumchildren	110
Futorny S. Influence of the Stressful Factors on Histomorphology of Organs of Immune System and Condition of Cellular Immunity	113
Khomich V. M. Peculiarity Physical State of Technical Specialties Students	118
Shalenko V.V. Dynamics of Elements Forming of Technical Preparedness Depending on Development of Force of Muscles with Young Footballers 11-14 of Age	121
Schepeliev A.E. Morphometry of Epiphysial Cartilage of Long Bones in Conditions of Egological Factors Against Moderate and Intensive Static Loadings	124
Sholohon R.P. Tourism in Rehabilitation of Students Taken to a Specialized Medical Group According to their State of Health ..	126
Piotr Bora, Mariusz Ozimek, Robert Staszkiwicz. Characteristic of Technical Training in Junior Male High Jump	130
Jerzy Dzeren. Agricultural Base of Region Brodnitskogo	132
Jasinski T., Florczak J. Effectiveness of Active Plays and Games in the Physical Education Class for Younger School-Age Children	136
Kolb Ewa. Hypermobility Syndrome	141
Radoslaw Muszkiet, Piotr Olesniewicz. Relations Between Monitoring-Assessment Activities and Temperament of Physical Education Teachers	144
Monika Niewiadomska. Estimation and Comparison of Power Opportunities of the Arch Stop of Girls from Urban and Rural Backgrounds	148
Andrzej Szware. Game One-to-One: the Description of Character of Model in Soccer.	153
Wiesner W. Didactic Communication as a Control Process in Teaching and Learning Motor Activities	156

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. 10.00. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,

61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

Надруковано у типографії ХДАДМ

61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.