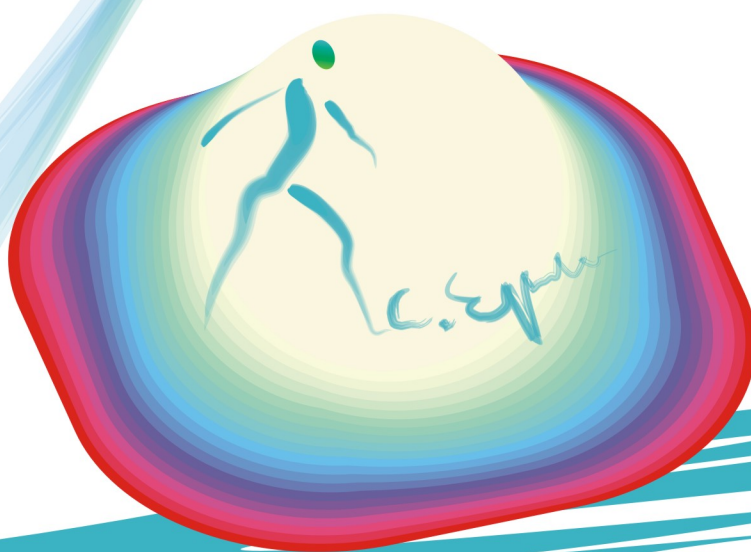




**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ
ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**



№ 3, 2006

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

ISSN 1818-9172

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

The scientific monography is edited by professor S. Yermakov

№3

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

№3

ХАРКІВ 2006

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №3. - 156 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 № 6 від 28.02.2006 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.

Видання зареєстровано ISSN International Centre (Paris, France):

ISSN 1818-9172 (Print);

ISSN 1818-9210 (Online) - URL: <http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/>

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 966-8106-32-6

УДОСКОНАЛЮВАННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАНЬ І УДАРІВ КІКБОКСЕРІВ

Белих С.І.

Донецький національний університет

Анотація. Розроблена методика вдосконалення технічної майстерності кікбоксерів із цілеспрямованою комплексною дією засобів термінової інформації на провідні сенсорні системи організму дозволяє розширити можливості дидактичного принципу наочності й істотно підвищити ефективність тренувального процесу без збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень.

Ключові слова: нові методики, прилади, дослідження, техніка, удари, удосконалювання, кікбоксинг.

Аннотация. Белих С.И. Совершенствование техники передвижений и ударов кикбоксеров. Разработанная методика совершенствования технического мастерства кикбоксеров с целенаправленным комплексным действием средств срочной информации на ведущие сенсорные системы организма позволяет расширить возможности дидактического принципа наглядности и существенно повысить эффективность тренировочного процесса без увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: новые методики, приборы, исследования, техника, удары, совершенствование, кикбоксинг. Annotation. Belykh S.I. Perfection of techniques of movement and impacts kickboxing. The developed technique of perfection of technical skill of the sportsmen with purposeful complex action of means of the urgent information on conducting touch systems allows to expand opportunities of a principle presentation and essentially to raise efficiency of pedagogical process without increase volume both intensity of physical and mental loadings.

Key words: new techniques, devices, research, engineering, impacts, perfection and kickboxing.

Вступ.

Тільки нові технічні засоби, спеціальні тренажери та точні апаратурні дані із цілеспрямованою комплексною дією засобів термінової інформації на провідні сенсорні системи організму можуть розширити можливості дидактичного принципу наочності та істотно підвищити ефективність тренувального процесу без збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

Методологічний підхід до рішення даної проблеми базувався на основних положеннях теорії побудови рухів Н.А. Бернштейна (1947), теорії функціональних систем П.К. Анохіна (1975), методі термінової інформації В.С. Фарфеля (1962), а також системному підході відносно дослідження проблем спортивного тренування В.Н. Платонова (1986). Теорія побудови рухів [7] і теорія функціональних систем [1] свідчать про найважливішу роль регуляції рухів у формуванні рухових навичок.

Теорія функціональних систем [1] визначає вибіркове залучення підсистем організму до рішення конкретного рухового завдання. При цьому реалізація завдання можлива лише на основі чіткої погодженості між прогнозованим результатом дії та параметрами реального руху, інформація про які надходить через “зворотний зв’язок” (зворотна афферентація). Основна роль у процесі керуванні рухами належить руховому аналізатору. Разом з тим, у

цьому процесі беруть участь також зорова, слухова, вестибулярна та інші сенсорні системи. Сигнали, що надходять від різних сенсорних систем, створюють у результаті аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку єдиний “комплексний аналізатор” [8]. Таким чином, у процесі керування рухами беруть участь комплекси сенсорних систем, кожна з яких має свої специфічні особливості.

При серіях ударів з максимальною інтенсивністю більшість сенсорних систем піддаються впливу факторів, збивають. У людини наявні органи почуттів не забезпечують високе диференціювання швидкості ударів, особливо в умовах прогресуючого стомлення. Тому спортсменам необхідна оцінка своєї рухової діяльності з боку додаткового джерела інформації [1,2,3,5]. Велике значення щодо цього приділяється використанню засобів термінової інформації. Метод термінової інформації, розроблений В.С. Фарфелем [9], припускає одержання екстреної інформації про поточні параметри рухів з метою їхньої корекції.

Сьогодні в деяких дослідженнях [4,5] також показана ефективність керування кінематичними характеристиками серійних ударів кікбоксерів при використанні засобів термінової інформації. Систематичне зіставлення власних відчуттів з об’єктивною, додатковою, терміновою інформацією сприяє формуванню навичок самоконтролю та самоврядування рухами, що є невід’ємним компонентом високої спортивно-технічної майстерності спортсменів [2-5,8]. Однак дотепер залишається недостатньо вивченою ефективність комплексного застосування засобів термінової інформації в процесі технічної підготовки при нанесенні серій ударів кікбоксерами [2,3,5].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Донецького національного університету.

Формулювання мети роботи.

Мета роботи - розробити методику вдосконалювання технічної майстерності кікбоксерів із цілеспрямованою комплексною дією засобів термінової інформації на провідні сенсорні системи організму, що дозволяють розширити можливості дидактичного принципу наочності та істотного підвищення ефективності тренувального процесу без збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

Результати дослідження.

У ході тривалого педагогічного експерименту встановлено, що для кожного спортсмена з урахуванням його функціонального стану існує тільки один (оптимальний) графік швидкості ударів, що забезпечує максимальну реалізацію рухового потенціалу. При цьому основним критерієм ефективності рухових дій є кінцевий результат (період нанесення ударів). Однак сам результат неможливо використати для поточної корекції рухових дій. Тому фактором, який утворює систему оптимізації техніки ударів, повинен виступати зворотний зв’язок від швидкості бігу на окремих ділянках дистанції, що

відбиває рішення головного завдання дії.

Техніка серійних ударів на всіх етапах багаторічної підготовки має потребу в постійному вдосконалюванні. При підготовленості спортсмена на рівні I спортивного розряду або кандидата в майстри спорту настає етап, коли стабільні навички техніки ударів уже сформувалися, і без подальшого цілеспрямованого вдосконалювання техніка залишається незмінною, що істотно стримує зростання спортивних результатів. Тому саме в підготовці кікбоксерів на цьому етапі з'являються передумови для корекції техніки нанесення серійних ударів, яка міняється залежно від працездатності на різних секундах кожного раунду. Існуюче положення, а також недостатньо висока ефективність тренувального процесу формування ефективних серійних ударів обумовили розробку більш раціональної методики вдосконалювання технічної майстерності на основі комплексного використання засобів звукової та зорової термінової інформації, що повинна містити такі основні етапи: 1) оцінка технічної майстерності спортсменів; 2) розробка індивідуальних програм рухового вдосконалювання; 3) удосконалювання техніки нанесення серійних ударів в атаці та контраці; 4) оптимізація швидкості ударних дій з використанням засобів термінової інформації; 5) формування раціональної техніки серійних ударів у центрі та біля канатів рингу; 6) цілісне вдосконалювання швидких серійних ударів на основі комплексного використання засобів термінової інформації.

Наведений методичний алгоритм має подібність до концепції послідовного вдосконалювання техніки спортивної вправи на основі оптимізації його основних характеристик [2-5]. Оцінка технічної майстерності спортсменів здійснювалася на основі урахування основних параметрів ударів, тісно пов'язаних зі спортивним результатом (точністю, своєчасністю, координацією, швидкістю, кількістю за секунду, а також їхнім взаємозв'язком і погодженістю з роботою ніг, тулуба, розвороту стегна, п'яти, пліч і надійною стійкістю після нанесення ударів) [2-6].

Виявлені особливості техніки ударів кікбоксерів, а також використання сучасних інструментальних методик (радіотелеметрії, радіолокації, електроніометрії, відеозапису) дозволили розробити індивідуальні програми рухового вдосконалювання. При розрахунку математичних моделей технічної підготовленості кікбоксерів нами був застосований механізм побудови індивідуальних моделей нанесення серій ударів [3-6,8,9]. На спеціально-підготовчому етапі у період безпосередньої підготовки до змагань ми запропонували застосування розробленої методики протягом 8 тижнів на 28 тренувальних заняттях. Експеримент проводився в 4 етапи відповідно до видів і специфіки ударів. Ефективність запропонованої методики оцінювалася у відповідності до зростання спортивних результатів і динаміки досліджуваних показників.

З метою оптимізації ефективного формування серій ударів були використані унікальна радіоло-

каційна установка та інші унікальні тренажери, розроблені в наукових лабораторіях [3-5], які забезпечували комплексне одержування звукової та зорової термінової інформації про миттєву швидкість нанесення серій ударів. З моменту початку руху локатор пристрою визначав швидкість ударів. Величина швидкості ударів перетворювалася в пропорційні звукові сигнали (чим більше швидкість, тим вище частота звукового сигналу). Звуковий зворотний зв'язок подавався спортсменам за допомогою радіотелеметричної системи, розташованої на поясі спортсмена, та навушників. Інформація про швидкість пересування кікбоксера відображалася також на моніторі комп'ютера у вигляді графіків швидкості (зорова термінова інформація).

Радіолокаційні установки розташовувалися в районах переходу від прямолінійної ділянки до криволінійної й змішаної, що дозволяло здійснювати збір даних, програмування та передачу звукової і зорової термінової інформації на кожній ділянці рингу. Застосування радіолокаційного методу в ході вдосконалювання техніки серійних ударів здійснювалося 3 рази на тиждень, що було обумовлено особливостями рухової пам'яті спортсменів, адаптаційними та відбудовними процесами після інтенсивних тренувальних навантажень. У ході експерименту спортсмени відзначили зручне керування величинами довжини й частоти різних пересувань по рингу з нанесенням різних серій ударів і різноманітних ударів ногами при використанні комплексної звукової та зорової термінової інформації. Під час освоєння техніки та швидкості різних ударів і пересувань інтенсивність сигналів звукової термінової інформації поступово зменшувалася, що сприяло переходу спортсменів до самоврядування рухами.

Комплексне використання звукової та зорової термінової інформації в процесі вдосконалювання технічної майстерності кікбоксерів дозволило статистично вірогідно збільшити швидкість пересувань і ударів руками та ногами в різних бойових ситуаціях і на різних ділянках рингу, що в остаточному підсумку забезпечило підвищення рівня спортивних результатів на 1,13% (за 28 тренувальних занять, $P < 0,05$). Достовірне збільшення рівня спортивних результатів і біомеханічна раціональна динаміка параметрів пересувань у сполученні з ударами, які були виявлені в спортсменів експериментальної групи, дозволили їм істотно збільшити рівень спеціальної витривалості ($P < 0,05$).

Підвищення рівня спеціальної витривалості свідчило про те, що розроблена нами методика комплексного використання засобів термінової інформації в тренувальному процесі кікбоксерів сприяє реалізації принципу «сполученого вдосконалювання техніки та рухових здібностей» [3-5]. Отримані нами результати не суперечать даним авторів [3-9], які також вважають, що зберігати необхідну швидкість, технічність різноманітних пересувань і частоту повторень серійних ударів можливо тільки при наявності високого рівня розвитку спеціальної

витривалості, правильного дихання й чергування напруги та розслаблення м'язів, біомеханічно правильного виконання ударів у гармонійному сполученні роботи тулуба та ніг, а також від швидкості протікання розумових процесів і відмінно розвинутій реакції антиципації.

Низька ефективність традиційної методики технічної підготовки кікбоксерів на етапі спортивного вдосконалювання обумовлена відсутністю в тренувальному процесі засобів термінової інформації про поточні параметри рухів. Традиційний підхід до здійснення контролю швидкості пересувань і нанесення серійних ударів за допомогою цифрового табло, керованого комп'ютером [3,5,6], не несе достатньої інформації та має велику похибку вимірів. У свою чергу, аналіз техніки пересувань і ударів за кінограмами займає багато часу. Використання фотоелектронних пристроїв не дозволяє здійснювати корекцію рухів у ході їхнього виконання. Відео-телевізійний метод реєстрації тимчасових характеристик ударних рухів [3,5,6] також не забезпечує поточну корекцію рухових дій. Ефективність реалізації рухових установок, використовуваних більшістю тренерів, значно знижується через відсутність засобів термінової інформації. При цьому використання засобів звукової та зорової інформації про миттєву швидкість ударів і пересувань забезпечило високу точність реєстрації параметрів рухів у природних умовах спортивного тренування безпосередньо в момент виконання рухових дій. Цілеспрямований комплексний вплив засобів звукової та зорової термінової інформації дозволив створити найбільш адекватну інформацію про швидкість пересувань і ударів руками та ногами на різних ділянках рингу, що сприяло ефективному вдосконалюванню техніки пересувань у сполученні з ударними діями.

Термінова додаткова інформація, що надходила до спортсмена у ході руху (звукова) і відразу після його закінчення (зорова) забезпечувала поліпшення здатності спортсменів до аналізу техніки рухів. Вивчення даних порівняльного експрес-аналізу в процесі виконання пересувань у сполученні з ударами та відразу після їхнього закінчення дозволяє виявити причинні зв'язки між контрольованими показниками з використанням ще не загублених відчуттів від тільки що виконаного рухового завдання і робити своєчасне корегування тренувальної програми.

Висновки.

1. Проведені нами експериментальні дослідження свідчать про те, що вдосконалювання технічної підготовки кікбоксерів варто розглядати як складний, динамічний, керований процес, ефективність якого багато в чому обумовлена застосуванням технічних засобів навчання.

2. Цілеспрямований комплексний вплив засобів термінової інформації на провідні сенсорні системи організму дозволив розширити можливості дидактичного принципу наочності та істотно підви-

щити ефективність тренувального процесу без збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

Рекомендації. Дана методика може бути використана в більшості видів спорту із циклічною і ациклічною структурою рухів.

Перспективи подальших досліджень. Планується продовжити дослідження і розробку нових методик щодо вдосконалення технічної майстерності кікбоксерів з цілеспрямованою комплексною дією нових технічних засобів термінової інформації на провідні сенсорні системи організму, які дозволяють якісно розширити можливості дидактичного принципу наочності та суттєво підвищити ефективність тренувального процесу без збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

Література

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. Белых С.И. Жіночий кікбоксинг. - Донецьк: ДонНУ, 2004.- 520с.
3. Белых С.И. Пристрій для підготовки кікбоксерів / Рішення про видачу патенту на винахід № 2003087973 від 26.03.2004.
4. Бизин В.П. Устройство регистрации скорости локомотивных перемещений спортсменов со звуковой срочной информацией // Биомеханика спорта: Тезисы докл. VI Всесоюзной науч. конф. - Чернигов, 1989 - С. 24-25.
5. Жданов Ю.Н. Пат. №2201784 Российской Федерации, А МКИ 7 А63В 69/00, 69/32. Тренажер. Заявка № 2000123235 от 07.09.2000. Приоритет от 07.09.2000. Оpubл.10.04.2003, Бюл. 10.
6. Иванов В.В., Липский Е.В., Жинкин Н.Д. Метрологическая оценка видео-телевизионного метода регистрации временных характеристик спортивных движений // Теория и практика физической культуры, 1982. -№ 3.-С. 13-15.
7. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища школа; 1984. - 345 с.
8. Совершенствование технического мастерства спортсменов / Под общ. ред. Дьячкова В.М.. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 231 с.
9. Фарфель В.С. Методы срочной информации в спортивной практике // Сборник научных трудов конференции по проблемам спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1962. - С. 173 -183.

Надійшла до редакції 17.02.2006р.

СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ УЖНУ ЗАЛЕЖНО ВІД ЙОДНОЇ ЗАБЕЗПЕЧЕНОСТІ ОРГАНІЗМУ

Бондарчук Н. Я., Круцевич Т. Ю., Товт В. А.
Ужгородський національний університет
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. В статті розглянуті відмінності фізичного стану студентів та визначено співвідношення засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей юнаків залежно від йодної забезпеченості організму.

Ключові слова: фізичний стан, функціональні можливості, гормональний статус, тиреоїдні гормони.

Аннотация. Бондарчук Н. Я., Круцевич Т. Ю., Товт В. А. Соотношение средств развития физических качеств студентов УжНУ в зависимости от йодной обеспеченности организма. В статье рассмотрены особенности физического состояния студентов и определено соотно-

шение средств, направленных на развитие физических качеств юношей в зависимости от йодной обеспеченности организма.

Ключевые слова: физическое состояние, функциональные возможности, гормональный статус, тиреоидные гормоны.

Annotation. Bondarchuk N. Ya., Krutsevych T. Y., Tovt V. A. Correlations of means, directed to the development of students' physical qualities depending upon the iodine provision of an organism. In the article some differences of students' physical condition are considered and correlation of means directed to the development of young men's physical qualities depending upon the iodine provision of an organism was defined.

Key words: physical condition, functional possibilities, hormone state, thyroid hormones.

Вступ.

Сьогодні гостро стоїть питання про стан здоров'я молоді, який далеко не відповідає тенденціям розвитку сучасного суспільства. Науковці констатують зниження рівня здоров'я абітурієнтів і студентів, зокрема, помітно зріс рівень захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової систем. Крім того, більше ніж 50% випускників навчальних закладів різних рівнів акредитації фізично не спроможні працювати з інтенсивністю, якої вимагають умови ринкової економіки [2, 5]. Фізичний стан студентської молоді, що ототожнюється із фізичним здоров'ям, залежить від багатьох соціально обумовлених і природних чинників.

Враховуючи наведені факти, набуває особливої актуальності проблема пошуку шляхів оздоровлення молоді, яка проживає на територіях з несприятливою ендемічною обстановкою, профілактики і зниження ризику ендемічно обумовлених патологічних реакцій. Як відомо, зобогенний ефект є супутнім небажаним проявом процесу адаптації до йодної недостатності в період росту. Для його подолання необхідно скоректувати концепцію формування, збереження і зміцнення здоров'я молоді. Якщо до недавнього часу вважалося, що попередити розвиток захворювання можна, лише ліквідувавши негативний чинник впливу на організм, то сьогодні цілком доцільно говорити про такі засоби впливу, при яких організм сам оптимізує роботу своїх органів і систем, нівелюючи вплив зовнішнього середовища, підвищуючи опірність.

Одним із факторів, що за певних умов знижують негативний вплив ендоекології на здоров'я молоді, є фізичне виховання, оскільки доведено, що рухова активність сприяє формуванню потенціалу адаптивних можливостей людини [1, 4].

На жаль, сьогоднішні оздоровчі можливості фізичної культури у збереженні та покращенні здоров'я молоді не до кінця використані. Єдина для усього територіального простору навчальна програма з фізичного виховання не враховує фактору регіону, зокрема, специфічних умов проживання у Закарпатській області, що належить до регіонів з дефіцитом йоду в оточуючому середовищі. Адже, крім Закарпатської, ще шість областей України входять до зони особливого ризику, пов'язаного з деф-

іцитом йоду [3].

Встановлено, що йодна недостатність у навколишньому середовищі сама по собі може призвести до порушення функцій щитоподібної залози, причому ступінь вираженості цих порушень знаходиться у прямій залежності від йодно-тиреоїдної забезпеченості організму [6].

Однак слід додати, що концентрація тиреоїдних гормонів у сироватці крові залежить від віку, статі, йодної забезпеченості організму та інших чинників [6]. Тому ми вважаємо, що для кожного біогеохімічного регіону має існувати своя фізіологічна норма щодо коливання кількості гормонів в крові, чим і повинні керуватися спеціалісти в своїй роботі.

Що до фізичних вправ як одного із засобів рухової активності, потрібно визнати, що на сучасному етапі реальна фізкультурна активність не гарантує ефективного підвищення фізичного стану студентів. Виникає необхідність так організувати навчальний процес, щоби мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект. У зв'язку з цим, актуальним є вирішення питань, що стосуються обґрунтування оптимальної рухової активності.

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

Формулювання цілей роботи.

Завдання дослідження полягало у визначенні співвідношень засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей студентів залежно від йодної забезпеченості організму.

Результати дослідження.

Основою визначення співвідношень фізичних вправ у студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття є дані факторного аналізу. Було вибрано 49 змінних показників, що отримані в результаті антропометричного, функціонального та біогеохімічного досліджень, а також в результаті тестування фізичної підготовленості юнаків. В процесі факторного аналізу виділено по 9 факторів, особистісні значення яких перевищують одиницю. Ці фактори пояснюють 100% загальної дисперсії змінних (рис. 1.).

Як видно з рис. 1., найбільший внесок у загальну дисперсію вибірки (по 26,7%) у юнаків припадає на перший фактор, тобто він суттєво впливає на загальний малюнок фізичного стану. Отже, він є провідним у студентів незалежно від місця проживання.

Подальший аналіз отриманих результатів здійснювався у напрямі вивчення змісту кожного з виокремлених факторів у студентів (юнаків) з низинних і гірських районів Закарпаття (табл. 1.).

У студентів з низинних районів ведучим визнаний перший фактор, на долю якого припадає 26,7% дисперсії. В ньому зосереджені 11 змінних з дуже високими факторними навантаженнями, які характеризують функціональні можливості. Оскільки функціональні можливості значною мірою визначаються індексом Робінсона та адаптаційним потенціалом, ми інтерпретуємо цей фактор як

Таблиця 1.

Факторний аналіз фізичного стану юнаків

Факторний аналіз фізичного стану юнаків з низинних районів								
ФАКТОРИ								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
АТ сист. 0,892	Вік 0,772	Динамом. 0,893	ОГК на вдиху 0,904	Вага 0,718	Біцепс 0,755	Біг 3000 м -0,776	Обсяг стегна 0,805	Нахил вперед 0,751
АТ діаст. 0,901	Обсяг ший 0,718	Стан. дин. 0,930	ОГК на видиху 0,873	T ₄ 0,815	Три- цепс 0,760			
АТ сер. 0,937		Вис на зігн. руках 0,931	ОГК у спокої 0,885	T ₃ 0,795	Під лопат- кою 0,847			
ЧСС 0,914		Підтя- гування 0,956			Над клуб. 0,777			
PWC ₁₇₀ , Вт -0,765		Стрибок у довжину 0,869						
ІР -0,950		Піднімання в сід 0,830						
АП 0,940								
ЧСС через 1' 0,920								
ЧСС через 3' 0,936								
ЧСС через 5' 0,915								
ЧСС через 7' 0,898								
Факторний аналіз фізичного стану юнаків з гірських районів								
АТ сист. 0,881	Зріст 0,732	Динамом. 0,903	Біцепс 0,866	Загр. дих. на вдиху 0,751	Біг 100 м 0,846	Обсяг стегна 0,740	Нахил вперед 0,758	Рівноваг а "Фла- мінго" 0,663
АТ діаст. 0,930	Вага 0,831	Стан. дин. 0,894	Трицепс 0,884	Загр. дих. на видиху 0,859	Біг 3000 м -0,772			
АТ сер. 0,941	Обсяг плеча 0,742	Вис на зігн. руках 0,941	Під лопат- кою 0,855		Човн.біг 400 м 0,705			
ЧСС 0,869	Обсяг перед- пліччя 0,717	Підтя- гування 0,975	Над клуб. 0,758					
ІР -0,940	Обсяг талії 0,767	Стрибок у довжину з місця 0,937	Гоміл- ковий м'яз 0,883					
АП 0,920	Обсяг таза 0,780	Піднімання в сід 0,873						
ЧСС через 1' 0,899	T ₄ 0,822							
ЧСС через 3' 0,871	T ₃ 0,824							
ЧСС через 5' 0,865								
ЧСС через 7' 0,862								

“адаптаційний потенціал”. Другий фактор був інтерпретований як “спритність”, третій – “силовий”. Значення факторних навантажень, що перевищують граничні, мають всі антропометричні змінні (обсяг грудної клітини на вдиху, видиху та у спокої) у четвертому факторі та інтерпретуються нами як “функція зовнішнього дихання”. П'ятий фактор верифі-

кований як “гормональний статус”. Він об'єднує біля себе показники тироксину, трийодтироніну та вагу тіла. До шостого фактору увійшли показники шкірно-жирових складок біцепса, трицепса, під лопаткою та над клубовою кісткою. Його можна інтерпретувати як “жировий компонент”. Сьомий, восьмий та дев'ятий фактори мають лише по одній змінній, які оцінюють “витривалість”, “обсяг стег-

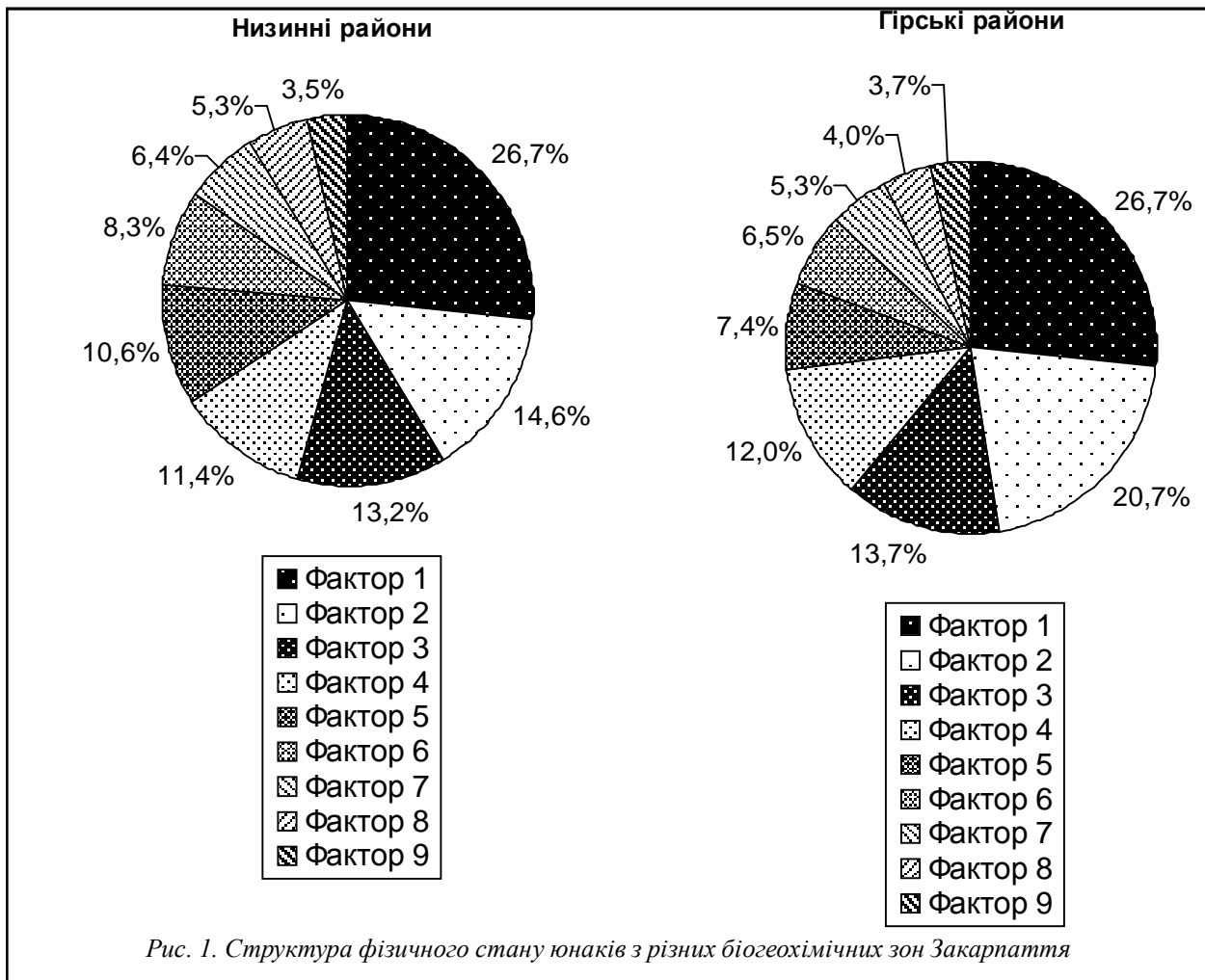


Рис. 1. Структура фізичного стану юнаків з різних біогеохімічних зон Закарпаття

на” та “гнучкість”, і, таким чином, можуть характеризувати фактори в цілому.

У студентів з гірських районів перший фактор характеризує функціональні можливості студентів з тими ж складовими і відсотковим вкладом, як і в попередньому аналізі. Тому аналогічна і його інтерпретація – “адаптаційний потенціал”. Другим фактором виділені антропометричні характеристики, які включають довжину та масу тіла, обсяг плеча, передпліччя, талії, таза. Ще більш великі фактори навантаження належать тироксину та трийодтироніну. Отже, тиреоїдні гормони є класичними агентами, які стимулюють процеси росту і розвитку організму. Тому фактор трактується як “гормональний статус”. Сила мускулатури плечового поясу виділилась в якості третього фактору і позначена як “силовий”. Четвертий фактор інтерпретований нами як “жировий компонент”, п’ятий – як “функція зовнішнього дихання”. У шостому факторі згрупувались показники, які характеризують як загальну, так і швидкісну витривалість, що дозволяє трактувати фактор як “витривалість”. Сьомий та восьмий фактори мають по одній змінній з високим навантаженням, які оцінюють “обсяг стегна” та “гнучкість”, і таким чином можуть характеризувати фактор в цілому. У дев’ятому факторі змінна оцінює рівновагу того, кого випробовують (у непрямо-

му розумінні). Тому його зміст інтерпретуємо як “координаційні здібності”.

Висновки.

Таким чином, на основі факторного аналізу встановлено, що:

- показники, що беруть участь у факторному аналізі, є інформативними і дають характеристику фізичного стану студентів;
- у юнаків провідним фактором фізичного стану незалежно від місця проживання є адаптаційний потенціал; найбільш інформативними його показниками виділені: артеріальний тиск систолічний, діастолічний, середній, частота серцевих скорочень, індекс Робінсона та відновлення ЧСС після PWC₁₇₀ через 1, 3, 5, 7 хвилин.;
- значимість інших показників фізичного стану студентів з низинних районів за своєю ієрархією та вкладом факторів розташовується таким чином: спритність, силові здібності, функція зовнішнього дихання, гормональний статус, жировий компонент, витривалість, обсяг стегна, гнучкість;
- значимість факторів фізичного стану студентів з гірських районів за своєю ієрархією та вкладом факторів розташовується дещо в іншій послідовності: гормональний статус, силові здібності, жировий компонент, функція зовнішнього дихання, витривалість, обсяг стегна, гнучкість, координація.

Дані відмінності в структурі фізичного стану юнаків, які мешкають в різних біогеохімічних районах Закарпаття, потребують визначення відсоткового співвідношення засобів, спрямованих на розвиток фізичних якостей залежно від йодної забезпеченості організму для створення регіональних навчальних програм з фізичного виховання студентів.

У відповідності з відносною вагою дисперсії кожного фактору, вправи різної спрямованості розподілені в загальному обсязі засобів за формулою:

$$J_i = \frac{D_i}{\sum D_i},$$

при умові, що $\sum D_i$

$i = 1,$

де J_i – питома вага вправ певної спрямованості;

D_i - дисперсія фактора;

$\sum D_i$ – сума всіх факторів.

$i = 1$

Результати розрахунків наведені в табл. 2 і

3.

Співставлення результатів факторного ана-

рактору. На фоні такого збільшення вправ виключена потреба у розвитку спритності. Оскільки у студентів з гірських районів одним з важливих факторів є гормональний статус, дисперсія якого складає 20,7%, і для її корекції ефективними є вправи силової спрямованості, то в загальній структурі засобів фізичної культури обсяг вправ такого характеру збільшується.

Таким чином дослідженнями визначено, що в залежності від гормонального статусу і фізичного стану студентів змінюється співвідношення спрямованості засобів, що застосовуються у фізичному вихованні.

Перспективними є дослідження з розробки методики диференційованого підходу у процесі фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття.

Література.

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів. Монографія. – Луганськ: вид-во СУДУ, 2002. – 176с.

Таблиця 2.

Співвідношення засобів різної спрямованості у фізичному вихованні студентів з низинних районів

№№ факт.	Спрямованість вправ	Дисперсія, %	% до загального обсягу
1	Витривалість (аеробна)	35	38,9
3	Силової спрямованості	15	16,7
2	Спритність	15	16,7
7,8	Витривалість (анаеробна)	11	12,2
4	Швидкісно-силової спрямованості	10	11,1
9	Гнучкість	4	4,4
	Разом	90	100

Таблиця 3.

Співвідношення засобів різної спрямованості у фізичному вихованні студентів з гірських районів

№№ факт.	Спрямованість вправ	Дисперсія, %	% до загального обсягу
1,4	Витривалість (аеробна)	35	41,2
3	Силової спрямованості	20	23,5
6,7	Швидкісно-силової спрямованості	15	17,7
5	Витривалість (анаеробна)	7	8,2
8	Гнучкість	4	4,7
9	Координація	4	4,7
	Разом	85	100

лізу фізичного стану юнаків з низинних і гірських районів показує, що в загальному обсязі засобів фізичної культури переважають вправи на витривалість аеробного характеру. При аналізі співвідношень засобів простежується чітка тенденція до збільшення у студентів з гірських районів обсягу засобів силової та швидкісно-силової спрямованості і зменшення вправ на витривалість анаеробного ха-

3. Гулич М. П. О путях решения проблемы йод-дефицита на Украине // Мат. Международной научной конференции «Социально-медицинские аспекты состояния здоровья и среды обитания населения, проживающего в йод-дефицитных районах России и стран СНГ». Тез. Докл. – Тверь, Россия, 2003. – С. 36-37.
4. Кобза М. Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів: Автореф. дис... канд. біол. наук: (03.00.13)

/ Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського. – Сімферополь, 2002. – 18 с.

5. Раевський Р., Канішевський С. та ін. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді // Мат. Міжнародної науково-практичної конференції „Актуальні проблеми розвитку „Спорт для всіх”. – Тернопіль, 2004. – С. 335-337.
6. Турянца И. М., Фабри З. Й., Пашенко А. Е. Йодно-тиреоидний статус організму в умовах природного йодного дефіциту. – Ужгород, 1996. – 145 с.

Надійшла до редакції 10.03.2006р.

ВИКОРИСТАННЯ МІЖПРЕДМЕТНИХ ЗВ'ЯЗКІВ В УДОСКОНАЛЮВАННІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Бугеря Т.М.

Луганський національний педагогічний
університет імені Тараса Шевченка

Анотація. Застосування теорії й практики міжпредметних зв'язків у процесі навчально-виховної роботи створює умови для ефективної професійної підготовки фізичних реабілітологів у педагогічних вузах.

Ключові слова: міжпредметні зв'язки, ефективна професійна підготовка, фахівці з фізичної реабілітації.

Аннотация. Бугеря Т.Н. Использование межпредметных связей в совершенствовании учебной деятельности будущих специалистов из физической реабилитации. Применение теории и практики межпредметных связей в процессе учебно-воспитательной работы создает условия для эффективной профессиональной подготовки физических реабилитологов в педагогических вузах.

Ключевые слова: межпредметные связи, эффективная профессиональная подготовка, специалисты по физической реабилитации.

Annotation. Bugerya T.N. Use between subject communications in perfection of educational activity of the future experts from physical rehabilitation. The application of the theory and practice of intersubject communications in the process of educational work creates conditions for effective professional training of experts in physical rehabilitation.

Key words: intersubject communications, effective professional training, experts in physical rehabilitation.

Вступ.

Зараз в Україні посилюється увага широких верств суспільства, а також дослідників, працівників сфери освіти й науки, діячів охорони здоров'я й культури до оптимального вирішення актуальних проблем формування особистості людини ХХІ-го століття, удосконалення морально-вольових якостей громадянина, збагачення духовних і фізичних характеристик індивіда, до створення реальних передумов для здорового образу й здорового стилю життя усіх верств населення. У зв'язку з досить відчутним постарінням населення, в українському соціумі збільшується квота осіб, що мають ті або інші відхилення в стані здоров'я й особливі життєві потреби (інваліди, особи з пороками й дефектами вродженого й набутого генеза, жертви аварій, катастроф, природних, техно- і антропогенних катаклізмів тощо). Таким чином, особливо актуальною стає професійна підготовка фахівців у галузі фізичної реабілітації. Фізичний реабілітолог, покликаний разом

із працівниками системи охорони здоров'я, діячами оздоровчої фізичної культури й інших професіоналів формувати в пацієнтів і реабілітантів активну потребу й стійкі мотиваційні механізми в подоланні їхніх недуг, створюючи всі необхідні умови для повноцінного повернення індивіда в суспільство, на виробництво й у родину [9].

Фахівці з фізичної реабілітації покликані досить енергійно брати участь у вирішенні цих нагальних завдань, що робить соціальну значимість проблеми оптимізації професійної підготовки майбутніх реабілітологів надзвичайно глибокою, вагомою й значною. Поряд із професійними обов'язками з відновлення повноцінного тілесного й психофізіологічного здоров'я постраждалих і хронічних хворих, спеціалісти повинні прагнути до підняття престижу й ролі тих загальнолюдських цінностей, які сприяють активній організації здорового способу життя населення регіону й країни в цілому. Вони мають допомагати прилученню осіб з порушеннями розвитку до систематичних занять оздоровчими видами фізичної культури та до постійного самовдосконалення фізичного й духовного потенціалу.

Науково-педагогічний ракурс розглянутої проблеми обумовлений насущними потребами в глобальному осмисленні, системному опрацюванні й створенні діючої моделі ефективного навчально-виховного процесу підготовки висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичної реабілітації, що мають базову педагогічну освіту й можуть працювати як у реабілітаційному напрямку, так і викладачами фізичного виховання в середніх школах.

Для вдосконалення підготовки фахівців, які поєднують високу професійну компетентність, мобільність, соціальну активність, гуманізм та інші якості, що допоможуть успішно співіснувати реабілітологу-професіоналу в інформаційному суспільстві, потрібна певна оптимізація й актуалізація інноваційних форм і методів організації навчального процесу, поліпшення змісту всього навчання й зміна педагогічної парадигми.

Інноваційний педагогічний досвід спільно з масовою практикою освітньої діяльності доводить, що сучасний світ знань, зони й межі його теоретичного статусу багатоликі за своєю стратегією й різноманітні за поліфункціональною міжпредметністю [1, 3, 6]. Особливо це стосується нової спеціальності – фізична реабілітація, міжпредметні зв'язки в якій усе ще перебувають у стадії становлення, не вийшовши досі на проектні моделі сучасної освітньої діяльності.

Сучасні науковці підкреслюють думку про те, що на зміну рецептивно-відбивному способу мислення сучасної людини приходить інший – конструктивно-діяльнісний [2, 5, 7]. Саме він найбільшою мірою відповідає установкам гуманістичного мислення людини ХХІ-го століття.

Сьогодні активно змінюється й сам тип людської раціональності. Домінуючою рисою стає асоціативність, тобто здатність до символізації, а

методологією нового типу мислення все частіше виступає компаративність, тобто здатність до порівняння [4, 8]. Студенти вже не хочуть мати справу з вихолощеною, сірою, нудною, знеособленою інформацією. Проте, у вищій школі прогресує поширення обсягів навчального матеріалу, а прагнення викладачів не упустити нічого істотного призводить до концентрації, стискання, спресовування знань, зрештою їх згортанню й рецептурності. Наукові знання в навчальному процесі (у середній і вищій школі) набувають монолітно-застиглої форми, і все, що стосується історії, технології й драматургії його здобування, практично вилучається з освітніх програм.

Тим часом, постнеокласичний етап еволюції наукового мислення диктує необхідність звернення до теорії й практики міжпредметних зв'язків, що розширюють педагогічні ресурси. Відповідно до сучасних визначень, міжпредметні зв'язки припускають взаємний консенсус, взаємну погодженість навчальних програм, обумовлених системою наук і дидактичною метою [7].

Дидактичні принципи науковості й систематичності (поліфункціональності) знань вимагають розташування в навчальних планах окремих навчальних дисциплін (предметів) таким чином, щоб вивчення одного предмета могло спиратися на знання, здобуті з інших навчальних дисциплін. Актуальність реалізації міжпредметних зв'язків у навчанні обумовлена сучасним станом розвитку науки з яскраво вираженою інтеграцією суспільних, природничо-наукових і технічних знань [5, 7].

Важлива роль у всіх цих процесах і явищах належить активному залученню тих, хто навчається (студентів вузів, слухачів системи післядипломної освіти) до самостійної або колективної дослідницької діяльності (побудова гіпотез, участь в експериментах, проблемних дискусіях тощо).

Стосовно майбутніх викладачів фізичної культури, у Донецькому державному інституті здоров'я, фізичного виховання і спорту при Національному університеті фізичного виховання і спорту України Л. О. Демєнською вже був проведений сучасний глибокий аналіз міжпредметних зв'язків [3], а зі спеціальності "фізична реабілітація" подібна робота поки не проводилася і тому набуває актуальності.

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

Формування цілей роботи.

Метою дослідження є вибір і апробація системи міжпредметних зв'язків у вдосконаленні навчальної діяльності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації за допомогою оптимізації навчального процесу й мотивації до набуття професії реабілітолога.

Результати досліджень.

На початковому етапі роботи після попереднього аналізу сучасних наукових джерел із досліджуваної теми ми склали кілька варіантів анкет для

студентів різних курсів і форм навчання (денна, заочна, Інститут післядипломної освіти), що обрали професію фізичного реабілітолога. Анкети були складені так, що вони модифікувалися й ускладнювалися від курсу до курсу; при цьому базисна "матриця" питань анкети була практично незмінною й стосувалася поглядів і уявлень респондента про здоров'я (одне з головних інтегративних понять для реабілітолога), методах його діагностики в самого себе й у реабілітанта, схильностей опитуваного до використання оздоровчо-відновлювальних методик західних і східних реабілітаційних напрямків, застосування положень сучасної педагогіки, психології, теорії й методики фізичного виховання й інших дисциплін у своїй навчальній і прикладній діяльності, наприклад, під час проходження практик і в трудовій діяльності безпосередньо на робочому місці. Як відомо, міжпредметні зв'язки служать способом розкриття сучасних тенденцій розвитку науки, що виникають під впливом інтеграційних процесів: соціалізації, гуманізації, теоретизації, математизації, формалізації, комп'ютеризації тощо.

Отже, аналізуючи отримані нами анкетні дані (в анкетуванні взяли участь 256 студентів всіх п'яти курсів, що набувають професію фізичного реабілітолога), ми отримали повне уявлення про те, як саме студенти бачать свою майбутню професію, з'ясували відношення студентства до продуктів міжнаукової інтеграції. Нами було встановлено, що фактичні зв'язки між навчальними предметами (анатомія й фізіологія з одного боку, метрологія й основи фізичної реабілітації з іншого) усе ще не відповідають належним вимогам сучасної вищої школи. Існує певний розрив у послідовності знань з навчальних предметів, обумовлений тим, що немає єдиного концептуального підходу до викладання: кожна кафедра будує навчальні плани автономно, не обговорюючи з колегами загальні підходи й загальні навчально-виховні платформи. Так, на кафедрі анатомії і фізіології людини й тварин навчальні плани для студентів природничо-географічного факультету й у студентів-реабілітологів (Інституту фізичного виховання і спорту) практично не відрізняються. Між тим, певна профілізація обов'язково повинна мати місце: майбутнім викладачам біології людини в середній школі потрібен інший рівень знань, ніж фахівцям із відновлення здоров'я в санаторіях та реабілітаційних центрах.

Болонський процес, повсюдний перехід вузів на кредитно-модульну й модульно-рейтингову систему оцінювання знань, умінь і компетентності тих, хто навчається, активно впроваджуваний у нашому вузі, дозволив стимулювати боротьбу за якісні сучасні знання, а міжпредметні зв'язки, розроблені й впроваджені нами в рамках справжнього дослідження, оптимізували увагу студентів до освоєння "висот" обраної професії. Щодо цього, особливо цікавим і перспективним нам здалося введення спецкурсу для викладачів "Міжпредметні зв'язки в підготовці фізичних реабілітологів", що був запро-

понований нами для тих, хто викладає в майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. Після численних наукових дискусій з колегами ми абсолютно переконалися в необхідності подібного спеціалізованого курсу.

Міжпредметні зв'язки дозволили нам широко застосовувати методи "мозкового штурму" при вирішенні студентами складних і проблемних реабілітаційних завдань, активізувати їхню самостійну роботу з електронними обліковими посібниками, залучити до науково-дослідної роботи. Певним стимулом до якої стали міжнародні науково-методичні конференції, де виступали студенти- реабілітологи. Широкий обмін думками, ділові контакти з потенційними роботодавцями, знайомство з досвідом провідних реабілітологів України та інших країн зробили такі конференції досить популярними серед студентства.

Аналіз проведених особистих бесід, інтерв'ювання й анонімного анкетування студентів і викладачів переконали нас у необхідності підтримувати обрану форму прилучення тих, хто навчається до передових реабілітаційних технологій, а також активізації в майбутніх реабілітологів неформального, креативного ставлення до навчальної діяльності та майбутньої своєї спеціальності.

Висновки

1. При підготовці фізичних реабілітологів необхідно широко впроваджувати в навчально-виховний процес міжпредметні зв'язки – взаємну погодженість навчальних програм, обумовлену системою досліджуваних дисциплін і дидактичною метою.

2. Певну роль у взаємній погодженості навчальних програм при підготовці фізичних реабілітологів, крім існуючих у вищій школі форм й методів подібного консенсусу, може зіграти впровадження загальноузовівського спецкурсу, присвяченого теорії й практиці міжпредметних зв'язків у професійному становленні фахівця в галузі відновлення здоров'я (реабілітолога).

3. Активне залучення тих, хто навчається до участі в науково-дослідницькій діяльності, їхні особисті виступи з науковими повідомленнями на спеціалізованих міжнародних науково-методичних конференціях реабілітологів, дозволяють оптимізувати систему міжпредметних зв'язків, що є способом розкриття сучасних тенденцій розвитку науки й практики реабілітології; а науково-дослідна робота майбутніх фізичних реабілітологів підвищує їхню конкурентоспроможність і мобільність на ринку праці.

Подальші дослідження доцільно зосередити на вивченні перспектив упровадження форм, що активізують навчання реабілітологів на базі міжпредметних зв'язків відповідно до положень і закономірностей акмеології продуктивної освіти, що знайде відбиття в наших подальших публікаціях.

Література

1. Абульханова-Славская К. А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования // Психол. журнал. Т. 14. – №4. – 1994. – С. 39 –55.

2. Варавина Е. Н., Ветрова Е. В. Использование методов активного обучения в системе высшего образования // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Х., 2003. – №23. – С. 36 – 41.
3. Демінська Л.О. Міжпредметні зв'язки в процесі професійної підготовки учителів фізичної культури: Дис... канд. пед. наук. – Донецьк, 2004.
4. Кузьмина Н. В. (Головко – Гаршина) Предмет акмеологии. – СПб: Политехника, 2002. – 189с.
5. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения – М.: Педагогика, 1981. – 226с.
6. Максимова В.Н. Межпредметные связи и совершенствование процесса обучения: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1984. – 168с.
7. Педагогика: Большая современная энциклопедия // Сост. Е.С. Рапацевич. – Мн.: Соврем. слово, 2005. – 720с.
8. Шиянов В.Н., Котова И.Б. Развитие личности в обучении: Учеб. пособие для студентов пед. вузов. – М.: Издат. центр "Академия", 1999. – 198с.
9. Щербаков И. И. Особенности формирования интереса к занятиям физической культурой трудящихся некоторых социально-демографических групп // Теория и практика физ. культуры, 1987. – Вып. 3. – С. 5 – 7.

Надійшла до редакції 17.02.2006р.

ОЦІНКА СТАНУ СОМАТИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ УЧБОВИХ ЗАКЛАДІВ ПРИ АДАПТАЦІЇ ДО УЧБОВОГО ПРОЦЕСУ

Гончаренко М. С., Пасынок В.Г., Новікова В.Е.,

Мартиненко І. Г., Самойлова Н.В.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна

Анотація. В роботі представлені дані багаторічного моніторингу стану здоров'я студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Показана тенденція до погіршення фізичного та психічного здоров'я на протязі періоду досліджень у студентів практично на всіх факультетах. Результати досліджень свідчать про зниження кількості студентів з високим рівнем здоров'я і рівнем здоров'я вище середнього та збільшення кількості студентів з рівнем здоров'я низьким та нижче середнього.

Ключові слова: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, студенти вищих навчальних закладів.

Аннотация. Гончаренко М.С., Пасынок В.Г., Новікова В.Э., Мартиненко И.Г., Самойлова Н.В. Оценка состояния соматического и психического здоровья студентов высших учебных заведений при адаптации к учебному процессу. В работе представлены данные многолетнего мониторинга состояния физического и психического здоровья студентов Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина. Показана тенденция к ухудшению физического и психического здоровья на протяжении периода исследований у студентов практически на всех факультетах. Результаты исследований свидетельствуют о снижении количества студентов с высоким уровнем здоровья и уровнем здоровья выше среднего и увеличения количества студентов с уровнем здоровья низким и ниже среднего.

Ключевые слова: физическое здоровье, психическое здоровье, студенты высших учебных заведений.

Annotation. Goncharenko M.S., Pasynok V.G., Novikova V.E., Martinenko I.G., Samoilo N.V. Estimation of condition of somatic and mental health of students of higher educational institutions at adaptation to educational process. In work the data of long-term monitoring of a condition of physical and mental health of students of the Kharkov national university of a name of V.N. Karazina are submitted.

The tendency to deterioration of physical and mental health is shown during the period of researches. Results of researches testify to decrease of quantity of students with a high level of health and a level of health is above the average. The increase in quantity of students with a level of health low is marked and is lower than average.

Key words: physical health, mental health, students of higher educational institutions.

Вступ.

Відомо, що у студентів, особливо у перші роки навчання, перехід до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму. Вступивши до вузу, студент опиняється у нових соціальних і психофізіологічних умовах. Погіршення режиму рухової активності – один з важливих факторів виникнення межових та патологічних станів у студентів в ході навчального процесу. Одним з найбільш патогенних факторів навчального процесу є емоційний стрес в поєднанні з довготривалою гіподинамією. Відсутність наукової організації навчальної діяльності студентів вузів, надлишкове робоче напруження, хронічний негативний емоційний стрес можуть викликати зниження внутрішньої організованості психічних процесів, зниження пам'яті, погіршення мислення, зниження точності практичних дій, послаблення активності та зниження працездатності у студентів [1-3, 6, 8].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна.

Формулювання цілей роботи.

Метою дослідження була оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів під час адаптації до навчального процесу у вищому навчальному закладі.

Матеріали та методи. Для адекватної і об'єктивної оцінки стану фізичного та психічного здоров'я кафедрою валеології та валеологічною науково-дослідною лабораторією Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна пропонується комплекс фізіологічних та психологічних методів, що дозволяють всебічно оцінити стан психосоматичного здоров'я студентів. Для індивідуальної та групової оцінки соматичного здоров'я використовується розрахунок п'яти індексів здоров'я. Успішність розвитку реакцій адаптації значною мірою залежить від рівня функціонування серцево-судинної та респіраторної систем, комплексна оцінка яких передбачає врахування динаміки основних показників під впливом фізичних навантажень при виконанні функціональних проб. Інтегральним виразом функціональних можливостей людини, своєрідним кількісним показником здоров'я, є його фізична працездатність, рівень якої залежить насамперед від функціонального стану кардіореспіраторної системи. Загальний фізичний розвиток оцінюється по масо-ростовому індексу Кетле, стан серцево-судинної системи оцінюється на підставі індексів Робінсона і Руфье [4], стан респіраторної системи оцінюється за допомогою індексу Скибінс-

кого, загальна фізична працездатність обчислюється за індексом потужності Шаповалової [5].

Після оцінки кожного показника за спеціальними таблицями [7] у балах розраховується рівень фізичного здоров'я студента:

- 2-7 балів — низький;
- 8-10 балів — нижче середнього;
- 11-15 балів — середній;
- 16-20 балів — вище середнього;
- 21-25 балів — високий.

Для оцінки психічного здоров'я застосовуються загальноприйняті, прості у використанні психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити пізнавальні, емоційно-вольові та особистісні особливості. Для діагностики пропонується використовувати наступні методики:

- бланкова методика САН, що дозволяє визначити функціональний стан організму на момент обстеження;
- методика «Числовий квадрат», що визначає об'єм, розподіл та переключення уваги;
- методика «Переплутані лінії», що визначає стійкість уваги;
- методика «Слухова пам'ять», призначена для оцінки об'єму довільної короткотермінової слухової пам'яті;
- тест для визначення типу темпераменту (за Айзенком);
- анкета «Прогноз», що дозволяє виявляти людей, що знаходяться на межі або в стані нерво-психічного стресу;
- опитувальник Спілбергера-Ханіна, що визначає рівень тривожності;
- методика вивчення самооцінки (за Будассі).

Результати та обговорення досліджень

Кафедрою валеології та валеологічною науково-дослідною лабораторією Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна з використанням даного комплексу фізіологічних та психологічних методик було проведено дослідження змін стану здоров'я студентів на протязі 2002-2004 років. Оцінювались показники як фізичного, так і психічного здоров'я.

Була проведена діагностика рівня фізичного здоров'я 1878 студентів на філософському, філологічному, іноземних мов, економічному, біологічному, хімічному, радіофізичному та механіко-математичному факультетах Харківського Національного університету ім. В.Н. Каразіна у 2002, 2003 та 2004 роках.

Проведені дослідження показали погіршення фізичного здоров'я на протязі досліджень у студентів практично на всіх факультетах. Результати досліджень свідчать про достовірне зниження у групах кількості студентів з високим рівнем здоров'я і рівнем здоров'я вище середнього, у той же час у групах збільшується кількість студентів з рівнем здоров'я низьким та нижче середнього.

Оцінка функціонального стану ряду фізіологічних систем, що в основному обумовлюють

рівень соматичного здоров'я людини, підтверджує висновки про негативну динаміку стану здоров'я студентів перших курсу на протязі 2002-2004 років. Так, стан респіраторної системи за показниками індексу Скибінського у 2004 році в порівнянні з 2002 роком погіршився у студентів економічного факультету на 18%, у студентів філологічного факультету – на 10%, у студентів біологічного факультету – на 15%, у студентів філософського факультету – на 17%.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи за показниками індексу Руф'є свідчить про достовірне зниження 2004 році в порівнянні з 2002 роком цього показника у студентів філософського факультету на 36%, у студентів радіофізичного факультету на 23%, у студентів біологічного факультету на 8%, у студентів хімічного факультету на 5%.

Найбільш показовими були зміни рівня загальної фізичної працездатності, який оцінювався по показникам індексу потужності Шаповалової В.А. Цей індекс характеризує розвиток таких фізичних якостей як сила, швидкість, витривалість, а також стан кардіореспіраторної системи, що забезпечує виконання заданого дозованого фізичного навантаження. Отримані дані свідчать про зниження цього показника у 2004 році в порівнянні з 2002 роком у студентів усіх факультетів. Так, у студентів механіко-математичного факультету він був достовірно нижче на 33%, у студентів філологічного факультету - на 30%, у студентів радіофізичного факультету - на 20%, у студентів біологічного факультету - на 19%, у студентів економічного факультету - на 17%, у студентів геолого-географічного факультету - на 13%, зниження цього показника також спостерігалося у студентів філософського факультету - на 18%, у студентів хімічного факультету - на 12%.

Діагностика пізнавальної сфери студентів показала достатньо високі показники переключення та розподілу уваги, а також об'єму короткотривалої слухової пам'яті, як в першому, так і в другому семестрах.

Показники стійкості уваги студентів наприкінці першого семестру значно гірші, ніж на початку другого, після канікул, що є свідченням втомі від навчального навантаження.

Високу ситуативну тривожність мають 32,2 % студентів, помірну – 48,4 %, низьку - 19,4 %. В той же час показано наявність високого рівня особистісної тривожності (у 66,7 % студентів), помірну тривожність зустрічається значно рідше (тільки у 31,7 % студентів), майже не зустрічається низька тривожність (1,6 % обстежених). Особистісна тривожність — це індивідуальна риса особистості людини, що відбиває її схильність до емоційних негативних реакцій на різні життєві ситуації, які несуть в собі погрозу для її «Я» (для самооцінки, рівня вимог, ставлення до свого «я» і т. п.) Настільки велика кількість студентів з високим рівнем тривожності свідчить про негаряди їх психічного здоров'я. За допомогою дисперсійного аналізу було перевірено

зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності, в результаті чого було виявлено, що ті студенти, у яких спостерігається низька самооцінка, мають високу тривожність. У людей с високим рівнем тривожності дуже часто відмічається перенапруга, перевантаження, які виражаються в порушенні уваги, зниженні працездатності, підвищенні втомлюваності. Тому для зниження рівня тривожності, необхідно підвищити самооцінку, для чого студентам було запропоновано спеціальні комплекси вправ.

Щодо стресостійкості, то отримані результати свідчать про те, що у більшості студентів цей показник достатньо низький. Незадовільна нервово-психічна стійкість з несприятливим прогнозом діагностовано у 15,9 % студентів, задовільна нервово-психічна стійкість у 68,2 % студентів, добра – у 12,7 % обстежених, високу нервово-психічну стійкість мають всього 3,2 % студентів.

Висновки.

Проведені дослідження виявили тенденцію зниження рівня соматичного та психічного здоров'я сучасних студентів. Адаптація до комплексу нових чинників, специфічних для вищої школи, являє собою складний багаторівневий соціально-психологічний процес і супроводжується значним напруженням та зменшенням функціональних резервів організму студентів, особливо у перші роки навчання, що призводить до зриву процесу адаптації та розвитку цілого ряду психосоматичних захворювань.

Подальшу розробку викладеної проблеми доцільно здійснювати у більш глибокому вивченні питань щодо визначення стану соматичного та психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів при адаптації до навчального процесу.

Література

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма.—М.: Физкультура и спорт, 1983.—176 с.
2. Горбуля В.О., Горбуля В.Б. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (XXIII). - 2005. - №24. – С. 47-51.
3. Горобей И.В. Ценностные ориентации студентов к здоровому образу жизни //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (XXIII). - 2005. - №22. – С. 84-86.
4. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. — М.: Советский спорт, 2004. — 304 с.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Владос, 1999. – 479 с.
6. Здоровье студентов / Под ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН, 1997. – 199 с.
7. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья./ Под ред. М. С. Гончаренко. – Харьков, 2003. – 156 с.
8. Севрюк М.П., Ціпов'яз А.Т., Лошицька Т.І., Саньков С.В. Залучення студентів технічних ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом з метою формування здорового способу життя //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (XXIII). - 2005. - №21. – С. 73-80.

Надійшла до редакції 16.03.2006р.

ДОБІР ТА СТРУКТУРУВАННЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН СОЦІАЛЬНОГО ЦИКЛУ В УМОВАХ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Дияк В.В.

Національна академія Державної прикордонної
служби України (м. Хмельницький)

Анотація. У статті розкриваються особливості добору та структурування змісту навчальних дисциплін соціального циклу в умовах вищого військового навчального закладу. Визначаються основні рівні та шляхи більш ефективної організації навчальної взаємодії між викладачем та курсантами.

Ключові слова: курсанти, добір, структурування, інтегративний курс, оптимізація.

Аннотация. Дияка В.В. Отбор и структурирование содержания учебных дисциплин социального цикла в условиях высшего учебного заведения. В статье раскрываются особенности отбора и структурирования содержания учебных дисциплин социального цикла в условиях высшего учебного заведения. Определяются основные уровни и пути более эффективного взаимодействия между преподавателем и курсантами.

Ключевые слова: курсанты, отбор, структурирование, интегративный курс, оптимизация.

Annotation. Diyak V.V. Selection and structuring of social subjects content in conditions of higher military educational establishment. The peculiarities of selection and structuring of social subjects content in conditions of higher military educational establishment are revealed in the article. The levels and ways of more effective instructor - academic cadets interaction are determined.

Key words: cadets, selection, structuring, integrative cours, optimization.

Вступ.

Теоретичний аналіз проблеми вдосконалення змісту та структури навчальних дисциплін засвідчив, що завдання ефективного їх викладання доцільно розглядати не тільки через оптимізацію, але і через визначення взаємодії всіх елементів, що відображені у дидактичній моделі, а також діяльності викладача щодо добору та структуруванню змісту навчальних дисциплін. Тому, під час дослідження основну увагу було зосереджено саме на цьому.

Аналіз підходів стосовно визначення оптимального змісту навчальної дисципліни свідчать, що різні автори по-різному розуміють саму процедуру оптимізації. Так, Б.П.Бархаєв завдання з оптимізації добору та структурування змісту навчальних дисциплін в умовах військового навчального закладу вбачає у: а) найбільш адекватному поданні в навчальному матеріалі всіх сторін наукового знання (знаневої, розумової, діяльнісної); б) забезпеченні відповідності логіко – дедуктивної структури дидактичним можливостям; в) створенні передумов для відображення дидактичної готовності реальних суб'єктів навчальної діяльності з метою досягнення суспільно необхідного рівня ефективності навчання з даної дисципліни [2, 12].

У дослідженні оптимізації процесу навчання вузівським дисциплінам А.П.Верхоли [6] розглядаються дві групи постійних та змінних величин, які

характеризують процес навчання. У якості перших автор розглядає мету та завдання навчання майбутнього фахівця, реальні навчальні можливості студентів, темпово – часові норми навчальної роботи. Змінними величинами, що найбільш повно характеризують процес вивчення вузівських дисциплін, автор пропонує вважати: значущість, місце та зміст дисципліни; зміст та форми педагогічних впливів; рівень і міцність знань, навичок та умінь з дисципліни, що вивчається. Встановлення попарної взаємозалежності між цими показниками слід вважати досягненням мети оптимізації. Таким чином, автор обмежує коло об'єктів, що підлягають оптимізації в процесі побудови навчальної дисципліни і, отже, зводить проблему, що розглядається.

Слід зазначити, що питання структурування навчальної дисципліни досліджували також такі дослідники, як І.В.Гребенев [8, 18], І.В.Кіреєва [12], В.В.Ягупов [25] та інші.

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

Формування цілей роботи.

З огляду на існуючі підходи щодо процесу добору та структурування змісту навчальних дисциплін, нами було виділено їх раціональне ядро та у процесі дослідно-експериментального дослідження визначив, що під добором та структуруванням змісту навчальних дисциплін слід розуміти: по-перше, чітке визначення структурних елементів, що утворюють навчальну дисципліну; по-друге, застосування процедур оптимізації до кожного з даних структурних елементів; по-третє, встановлення та підтримку у оптимальному стані зв'язків і відносин між елементами структури навчальної дисципліни відповідно до інтегративних критеріїв оцінки ефективності її побудови.

При визначенні процедур добору та структурування змісту навчальних дисциплін у дослідженні ми спиралися на підходи П.Н. Городова [7, 150] та І.В. Гребенева [8, 18]. Вони пропонують в межах процедури здійснювати: визначення загальних цілей діяльності; конкретизацію завдань, вибір кращого змісту роботи за допомогою визначення головного, істотного; вибір форм, методів, засобів та прийомів виходячи з їх можливостей.

Результати дослідження.

Теоретичний аналіз проблеми процесу добору та структурування змісту навчальних дисциплін, враховуючи особливості соціальних наук, та умови військового навчального закладу дозволив нам здійснювати його на трьох рівнях: а) поелементному; б) змістовно-предметному; в) міждисциплінарному.

На поелементному рівні полягає в: уточненні цілепокладення щодо формування навчального курсу; адекватному відображенні цілей і завдань у змісті навчальної дисципліни; визначенні дидактичної готовності суб'єктів навчання до реалізації змісту навчальної дисципліни у реальному навчаль-

ному процесі; відборі й оптимальному сполученні видів навчально-пізнавальної діяльності, засобів і методів навчання; встановленні кращих організаційних форм вивчення навчальної дисципліни.

Змістовно-предметний рівень передбачає: визначення відповідності всіх структурних елементів змісту навчальної дисципліни та внесення коректив у її побудову; раціональне використання тимчасових та інших резервів; аналіз і оцінку результативності процесу навчання вузівської дисципліни та корекцію на цій основі всіх елементів системи з метою досягнення оптимального результату.

Міждисциплінарний рівень включає наступні заходи: встановлення міжпредметних зв'язків та використання можливостей останніх у цілісному формуванні діяльності фахівця; формування інтегративних курсів, що дають можливість цілісного уявлення та вивчення проблем військової діяльності; створення спеціальних дидактичних матеріалів, що розкривають особливості створюваних курсів; врахування практичної спрямованості змісту навчальних курсів [7, 63].

Під час дослідження при проведенні занять ми акцентували увагу на визначенні та реалізації всіх цілей навчальної дисципліни, з метою виділення головних з них – дидактичних [8, 16].

Дослідно-експериментальна робота дала можливість уточнити цілепокладання під час побудови навчальної дисципліни та включити до його складу системи цілей, спрямованих на розвиток: активності курсантів; рефлексивного мислення; формування потреб та умінь саморозвитку творчого мислення; комунікативних умінь, формування індивідуального стилю спілкування.

Слід зазначити, що більшість опитаних викладачів, щодо вдосконалення цілепокладання, віднеслась позитивно, що стало підставою для використання прийнятої системи цілей у подальшій роботі з удосконалення добору та структурування змісту навчальної дисципліни. З огляду на ієрархічний, багаторусний характер цілепокладання, визначені цілі конкретизувались під час кожного заняття і виділялись найбільш значущі з них.

Як свідчить теоретичний аналіз проблеми та результати проведеного дослідження, важливим елементом і необхідною умовою оптимізації добору та структурування змісту навчальної дисципліни є постійне її відновлення. Для цього необхідно постійно вдосконалювати зміст навчальних дисциплін шляхом уточнення нормативної частини, розширення національно-регіонального (галузевого) компонента, використання резервів додаткової та факультативної частини змісту предметів.

Галузевий компонент становить прикладну частину науки, забезпечує розв'язання випускником значної кількості військово-професійних завдань, відображає сучасний стан потреби професійної практики. Побудова додаткової частини змісту передбачає включення до складу навчальної дисципліни знань, що розширюють світогляд та становлять

інтерес для тих, кого навчають. Факультативна частина змісту забезпечує задоволення потреб тих, хто навчається у реалізації інтересів з навчальної дисципліни, набуття додаткових навичок та умінь [24; 13, 18].

Під час дослідження було встановлено, що оптимізація добору та структурування змісту навчальної дисципліни досягається за рахунок адекватного відображення цілей навчання, що підтверджують й інші наукові доробки [14, 14; 17; 16]. Під адекватністю слід розуміти включення у зміст навчальної дисципліни знань, умінь та навичок, що забезпечують соціальну і професійну адаптацію випускника після закінчення навчального закладу [6, 28-29; 23, 160-163; 24]. На перший погляд запропонований нами підхід у визначенні змісту через знання, навички й уміння, можна сприймати як традиційний. Саме таке враження склалось й у опитаних викладачів, що змусило більш чітко визначитись у плані побудови навчальних дисциплін та добору його змісту. Базуючись на рівнях засвоєння знань за В.П.Беспальком [3], на основі результатів дослідно-експериментальної роботи, ми визначили групи курсантів, які вміють проводити наступні операції з отриманими знаннями: визначити їх; визначити їх приналежність до певного класу об'єктів; відтворювати (репродукувати) їх з використанням чи без використання інструкції; застосовувати їх для вирішення типових завдань; виділяти нові знання при вирішенні нестандартних, творчих завдань.

Ми базувались на підходах, які виходять з того, що під час викладання навчальної дисципліни педагог повинен не тільки подати навчальний матеріал, але й організувати навчальну діяльність курсанта таким чином, щоб він здобув нові знання, оволодів навичками й уміннями [5].

Під час дослідження було встановлено, що реалізація діяльнісного підходу стосовно добору змісту навчальної дисципліни та її структурування, виділення системи знань та умінь із завдань професійної діяльності з орієнтацією на ідейно-теоретичне ядро навчальної дисципліни, дозволяє опанувати теорією навчальної дисципліни та забезпечити готовність курсантів до практичної військово-професійної діяльності. Тому, одне із завдань викладачів полягає у тому, щоб забезпечити адекватне відображення цілей навчальної дисципліни у її змісті.

Добір та структурування змісту навчальної дисципліни передбачає встановлення міжпредметних зв'язків та створення комплексних завдань соціально-економічного циклу дисциплін з метою використання всіх можливостей змісту предметів у процесі цілісного формування майбутньої професійної діяльності курсантів. З цією метою були вивчені програми і тематичні плани з навчальних дисциплін соціального циклу та визначені резерви для побудови міжпредметних дидактичних циклів, де реалізуються такі підходи: по-перше, усунення дублювання змісту у вивченні тих чи інших явищ, соціальних процесів, об'єктів; по-друге, обґрунтоване сполучення

предметних та міжпредметних форм навчання, що забезпечують комплексне вивчення військово-соціальних явищ (процесів); по-третє, мінімізація змісту навчання шляхом визначення істотного, виявлення резервів навчання; по-четверте, використання педагогічних ситуацій, що виникають під час занять та повсякденної життєдіяльності.

Встановлення міжпредметних зв'язків ми здійснювали на основі комплексного розгляду змісту основних проблем особистості військовослужбовця та суспільства, виділення в них спільності об'єкта (процесу), що розглядається. Такий підхід ми взяли за основу для побудови міжпредметних циклів та інтегрованих курсів навчання. Так на кафедрі соціально-економічних дисциплін у НАДПСУ було розроблено новий міжпредметно-інтегративний курс: "Воєнно-політичні та соціально-економічні проблеми державного і військового управління". У той же час при проведенні експериментальної роботи було визначено, що в процесі організації та проведення занять з міжпредметного циклу виникають певні труднощі, які пов'язані з недостатньою методичною підготовкою викладачів до комплексного проведення занять, зі складністю планування таких занять, недостатньою кількістю навчальних годин, яку можна використати під час вивчення даного курсу.

Важливим шляхом, що забезпечує оптимальний добір та структурування змісту навчальної дисципліни є систематична робота щодо підвищення педагогічної компетентності викладачів. Загальновизнаним є той факт, що якою досконалою не була б технологія та методика з проектування та добору змісту навчальної дисципліни, успіху у діяльності досягають лише ті викладачі, що мають високорозвинені, професійні якості, педагогічне мислення, виявляють ініціативу, творчість та самостійність. Педагогічна майстерність – це комплекс властивостей особистості, що забезпечує високий рівень самоорганізації діяльності на рефлексивній основі [20, 30].

Особливе місце у структурі майстерності викладача займають професійні знання. Серед них ми виділяємо: знання змісту навчальної дисципліни та допоміжного інформаційного поля, на основі якого вона реалізується; знання методики його проектування та подання під час навчального процесу; психолого-педагогічні знання про курсантів, їх військову діяльність та про колективи військовослужбовців.

Під час формування змісту навчальної дисципліни соціально циклу (навчального заняття) ми не просто відбирали інформацію. Нами був розкритий зміст науки, який формує у курсантів науковий світогляд, переконує їх в істинності теоретичних висновків і практичних рекомендацій. Тому в його змісті виражені: ерудиція; логіка думки; емоційне ставлення до предмету, що викладається; переконаність в істині.

Одним із шляхів оптимального формування змісту на основі воєнної тематики є постійне вивчення досвіду життєдіяльності військ та його використання під час навчальних занять [25, 319]. Зміст

соціальних дисциплін страждає академізмом, відірваністю від практичного життя військових підрозділів: "Досить часто спостерігається спрямованість на навчальну дисципліну, а не на професію" – зазначає Н.В. Басова [1, 157].

З метою вивчення військового досвіду використовуються навчальні і документальні фільми, періодичні видання, стажування викладачів у військових підрозділах, яке здійснюється згідно керівних документів [10, 72 – 73; 18; 21]

Як показали наші дослідження, важливим шляхом оптимізації та добору змісту навчальної дисципліни є формування у викладацького складу умінь щодо розробки змісту та структурування навчальної дисципліни. Підсумком діяльності викладача при доборі змісту навчальної дисципліни є оволодіння сумою знань, адекватних змісту професійної діяльності військового фахівця. Тому ми впорядкували навчальний матеріал з метою запобігання дублювання, перекриття інформації, надання їм логіко-дидактичної структури.

Щоб забезпечити структурну впорядкованість змісту навчальної дисципліни, ми проводили такі заходи: чітко виділили об'єкт професійної діяльності фахівця; орієнтувалися на наукові знання в даній галузі діяльності; здійснили прогнозування її розвитку; врахували закономірності процесу засвоєння даної галузі знань.

При визначенні структури змісту навчальної дисципліни (теми, навчального заняття) перед нами постало питання про те, як слід розміщувати відібраний зміст. Серед різних підходів, ми обрали такі: визначений у якості навчального знання певний зміст повинен вивчатись в послідовності його історичного виникнення; послідовність викладу повинна відтворювати логічну структуру сучасного стану науки в конкретній області знань; впорядкованість розгортання змісту навчального знання повинна бути наслідком закономірностей формування пізнавальних можливостей курсантів; зміст навчального знання повинен бути проблемним та діяльнісно-орієнтованим.

Цьому сприяє використання блочно-модульного підходу, щодо побудови та добору змісту навчальної дисципліни, яке полягає в тому, що весь зміст подається у вигляді модулів – відносно самостійних розділів, у яких розглядаються фундаментальні поняття навчальної дисципліни (майбутньої професійної діяльності) [1, 98-103; 4; 15, 52].

Структура блоку-модуля складається з груп завужених понять, що розкривають зміст фундаментальних. [3, 72-98]. Було встановлено, що оптимальна побудова добору та структурування змісту предмета можлива за умови дидактичної готовності суб'єктів навчання до реалізації уточненого проекту змісту і визначення структури навчального курсу.

Під час дослідження також було встановлено, що у навчальному процесі не враховуються ті розходження, які існують між викладачем і курсантом. Оскільки в процесі навчання викладачів і кур-

сантів поєднує обмін інформацією, та за дидактичними показниками вони повинні бути тотожні.

Результати засвідчили, що тотожність дидактичної взаємодії буде забезпечено, якщо викладач: володіє умінням сприйняття курсанта, як суб'єкта життєдіяльності та конкретних видів навчальної діяльності; володіє умінням враховувати специфіку військового навчання та виховання для розвитку професійних якостей майбутніх офіцерів; володіє уміннями враховувати прояв особистості курсанта на всіх рівнях навчальної діяльності: соціальному, соціально-психологічному, психологічному, психофізіологічному, військово-професійному; координує свою діяльність щодо подання змісту з урахуванням рівня ефективності дидактичної діяльності; вмє здійснювати керівництво саморозвитком особистості кожного курсанта, визначати вихідний рівень навченості курсантів; володіє демократичним стилем керівництва навчальною діяльністю курсантів, умінням досягти єдності змісту та цілей колективної навчальної діяльності.

У свою чергу, курсант повинен: володіти уміннями самопізнання та саморозвитку як активно-творчої особистості; володіти уміннями продуктивної навчально-пізнавальної діяльності; володіти розвинутими комунікативними уміннями та здібностями, мати сформованим почуття симпатії, ефективно виконувати різноманітні (залежно від обставин) рольові функції; володіти широким діапазоном індивідуальних ефективних методів навчальної діяльності й умінням гнучко використовувати їх у конкретних обставинах.

У якості ефективних заходів із забезпечення тотожності дидактичної готовності до подання матеріалу дисципліни викладачем та до адекватного сприйняття її курсантами ми пропонуємо створення такої побудови навчального змісту, яка дозволить обирати індивідуально-значущий для професійного становлення курсантів матеріал і засвоювати його індивідуальними темпами.

Під час експериментальної роботи була використана адаптована шкала рівнів засвоєння змісту, розроблена Ю.С.Руденком [22], (впізнання; селекція; автономне відтворення; відтворення за допомогою довідкової літератури; застосування вивченого на рівні умінь з використанням "опор"; автономне застосування на рівні навичок; використання вивченого в елементах професійної діяльності; планування професійної діяльності з урахуванням вивченого).

У процесі її застосування було диференційовано обсяг та складність змісту на навчальному занятті, не допускався виклад курсантам готового знання, а шляхом постійного ускладнення і збільшення завдань, розширювалася "зона найближчого розвитку" кожного з них для створення умов ускладненої роботи на більш високих рівнях засвоєння змісту навчальної дисципліни. Так, наприклад, під час проведення лекції з дисципліни "Політологія" за темою: "Політична влада та форми її здійснення" традиційно розпочинати виклад нового матері-

алу із визначення поняття "влада". Нами були запропоновані певні теоретичні і практичні ознаки-явища ("влади"), за допомогою яких курсанти, повинні самостійно визначити на основі вказаних ознак і отриманих раніше знань, що це за явище та дати його характеристику. За таких умов здійснюється активізація навчально-пізнавальної діяльності курсантів.

Такий спосіб встановлення рівня засвоєння знань на думку викладацького складу, орієнтує педагогів не тільки на формування абстрактних знань, а і на забезпечення підготовленості курсантів до використання навчального матеріалу у майбутній професійній діяльності, також до виконання таких дій, які б дозволяли вирішувати поставлені завдання.

Висновки.

Таким чином, аналіз результатів наших розробок із адекватності добору та структурування змісту навчальної дисципліни військової специфіці дозволяє зробити висновок, що багаторівнева її оптимізація на поелементному, змістовно-предметному, міждисциплінарному рівнях підвищує її можливості і сприяє більш ефективній організації навчальної взаємодії між викладачем і курсантами.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем добору та структурування змісту навчальних дисциплін соціального циклу в умовах вищого військового навчального закладу.

Список літератури:

1. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 416 с.
2. Бархаев Б. П. Оптимизация логико – дидактической структуры учебных предметов в ВУЗе / на материалах курса военной психологии и педагогики / : Автореф. дис... канд. пед. наук – шифр 13.00.01 (общая педагогика). – М , 1999. – 25 с.
3. Беспалько В.П. Программированное обучение (дидактические основы). – М.: Высшая школа, 1970. – 300 с.
4. Бондар В.І. Модульно-рейтингова технологія навчальної дисципліни (на матеріалі дидактики): Навч. посібник. – К.:НПВУ ім. Драгоманова, 1999. – 49 с.
5. Вальчук О.А. Активізація пізнавальної діяльності майбутніх офіцерів прикордонників: Дис... канд.. пед. наук: 20.01.06. – Хмельницький, 1996. – 165 с.
6. Верхола А.П. Оптимизация процесса обучения в ВУЗе. – К.: Вища школа, 1979. – 176 с.
7. Городов П.Н. Актуальные вопросы перестройки воспитания в высшей военной школе. – М.: ВПА. – 1990. – 125 с.
8. Гребенев И.В. Дидактика предмета и методика обучения / / Педагогика. – 2003. – №1. – С.14-20.
9. Ильина Т.А. Структурно – системный подход к организации обучения. – М.: Знание, 1972. – Вып. 1. – С. 16 – 18.
10. Інструкція з організації, планування та ведення навчального процесу в АПВУ. – Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ, 1997. – 163 с.
11. Качко В.М. Формування мотивації учбової діяльності курсантів вищих учбових навчальних закладів: Дис... канд.. пед. наук: 20.02.02. – Хмельницький, 1999. – 213 с.
12. Кіреєва І.В. Дидактичні умови гуманізації навчального процесу при вивченні курсу педагогіка: Автореф. дис... канд. пед. наук.- шифр 13.00.01 (теорія та історія педагогіки). – Луганськ, 1999. – 24 с.
13. Коротяев Б.И. Учение процесс творческий. – М.: Просвещение, 1989. – 280 с.
14. Коссов Б.Б. Обобщённость содержания высшего образования как фактор его развития // Вопросы психологии. – 1995. – №6. – С 9 – 21.

15. Коханко О. Доцільність застосування модульно – рейтингової технології навчання // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – №5. – С.51 – 57.
16. Мелик – Пашаев А.А. Гуманизация образования: проблемы и возможности // Вопросы психологии. – 1989. – №5. – С. 26 – 36.
17. Мижериков В.А., Ермоленко М.Н. Введение в педагогическую деятельность: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 268 с.
18. Наказ міністерства освіти України “Про затвердження Положення про стажування викладачів вищих навчальних закладів на підприємствах, в організаціях, наукових установах та навчальних закладах” від 11 травня 1993 р., № 132.
19. Національна доктрина розвитку освіти. – К., 2001. – 25 с.
20. Педагогічна майстерність. Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; За ред. І.А. Зязюна. – К.: Вища школа, 1997. – 349 с.
21. Положення з організації та проведення практичної підготовки керівного, науково-педагогічного складу, слухачів та курсантів Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. – К.: Адміністрація Державної прикордонної служби України, 2003. – 78 с.
22. Руденко Ю.С. Формирование содержания и структуры учебной дисциплины в ВУЗе (на материалах курса «Военная психология и педагогика»): Автореф. дис... канд. пед. наук. – 13.00.01 (общая педагогика). - М., 1995. – 24 с.
23. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 304 с.
24. Тальзина Н.Ф., Печенюк Н.Г., Хохловский Л.Б. Пути разработки профиля специалиста. – Саратов, 1987. – 286 с.
25. Ягунов В.В. Військова дидактика: Навч. посібник. – К.: Київський університет. – 2000. – 400 с.

Надійшла до редакції 17.02.2006р.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Дорошенко Е.Ю.,¹ Кириченко Р.О.,²

Хабарова М.О.²

Запорізький національний університет,¹

БК “Козачка-ЗАЛК”²

Анотація. У статті наведено теоретичні погляди авторів на структуру, особливості та визначення основних понять змагальної діяльності в спортивних іграх.

Ключові слова: спортивні ігри, змагальна діяльність, теоретичні аспекти.

Аннотация. Дорошенко Э.Ю., Кириченко Р.А., Хабарова М.О. Спортивные игры: теоретические аспекты соревновательной деятельности. В статье изложены теоретические взгляды авторов на структуру, особенности и определение основных понятий соревновательной деятельности в спортивных играх.

Ключевые слова: спортивные игры, соревновательная деятельность, теоретические аспекты.

Annotation. Doroshenko E.Yu., Kirichenko R.A., Khabarova M.O. Sporting games: theoretical aspects of competition activity. The theoretical looks of authors on a structure, features and determination of basic concepts of competition activity in the sporting games are expounded in the article.

Keywords: sporting games, competition activity, theoretical aspects.

Вступ.

Спортивні ігри - найбільш видовищні та

популярні види спорту. Високий темп ігрових дій, швидка зміна ситуацій, безпосередній контакт із супротивником у боротьбі за м'яч, обмеження часу володіння м'ячем, висока емоційність і непередбачуваність результату потребують специфічних вимог до рухової, функціональної та психологічної підготовленості гравців. Вивчення різноманітних аспектів майстерності гравців дозволяє акцентувати увагу дослідників на провідні характеристики – морфологічні показники гравців, рівень розвитку рухових здібностей і морфо-функціональну спеціалізацію організму спортсменів, технічну підготовленість, тактичну майстерність, морально-вольові якості. Комплекс цих показників обумовлює результативність змагальної діяльності спортсменів. Змагальна діяльність в спортивних іграх це – організоване за визначеними критеріями суперництво з метою виявлення рівня та об'єктивного порівняння майстерності гравців і команд. Відносно об'єктивну інформацію про ефективність змагальної діяльності у спортивних іграх дають результати змагань. Однак результат змагань не завжди містить достовірну інформацію про хід спортивної боротьби, сильні та слабкі сторони гравців і команд. Для цього використовуються інші показники, які отримують під час реєстрації даних змагальної діяльності. Основними напрямками дослідження змагальної діяльності в спортивних іграх є наступні: визначення загальної кількості та результативності техніко-тактичних дій; визначення ефективності та стійкості спортивної техніки; контроль за спортивною тактикою; вимірювання фізіологічних і біохімічних реакцій організму спортсменів під час змагань та безпосередньо після їх закінчення; контроль психічних станів спортсменів. Дане дослідження присвячене визначенню основних понять змагальної діяльності (теоретичні аспекти), характеристикі типології, структури і особливостей ігрової діяльності гравців. Характеристика змагальної діяльності в спортивних іграх є провідним компонентом низки наукових напрямів, які пов'язані як з питаннями удосконалення процесу підготовки спортсменів, підвищення ефективності ігрової змагальної діяльності, так і підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту – вчителів фізичної культури, тренерів, суддів, інструкторів, менеджерів у галузі. Змагальна діяльність у спортивних іграх неодноразово була об'єктом і предметом ґрунтовних наукових досліджень як окремих фахівців, так і наукових колективів. Переважна більшість команд майстрів з футболу, волейболу, баскетболу, гандболу, футзалу мають в своєму штаті фахівців-науковців або комплексні наукові групи, які займаються контролем і оцінюванням результатів змагальної діяльності гравців, ліній (захисту, нападу, воротаря, тощо), команди в цілому, визначаючи своєрідний “коефіцієнт корисної дії” гравця або команди. Загальні проблеми змагальної діяльності в спортивних іграх, питання планування і контролю змагальної діяльності в аспектах педагогічної проблематики розглянуто в дисертації на

здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук Л.Р. Айрапетьянц [1]. Колективом вітчизняних авторів – науковців і практиків – підготовлено видання “Тактика и стратегия в футболе” [2, С.3-4]. Дослідження містить погляди авторів на сучасний стан змагальної діяльності в футболі та способи його оптимального оцінювання на засадах широкого використання математичного апарату – методів факторного аналізу, методів багатомірного моделювання та їх поєднань на засадах аналітико-синтетичних підходів. В 1996 році захищена дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук “Соревновательная деятельность в теннисе и методика ее оценки” [3]. Її автори вдалося органічно поєднати теоретичні і практичні компоненти змагальної діяльності в тенісі, розробити систему оцінювання індивідуальної ефективності техніко-тактичної діяльності тенісистів на основі об’єктивних і суб’єктивних параметрів. Стосовно баскетболу відомі роботи В.М. Корягіна [4, С.8-13] та В.З. Бабушкіна [5, С.17-19]. Ці дослідження побудовані на педагогічному аналізі параметрів змагальної діяльності баскетболістів різного віку та кваліфікації на засадах статистичної обробки даних техніко-тактичної діяльності гравців під час офіційних ігор. Аналіз цих показників дозволяє тренерам, гравцям команд мати оперативну інформацію про успішність змагальної діяльності в конкретному турнірі або окремій офіційній грі, оперативно реагувати на ігрові недоліки та виправляти їх як під час навчально-тренувальної діяльності, так і під час офіційної гри.

Змагальну діяльність у волейболі має істотні особливості в порівнянні з іншими спортивними іграми, які ґрунтуються на засадах специфіки змагальної діяльності (особливості контакту гравця з м’ячем, вимоги до спеціальної фізичної підготовленості та тактичної діяльності гравців окремих амплуа – “ліберо”, “зв’язуючий гравець”). Детальний аналіз компонентів змагальної діяльності у волейболі міститься у дослідженнях Є.В Кудряшова [6, С. 286-295] і Т.А Ахметжанова [7].

Питанням вивчення, узагальнення й аналізу теоретичних та методичних компонентів змагальної діяльності спортсменів присвячене дослідження відомого російського вченого Л.П. Матвеева [8, С. 70 – 113].

Досить значна кількість праць з питань вивчення, узагальнення й аналізу компонентів змагальної діяльності в спортивних іграх залишає ще значний науковий простір нерозв’язаних та частково розв’язаних проблем, основними з яких є наступні: 1) теоретико-методичні засади аналізу змагальної діяльності у спортивних іграх як провідний чинник підвищення її результатів; 2) змагальна діяльність зі спортивних ігор як чинник оптимізації навчально-тренувального процесу гравців різного віку і спеціалізації; 3) теоретико-методичні та педагогічні засади змагальної діяльності в спортивних іграх як чинник професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

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

Формулювання цілей статті.

Ціль статті – вивчення, узагальнення і теоретичний аналіз змагальної діяльності в спортивних іграх в аспектах визначення основних понять і чинників, які детермінують її результат, характеристика типології, структури і особливостей ігрової діяльності гравців.

Об’єкт дослідження – змагальна діяльність у спортивних іграх.

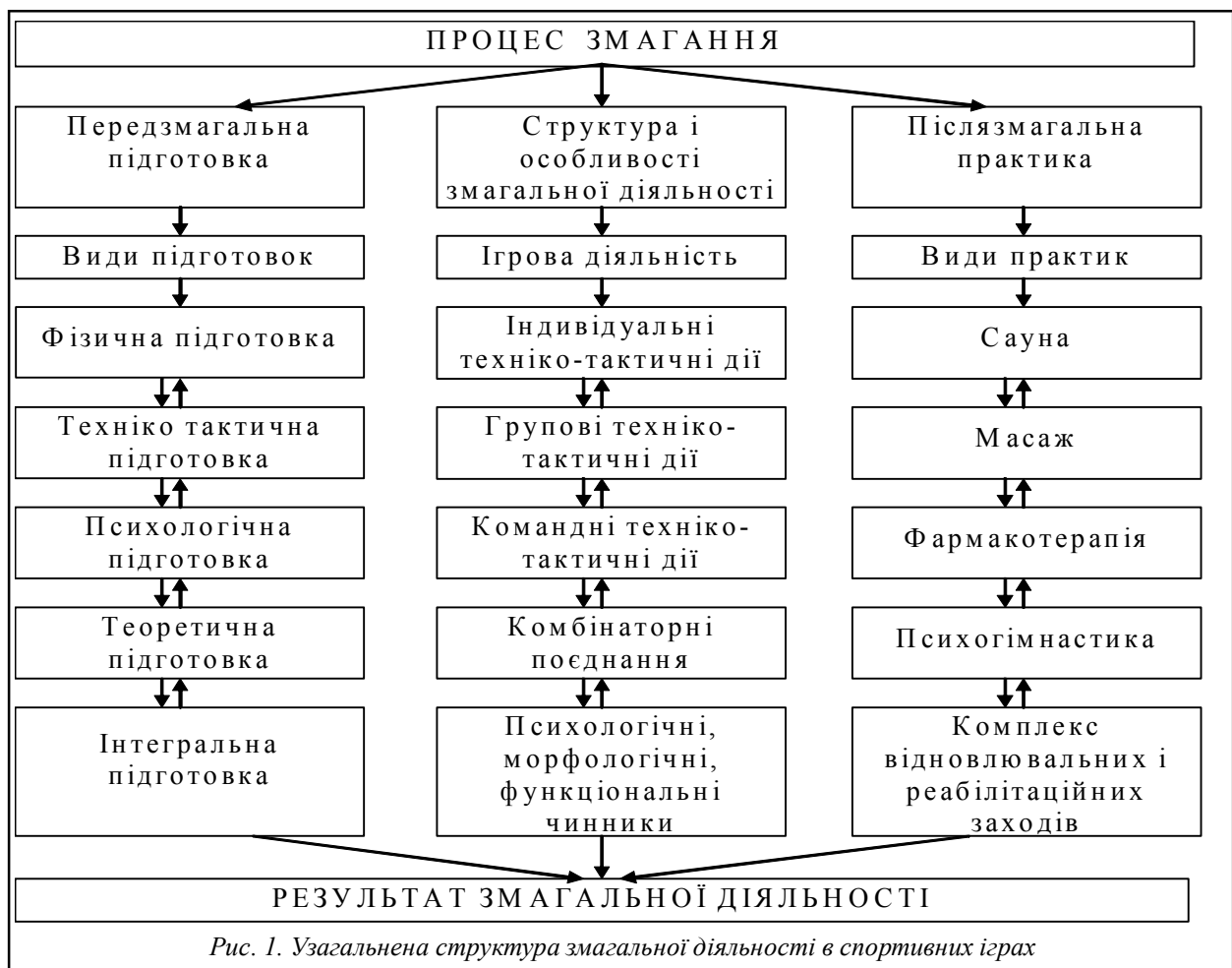
Предмет дослідження – визначення основних понять і чинників змагальної діяльності в спортивних іграх, характеристика типології, структури і особливостей ігрової діяльності спортсменів.

Результати дослідження.

За аналогією із загальним поняттям “діяльність” в теорії спортивних ігор прийнято наголошувати на спортивну, у тому числі тренувальну і змагальну діяльність спортсменів. Сміслові межі загального терміну “діяльність” достатньо розпливчасті (діяльність як заняття, праця, активність взагалі і т.п.). Під “змагальною діяльністю” в спортивних іграх звичайно розуміють сукупність дій спортсмена (команди) у процесі змагання, об’єднаних спільною метою та об’єктивною логікою її реалізації (техніко-тактичні дії, правила змагань) під час гри.

Як показано на схемі (рис. 1), до складу змагальної діяльності в спортивних іграх входять окремі ігрові дії (індивідуальні техніко-тактичні дії) та поєднуючи їх комплексні форми (групові та командні взаємодії). Ігрові дії є первинно цілісними взаємодоповнюючими компонентами змагальної діяльності, які підпорядковані її загальній логіці. Вони мають свій операційний склад, тобто складаються з тих або інших операцій, об’єднаних цілісною ігровою дією (наприклад, пересування до оптимальної точки оволодіння м’ячем - винос рук назустріч м’ячу – амортизаційних рух руками – ловля м’яча; а взагалі – початкові, основні та завершальні елементи дій, операції з м’ячем або іншим ігровим предметом, при виконанні атакуючих і захисних дій в спортивних іграх. Термін “операції”, стосовно змагальної діяльності в спортивних іграх, має складне трактування. Він може нести ознаки як елементів змагальної діяльності (“мікрооперації”), так і їх комплексних поєднань техніко-тактичного характеру (“макрооперації”).

Більш значними, ніж окремі ігрові дії, компонентами змагальної діяльності є об’єднуючі їх комбінаторні елементи - комбінації. В спортивних іграх вони представлені у вигляді варіативних ком-



плексів дій, обумовлених тактикою конкретної гри та рівнем виконання ігрових прийомів конкретними виконавцями (гравцями).

Сукупність закономірних зв'язків, об'єднуючих ігрові дії в комбінації, а комбінації та їх елементи в цілісні форми поведінки спортсмена (спортсменів, команд), що складаються, в процесі змагання значною мірою детермінують склад структури і особливості змагальної діяльності в спортивних іграх. Вони (структура і особливості) обумовлені як тактичним планом гри і спрямованістю змагальної діяльності в цілому, так і закономірностями і конкретними умовами реалізації мети в процесі самої офіційної гри. Зрозуміло, що самі по собі окремі операції та ігрові дії спортсмена ще не характеризують його змагальну діяльність в цілому – вони стають її компонентами лише при об'єднанні на основі цілісної структури конкретної спортивної гри.

Для більш глибокого розуміння сутності змагальної діяльності важливо розуміти фазовий характер змін, які вона викликає (в психічному і біофункціональному аспектах). До початку змагань у фазі передзмагальної підготовки (див. рис. 1) передбачення, очікування і своєрідне “налаштування” на вдалий виступ пов'язано з цілим спектром змін у психічному та функціональному стані гравця, що згодом виражається в розгортанні передстартових процесів. Це процеси формування позитивного психологічного статусу змагання у гравця, її мотивації

на засадах осмислення потреб, інтересів і самооцінки гравцем своїх реальних можливостей, моделювання майбутньої змагальної діяльності, проектування її форм, змісту і результатів майбутнього змагання. В процесі змагальної діяльності, заздалегідь вироблені настанови, модель діяльності конкретизуються, уточнюються і коректуються стосовно ігрових ситуацій, що реально складаються на майданчику. Відповідно відбувається реалізація функціональних можливостей гравця, що проявляється в комплексі його ігрових дій (індивідуальних групових, командних). Залежно від змісту змагальної діяльності, сумарного об'єму і інтенсивності фізичних навантажень, після закінчення змагальної діяльності, у фазі “післязмагальної практики”, розгортаються процеси повернення до початкового рівня функціонального стану систем організму, відшкодування витрачених біоенергетичних ресурсів, відновлення рівня загальної та спеціальної фізичної працездатності та ін.

Під технікою змагальної діяльності розуміються відносно ефективні способи виконання ігрових прийомів, які є первісними формами побудови рухів гравців. Тактика змагальної діяльності – це загальні форми реалізації визначеного способу досягнення результату в грі. В практиці змагальної діяльності в спортивних іграх техніка і тактика не існують окремо одне від одного. Досить умовне відокремлення цих компонентів можливе лише при застосу-

ванні методів навчання ігровим діям та вивчення змагальної діяльності аналітичного характеру.

Показники ефективності техніки змагальної діяльності розділяють на інтегральні (які мають комплексне вираження в спортивному результаті) та диференціальні (відсоткові, парціальні). Показники надійності техніки змагальної діяльності є сумою показників її стабільності, оптимальної варіативності, економізації при багаторазових повторюваннях ігрової дії.

Надійність техніки змагальної діяльності в спортивних іграх є сумою показників. По-перше, це показники стабільності у відносно стандартних умовах стійкості по відношенню до чинників, які перешкоджають правильному виконанню техніки ігрових прийомів та їх поєднань. По-друге, показники визначеної варіативності – в умовах постійної зміни ігрової ситуації навик ігрової дії під час змагальної діяльності повинен залишатися відносно стійким, забезпечувати позитивний результат у варіативних умовах гри. Показники варіативності та стабільності, на перший погляд, є несумісними, але за сутністю ці чинники є невід’ємною характеристикою рухових навичок – “динамічного стереотипу”, які виражають різні сторони процесу.

Об’єм і різноманітність комплексу навичок техніки змагальних прийомів – це показники кількості таких навичок у гравця і ступеня їхньої різнобічності.

Тактика змагальної діяльності у спортивних іграх охоплює як розумові операції та моделі, які визначають стрижневі лінії поведінки гравця в змаганнях, так і практичні форми змагальної діяльності, які спрямовані на реалізацію цих форм у грі. Розумовими засадами спортивної тактики є здібності спеціалізованого спортивного мислення, яке розвивається у гравця під час навчально-тренувального процесу і практики змагальної діяльності та конкретний тактичний план (модель) змагальної поведінки. Прийняття раціональних (оптимальних) тактичних рішень гравцем під час змагальної діяльності також є невід’ємним компонентом розумових засад спортивної тактики.

Практичними компонентами змагальної діяльності в спортивних іграх є наступні:

1) форми поєднань і перетворень комбінацій змагальної діяльності, які обумовлені логікою спортивної боротьби і динамікою змагальних ситуацій (комбінування та варіювання атакуючих і контратакуючих дій);

2) способи раціонального розподілу фізичних зусиль в процесі розгортання змагальної діяльності та її відтворення на різних етапах змагальної діяльності (відбіркові та фінальні турніри);

3) способи тактико-психічної дії на суперників, які можуть вплинути на форми змагальної діяльності гравців або команд суперника (демонстрація високого ступеня готовності до двобою та психологічної впевненості у її позитивному результаті).

Структура змагальної діяльності в спортив-

них іграх визначається комплексним характером взаємодій (одноактних і комбінаторних) і відноситься до визначеного типу, який характеризується комплексними вимогами до дій рухово-координаційного, швидкоісно-силового характеру та інших рухових здібностей, які є проявом специфічної високоваріативної форми дії.

Варіювання умов навколишньої середовища також є вагомим чинником успішності змагальної діяльності в спортивних іграх. Найбільш значущими серед них є режим змагань і чинники зовнішньої середовища (глядацький інтерес, поведінка уболівальників, емоційна напруга офіційних змагань, якість суддівства та ін.).

Висновки.

Вищенаведене дозволяє констатувати наступне:

- вивчення теоретичних аспектів є одним з провідних чинників підвищення ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх;

- вивчення, аналіз та узагальнення змагальної діяльності є невід’ємним компонентом оптимізації навчально-тренувального процесу гравців різного віку і кваліфікації в спортивних іграх;

- теоретико-методичні та педагогічні засади вивчення змагальної діяльності в спортивних іграх є провідним чинником професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Перспективи подальших розвідок ґрунтуються на засадах вивчення, систематизації й уточнення теоретичних аспектів змагальної діяльності в окремих видах спортивних ігор – баскетболі, волейболі, гандболі, футболі та футзалі.

Література.

1. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – М.: 1992, 41 с.
2. Тактика и стратегия в футболе / Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.И. – К.: Здоровья, 1989. – 192 с.
3. Науменко А.И. Соревновательная деятельность теннисистов и методика ее оценки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1996. – 18 с.
4. Корягин В.М. Ігрові показники баскетболістів // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. – Зб. наук. праць під загальною редакцією Єрмакова С.С. – Харків, ХХІІІ. – 2002. – № 4. – С. 7 - 13.
5. Бабушкин В.З. Анализ реализации быстрого прорыва мужской сборной команды Украины по баскетболу на чемпионате Европы-97 // Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физического воспитания и спорта. – Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков, ХХІІІ, 1998. – № 1. – С. 16 – 19.
6. Кудряшов С.В. Дослідження ефективності ігрових дій команд “Рось-Університет” і “Освіта-Волинь” у фіналі чемпіонату України з волейболу серед команд вищої ліги // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. – № 1. – С. 287 – 296.
7. Ахметжанов Т.А. Факторы, определяющие эффективность деятельности волейболистов в процессе игры: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1988. – 23 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы

ЕТИЧНІ ТА МОРАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ПРОФЕСІЇ ФІЗИЧНОГО РЕАБІЛІТОЛОГА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПОЛОЖЕНЬ БОЛОНСЬКОЇ ДЕКЛАРАЦІЇ

Д'яченко Т.В.

Луганський національний педагогічний
університет ім. Т. Шевченка
Інститут фізичного виховання і спорту
Інститут післядипломної освіти

Анотація. В роботі розглядаються питання професійної етики та моральні основи актуальної професії фізичного реабілітолога у світі вимог формування європейського освітнього простору.

Ключові слова: фізичні реабілітологи, професійна етика, Болонський процес.

Аннотация. Дьяченко Т.В. Этические и моральные требования к профессии физического реабилитолога и реализация положений Болонской декларации. В работе рассматриваются вопросы профессиональной этики и морально-нравственные основы актуальной профессии физического реабилитолога в свете требований формирования европейского образовательного пространства. Ключевые слова: физические реабилитологи, профессиональная этика, Болонский процесс.

Annotation. D'yachenko T.V. Ethical and moral requirements to a trade physical rehabilitologist and realization of positions Bolon of the declaration. In this work we consider the questions of the professional ethics and moral basis of actual profession of physical rehabilitologist in the aspects of formation of European educations space.

Key words: physical rehabilitologist, professional ethics, Bolon process.

Вступ.

Як відомо, у 1999 році представники 29 європейських держав прийняли Болонську декларацію, яка ознаменувала собою початковий етап формування загальноєвропейської інтегральної системи освіти. У травні 2005 року Україна стала повноправним учасником Болонського процесу, який зараз об'єднує вже 45 країн континенту.

Цілком очевидно, що сучасна система української вищої освіти має власну унікальну історію та оригінальну конфігурацію, багатий досвід, славетні традиції та великі ціннісні орієнтири. Ось чому тільки розумна та зважена політика впровадження положень, що пропонуються Болонською декларацією, дозволить нашій країні природним шляхом, не втрачаючи завойованого та не копіювати сліпо моделі зарубіжних освітніх стратегій, влитися у міжнародну кооперацію у галузі освіти.

У розглядаємому контексті особливо актуальний процес інституалізації фізичної реабілітації – професійного напрямку, який все ще є відносно новим для України; перспективи та майбутність же даної професійної спеціалізації представляються доволі вражаючим.

Серйозні друковані роботи та електронні інформаційні джерела, у яких аналізуються різні аспекти

отримання професії фізичного реабілітолога, на сьогоднішній день не дуже чисельні [5-10]; у надрукованих же матеріалах все ще відсутня розумна системна стандартизація галузей наукових досліджень, яка могла б сприяти росту та поглибленню професіоналізації міжнародної реабілітологічної науки, уніфікації її технічної робочої мови та оптимізації понятійного аналізу самої реабілітаційної справи, сучасної математизації досліджень та формування уявлення про те, що лише потужна інтегративна наука в об'єднанні з прикладною практикою відновлення здоров'я можуть добитися вражаючих реабілітаційних результатів, істотно підвищуючи рівень здоров'я та якість життя реабілітантів.

Ми згодні з І.Н. Шуваловою та Е.Ю. Бруннер, які назвали статтю про дослідження особливостей динаміки психологічного профілю студентів з обмеженими фізичними можливостями гостро та влучно: “У реабілітації дрібниць немає!”.

Сьогодні цілком справедливо стверджується, що реабілітація пацієнтів з захворюваннями різного профілю, а також реабілітація інвалідів та осіб з тими чи іншими обмеженнями є мультидисциплінарним комплексом заходів, спрямованих на підвищення ступеня соціальної адаптації та якості життя, відновлення порушеної працездатності, рівня здоров'я, психологічного статусу та збереження самого життя постраждалого [5; 7].

У зв'язку з цим актуалізація проблем та переплетіння складних питань становлення такої інтегративної науки, як реабілітологія, максимальна професіоналізація реабілітаційної справи та ствердження моральних орієнтирів спеціалістів, відновлюючих здоров'я та працездатність, виявляються дуже востребуваними та потребуєчними осмислення, розвитку та подальшого вдосконалення.

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

Формулювання цілей роботи.

Метою даної роботи став аналіз сучасних інформаційних джерел, які стосуються реабілітаційної справи, а також пошук шляхів оптимізації професійної освіти фізичних реабілітологів, спираючись на етичні та моральні імперативи з урахуванням інноваційних процесів у суспільному розвитку та в освітній сфері (маються на увазі процеси глобалізації та зміни, які почались у зв'язку з прийняттям Болонської декларації).

Результати досліджень.

Добре відомо, що здоров'я людини є безумовною цінністю як для окремого індивіда, так і для всього людського суспільства. Рівень здоров'я, якість життя та її тривалість є одними з найважливіших індикаторів ступеня цивілізованого розвитку будь-якої країни. На жаль, ці показники в останні роки не мають тенденції до покращення в Україні, – більш того, вони з року в рік терплять відому негативізацію, що супроводжується накопиченням у соціумі частки осіб, потребуєчих ефективної та доро-

гої комплексної реабілітації.

Як показує аналіз низки статистичних досліджень, а також матеріалів публікацій та звітів органів охорони здоров'я, соціального забезпечення, освіти та науки, у нашій країні в останнє десятиріччя рівень хронічних захворювань та інвалідизація населення зростають, смертність збільшується, тривалість життя скорочується, а народжуваність падає.

Не зважаючи на відомі реформи у системі управління державою, створення великої кількості різноманітних структур з охорони здоров'я (разом з Національною Радою з охорони здоров'я при Президенті України), відчутних позитивних змін у розглядаємому питанні не спостерігається.

Організація на початку 90-х років ХХ століття системи фізреабілітаційної освіти покликана була вирішити проблеми відновлення здоров'я та повернення постраждавшим (хворим та інвалідам) втраченої працездатності за рахунок переважно немедикаментозних впливів. Сьогодні підготовка фізичних реабілітологів здійснюється вже більш ніж у 30 вузах нашої країни, однак, стратегічної мети – істотного покращення якості реабілітаційної допомоги населенню, дана освітня модернізація поки ще не досягла. Аналіз положення справ у ряді вузів (Національний університет фізичного виховання та спорту України, Львівський державний інститут фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка та інш.) показав недостатній ступень розвиненості фізреабілітаційної освіти, відсутність сучасної інтегративно-інноваційної теорії фізичної реабілітації, а також фундаментально-прикладної бази відновлення здоров'я дорослих та дітей, спираючись на консенсус та комплексні оздоровлювально-реабілітаційні взаємодії спеціалістів різного профілю – педагогів, психологів, медиків, робітників фізичної культури та оздоровлювального спорту та інш.

Між тим у сусідніх з Україною державах (Польща, Білорусь) накопичено багатий позитивний досвід професійної підготовки фізичних реабілітологів (або представників аналогічних спеціальностей, пов'язаних з відновленням порушеного здоров'я та втраченої працездатності).

Ми цілком згодні з думкою В.О.Кукси [6], який вважає, що відновленням здоров'я та навчанням реабілітантів конкретним методикам та оздоровлювальним технологіям слід займатися об'єднаними зусиллями різних спеціалістів при керуючій та спрямовуючій ролі педагогів-реабілітологів. Поки що насправді відбувається так, що кожний вуз готує свої "доморощенные" (термін В.О.Кукси) програми підготовки спеціалістів-реабілітологів, а зміст цих програм залежить переважно від наявності у вищому учбовому закладі спеціалістів того чи іншого профілю (фізкультурного, лікувально-оздоровчого та інш.).

З боєм доводиться констатувати той факт, що фізичну реабілітацію починає настигати приблизно така ж доля як у свій час лікувальну фізичну культуру, яка, на жаль, у більшості втратила свої

минулі провідні позиції у лікувально-реабілітаційному процесі.

Розвиток інноваційних процесів в освітній сфері, досягнення нейрофізіології та психологічної науки свідчить про те, що необхідно створювати відповідні передумови для вдосконалення мотиваційних механізмів до відновлення втраченого здоров'я людей, отримавших травми, покалічених, які стали інвалідами або глибоко хворими людьми.

Залучення у сферу фізичної реабілітації адаптивної кінезіотерапії, фіто- та літотерапевтичних підходів, СПА-технологій, масажно-мануальних практик, біореабілітації, дихальних гімнастик, медітативних технік, сучасних фізіотерапевтичних комплексів, дієтетики та очищувальної терапії, інформоенергетичних і клімато-екологічних впливів за умови активізації бажання одужати та повернути втрачені сили може бути не просто корисним, а й стати тією справою, яка дозволить покращити якість життя та мобілізувати резерви людського капіталу нашої нації. З чого ж слід починати? Ми глибоко впевнені у тому, що на теперішньому етапі становлення фізреабілітаційної освіти необхідно звернутися до проблем моралі та етичних аспектів професії фізичного реабілітолога.

Цілком зрозуміло, що мораль, яка виникла разом з людським суспільством, покликана виступати у якості регулятора відношень між людьми; вона повинна пов'язувати і об'єднувати представників суспільства для їх сумісної діяльності, визначати що саме є "добром" або "злом" як для окремих індивідів, так і для всього суспільства, а також для держави.

У контексті даної роботи потрібно сказати про необхідність та важливість розмежування ділової та професійної етики. Ділова етика у наш надзвичайно прагматичний час повинна бути задіяною усіма професійними робітниками, які управляють тими чи іншими конкретними справами (а не тільки менеджерами та представниками бізнес-суспільства). Професійна етика існує для людей будь-якої професії (педагогічна, медична, журналістська). У цьому плані професійна етика фізичного реабілітолога повинна поглинати усе цінне у співдружних прикладних галузях – педагогіки, медицини, психології, соціології, оскільки реабілітація являє собою інтегративну багатополосну галузь відновлення всього того, що було порушено у тілесному, психофізіологічному та іншому плані у результаті впливу травмуючого (патогенного) фактора.

Видатні спеціалісти у сфері прикладної етики В.І.Бакштановський та Ю.В.Соґомонов підкреслюють, що родова етика (етика кохання та дружби до ближнього) разом з діловою та професійною етикою складають єдину моральну систему [2]. Для розуміння природи професійної етики вчений пропонує три парадигми: а) парадигму етики відповідальності – на відміну від етики переконання; б) парадигму консеквенціональної етики (теорії, у якій моральне значення дії встановлюється у залежності від наслідків, до яких вона призведе); в) парадигму

конвенціональної (договірної) етики.

Дуже важливо у зв'язку з предметом нашого обговорення виділити проблему світоглядних та нормативних параметрів ділової етики та професійної етики фізичного реабілітолога. Зрозуміло, що світоглядні аспекти не повинні бути втрачені, інакше пріоритети справи та професії можуть стати лише інструментальними і технічними актами поведінки, передбаченими певною низкою правил або професійним кодексом, однак вони можуть бути позбавленими живої людської участі та співчувально-душевного відношення до особистості реабілітанта. У цьому плані цінний досвід накопичено медичною деонтологією, положеннями якої слід керуватися і фізичним реабілітологам. Тут ми підійшли до дуже важливого питання виховання та самовиховання майбутніх спеціалістів з фізичної реабілітації, становлення та вдосконалення яких починається на студентській лаві та продовжується протягом всього їх робочого життя. Що слід здійснити для того, щоб запалити у юнаках та дівчатах щирий потяг до пізнання, любов до власної справи та бажання постійного людсько-особистісного зростання та вдосконалення? Ми здійснили анонімний анкетний опит викладачів та студентів з проблематики, яка нас цікавить. Усього в анкетуванні прийняло участь 128 осіб – 18 викладачів різних кафедр вузу та 110 студентів 1-4 курсів Луганського національного педагогічного університету ім. Т. Шевченка, які отримують спеціальність фізичного реабілітолога. Питання анкети для студентів були складені таким чином, що респонденти висловлювали свою особисту думку про проблему здоров'я з позицій гуманістичної педагогіки, про традиційні та інноваційні підходи до процесу відновлення порушеного здоров'я, про саму професію фізичного реабілітолога, про складності та “вузькі” місця отримання даної професії, а також про ціннісні та моральні аспекти професійної діяльності реабілітолога у закладах різного профілю та різної відомчої належності.

Викладачам було запропоновано скласти психологічний портрет здорової людини або людини, яка займається своїм оздоровленням, а також позначити професійні вимоги до фізичного реабілітолога. Узагальнюючи результати анкетування викладацького складу, відмітимо, що згідно уявлень про природу внутрішніх орієнтирів, які є основою для вибору, цивілізовані люди прагнуть до самоактуалізації, до сенсової діяльності та до орієнтації на буття [11]. Риси портрета здорової людини на думку викладачів такі: орієнтація на гармонізацію особистої життєдіяльності з власною внутрішньою сутністю, прагнення до творчого освоєння навколишньої дійсності, доброзичливі й конструктивні взаємовідношення з членами родини, колегами-співпрацівниками та оточуючими, дотримання правил і принципів здорового способу та здорового стилю життя. Людина, яка оздоровлюється (реабілітант), повинна, як вони вважають, вести постійний внутрішній пошук виходу на шлях реального оздоровлення; їй повинні бути чужими заспо-

коєність, пасивність, лінь, небажання відновлювати втрачене здоров'я та перекладання своїх проблем на плечі родини або суспільства.

Реабілітолог, на думку опитаних нами викладачів, повинен бути гуманним, доброзичливим, чуйним, прагнути до освоєння найефективніших та діючих методик та технологій реабілітації; йому має бути власна мобільність, конкурентоспроможність, має володіти іноземними мовами, щоб брати на професійне озброєння все те, що вже успішно опанували його колеги у різних країнах. Аналіз анкетних матеріалів респондентів з групи студентів-реабілітологів показав відсутність у багатьох з них (62,5%) чітких уявлень про те, що досягнення здоров'я здебільшого повинно бути справою самого індивіда: турбота про здоров'я перекладається респондентами на плечі органів охорони здоров'я, клінічну медицину, санаторно-курортні та рекреаційні сфери. Студенти 1-2 курсу показали низький рівень знання факторів аутоагресивної поведінки, вважаючи паління та вживання спиртних напоїв звичками, які цілком контролюються і від яких легко позбутися. Біля 20% дівчат та більше 42% юнаків заявили про те, що палили або палять і регулярно вживають слабоалкогольні напої; з видів відпочинку 10% опитаних (незалежно від статі) обирають відвідування нічних клубів та кав'ярень, більше 40% зустрічаються з друзями та знайомими у позаучбовій обстановці, 72% респондентів віддають перевагу перегляду розважальних телепередач, різних шоу-програм і концертів. Регулярно відвідують басейни, тренажерні зали, фітнес-клуби або займаються самостійно (оздоровчий біг, прогулянки пішки, різні види гімнастичних вправ, йога та інш.) у вільний від навчання час тільки 18% з відповідачів на питання анкет. Важливим на наш погляд було питання про те, де саме працюють у вільний час студенти, які обрали для себе професію фізичного реабілітолога. Ми не брали до уваги осіб, які навчаються в Інституті післядипломної освіти, так як більшість з них працюють у закладах охорони здоров'я, освіти або фізичної культури та спорту.

За даними анкетування 16% осіб працювали (або працюють) у тих закладах, де здійснюється реальна реабілітаційна допомога пацієнтам і де можна отримати реальний життєвий, а також професійний досвід спілкування та взаємодії з особистістю реабілітанта, його дійсними потребами та надіями. Якщо повернутися до мети нашого дослідження, то доцільно буде згадати про те, що майже перший приклад, який виникає у нашій свідомості у зв'язку з виразом “професійна етика” – це обітниця “батька” наукової медицини Гіпократата, який до того ж є й одним з перших систематизаторів професійно-моральних норм. До роботи вчителя, лікаря, адвоката вимоги суспільства завжди ставляться максимальні, представники цих професій, як відомо, покликані самовіддано служити потребам людини. Давно помічено, що від медика (у першу чергу від лікаря) соціум завжди чекає героїзму та самопожертви,

відданості “справі, якій він служить”, маючи в першу чергу на увазі благо “біль терплячих” та страждаючих. Близькі до цих вимоги висуваються до педагога і священослужбовця, тоді як по відношенню до торговців, робітників аграрного комплексу і інш. такої непохитності та ригоризму, як правило, не спостерігається. Правда, слід сказати, що мова не йде про робітників сучасних відомих японських корпорацій (“Соні”, “Міцубісі” та інш.): вимоги до професіоналізму та самовіддачі, корпоративної етики та якості праці всього суспільства можуть доходити майже до фанатизму... На жаль у століття “масовізації” професійної діяльності професійне покликання... “перестає бути безумовною домінантою етичної свідомості професіонала, звільняючи місце прозаїчному функціоналізму” [2].

Пояснюється даний феномен ще й тим, що в епоху широкої освіченості відкриваються великі можливості відносно безболісного переходу від однієї професії до іншої, частка осіб, сприймаючих служіння професії у душі грибоєдовського Чацького (“служить бы рад...”) стає значно менш помітною. Професіонал-патріот, професіонал з високими моральними якостями, професіонал - “служитель та творець” зараз у великому дефіциті. Пропонується у зв’язку із існуючим положенням справ повернутися до здавалось би застарілої “цехової” або сукупної професійної регулятивної ролі суспільства спеціалістів, що дозволить сприяти тенденціям демократизації індустріального і постіндустріального соціуму; професійна етика і високі моральні вимоги повинні бути елементом, переважаючим повсюдну *функціональність*. Професійна етика фізичного реабілітолога, об’єднуючого у собі і педагога, і медика, і спеціаліста у галузі фізичного виховання, поки ще знаходиться у стадії вироблення свого регулятивно-правового базису, однак вже зараз слід чітко осмислювати роль професійного спеціаліста у галузі відновлення здоров’я для відповідального і творчого виконання ним своїх оздоровлювальних задач. При цьому слід лімітувати повноту влади професіонала для зменшення залежності однієї особи від іншої для переборювання впливу патерналістських моделей у відношеннях між людьми. У громадянському суспільстві професійна етика (у тому числі і етика тих осіб, які займаються оздоровчою діяльністю) відкриває свого роду простір влади для тих, хто позбавлен владних функцій, створюючи механізм “влади безвладних” (Х. Арндт).

Нам, однак, до таких верхів ще пройти чималий шлях. Правда у суспільстві, яке глобалізується швидкість і темпи розповсюдження ефективних та діючих методик та технологій дуже великі, а Болонський процес ще більше каталізує освітню діяльність, яка сформує відповідальних професіоналів, що мають цінні моральні якості. Попереду у всіх нас велика робота. Які ж раціональні пропозиції напрошуються самі собою? Необхідно створювати Асоціації (свого роду професійні цеха, а не усім звичні “професійні спілки”) спеціалістів-реабіліто-

логів. Вкрай необхідно розроблювати професійну етику реабілітолога, моральні кодекси цих спеціалістів, що мало б служити діючою саморегульованою силою. Для безперервної освіти й професійного вдосконалення фізичних реабілітологів слід вести діючий професійний відбір (довузівський етап), а також постійне вдосконалення у професії (після закінчення вузу протягом всієї трудової діяльності). Особливий пункт має стосуватися необхідності слідування самих реабілітологів за власним здоров’ям. Давно стало трюїзмом ствердження про те, що сучасний “продвигнутий” спеціаліст повинен дотримуватися здорового способу життя, що істотно підвищує його потенційні можливості до мобільності і конкурентоспроможності. На справі, однак, цього не спостерігається і по відношенню до свого власного тілесно-духовного здоров’я і навіть по відношенню до мотивів активного “здорово-креативного” (термін наш – Т.Д.) способу та стилю життя.

Висновки

1. Результати проведеного дослідження міркувань викладачів педагогічного університету дозволили визначити перелік формальних та неформальних вимог до професії фізичного реабілітолога; визначаючою базою професіограми є високі моральні якості спеціаліста, його самопожертва при виконанні професійних та людських обов’язків.
2. Опитування студентів-реабілітологів дало можливість упевнитися в необхідності інтенсифікації навчально-виховної роботи на стадії профотбору до професії і постійного вдосконалення в ній (післядипломна освіта).
3. Для істотного покращання якості професійної підготовки фізичних реабілітологів потрібно всебічно використовувати багатий досвід медичної, педагогічної та інших видів професійної освіти, а також комплекс методів навчання, прийнятий у країнах-учасниках Болонського процесу.
4. Певну допомогу у вдосконаленні професійної підготовки спеціалістів у галузі фізичної реабілітації може надати створення професійно-етичного кодексу і реально діючої Асоціації реабілітологів, які могли б виконувати регулюючу і спрямовуючу роль.

Подальше дослідження автор планує зосередити на розробці стратегічних питань професійної підготовки фізичних реабілітологів в умовах системи безперервної освіти.

Література

1. Афанасьева А.И. В поисках моральных ориентиров // Социс, 2004. - №3. - С. 138-141.
2. Бакштановский В.И., Согомонов Ю.В. Профессиональная этика: социологические ракурсы // Социс, 2005. - №8. - С. 3-13.
3. Дьяченко Т.В. Оптимизация профессиональной подготовки физических реабилитологов в условиях регионального образовательного пространства Донбасса // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. - №8. - С. 26-33.

4. Дьяченко Т.В., Подройко А.В., Бугеря Т.Н. Применение методов активного обучения при подготовке специалистов по физической реабилитации // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. Наук. Пр. За ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. - №16. – С. 54-57.
5. Ильницкий А.Н. Эффективность трехэтапной реабилитации пожилых пациентов с недостаточностью кровообращения // Клиническая геронтология, 2002. - №9. – С.54-55.
6. Кукса В.О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у ВНЗ / Автореф. дис. канд....пед. наук. – К., 2002. – 20с.
7. Метиева Л.А. Новые подходы к реабилитации // Матер. IV Міжнар. наук.-метод. конф. “Наука. Освіта. Здоров’я. Реабілітація”. – Луганськ: Знання, 2005. – С. 98-101.
8. Міхєнко О.І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у ВНЗ / Автореф. дис. канд...пед. наук, Одеса, 2003.– 20с.
9. Пересадин Н.А., Дьяченко Т.В. Реабилитология. Стратегия и тактика эффективного восстановления здоровья. Монография. – Луганск: Знание, 2004. – 480с.
10. Русецкий А.В., Сурганова С.Ф., Цецохо А.В. Медико-педагогическая интеграция при подготовке специалистов по специальности П.02.02.10 - “Физическая реабилитация” / www.vgmu.vitebsk.net/intconf/sect1/24.htm/7/7/2004.
11. Созонтов А.Е. Проблема здоровья с позиций гуманистической психологии // Вопросы психологии, 2003. - №3. – С.92-100.
12. Шувалова И.Н., Бруннер Е.Ю. В реабилитации мелочей нет! // Гуманитарні науки, 2005. - №1. – С.133-141.
Надійшла до редакції 01.03.2006р.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ, ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Євтушок М.В.

Національний педагогічний
університет ім. М.П.Драгоманова

Анотація. В статті визначається ефективність самостійних занять фізичними вправами для студентів спеціального медичного відділення та простежується моніторинг змін їх фізичного стану.

Ключові слова. Самостійні заняття, спеціальна медична група, фізичний стан.

Аннотация. Евтушок М.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, как фактор влияния на функциональное состояние студентов. В статье определяется эффективность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специального медицинского отделения и прослеживается мониторинг изменений их физического состояния.

Ключевые слова. Самостоятельные занятия, специальная медицинская группа, физическое состояние.

Annotation. Yevtushok M.V. Independent occupations by physical exercises, as a factor of influence on the functional condition of students. In the article the efficiency of independent occupations by physical exercises for the students of special medical separation is determined and is tracked of monitoring of changes of their physical condition.
Keywords: independent occupations, special medical group, physical condition.

Вступ.

Формування сучасної людини відбувається у суперечливих умовах – з одного боку, науково-технічна революція сприяє значному зростанню можливостей інтелекту, з іншого – різко підсилюється дія ряду факторів, які протистоять його нормальному

фізичному стану. Тому, недостатня психофізична готовність сучасної людини до взаємодії з умовами навколишнього середовища, що змінилися відносно швидко та різко, являється причиною зниження росту показників фізичного розвитку, фізичної працездатності та стану здоров’я у різних груп населення, особливо у студентської молоді. Протягом останніх двох десятиріч років у студентів зросла інтенсифікація розумової праці, на тлі значного зниження рухової активності, що привело до послаблення організму, гіподинамії, погіршення фізичного стану, розвитку хронічних хвороб більше, ніж на 30% з них. Таким чином, з року в рік, збільшується кількість студентів спеціального медичного відділення.

В силу обставин, які склалися, необхідність посилення уваги до занять фізичними вправами студентів спеціального медичного відділення безперечна.

Загальною формою фізичного виховання у вузах для студентів віднесених до спеціального медичного відділення є учбові заняття, які плануються в учбових планах по всіх спеціальностях, їх проведення забезпечують викладачі кафедри фізичного виховання на 3-х роках навчання в обсязі не менш 4 годин на тиждень [2].

Крім того, для цієї категорії студентів особисте значення мають і самостійні заняття фізичними вправами, яким відводиться значне місце у практиці вузівського фізичного виховання. Ці форми занять відносяться до неурочних форм. Значення їх велике, тому що ефективність витраченого на них часу може бути набагато більшою у сукупності з учбовими заняттями [4].

У світі всього вищезгаданого, вимальовується важлива роль цілеспрямованих в залежності від діагнозу самостійних занять із фізичного виховання. Вони нарівні з учбовими заняттями (основна форма фізичного виховання у вузі) значно розширюють рухову активність студентів, що сприяє кращому засвоєнню учбового матеріалу, підвищує розумову працездатність, прискорює процес вдосконалення фізичних якостей, являються одним із шляхів упровадження фізичної культури у побут та відпочинок студентів, дозволяють збільшити загальний час заняття фізичними вправами [5]. Встановлено, що у сукупності з учбовими заняттями фізичними вправами, правильно організовані самостійні заняття можуть забезпечити оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання [3,4].

Самостійність - це завжди в якійсь мірі творчість. З цих позицій самостійна діяльність розрізняється по рівню творчого підходу:

- є види самостійної діяльності, коли студенту достатньо відтворити те, що йому продемонстрував або про що розказав викладач - найпростіший, низький рівень;

- другий рівень самостійної діяльності - коли відоме, добре знайоме, освоєне студент застосовує в інших ситуаціях, відмінних від звичайних, в іншій обстановці;

-третий (вищий) рівень творчого підходу полягає в тому, що на основі знань, попереднього досвіду студент знаходить інші способи виконання завдання, вигадує інші засоби, які кінець кінцем приводять до тієї ж мети.

Робота виконана згідно плану НДР Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження - провести оцінку ефективності розширеної рухової активності студентів спеціальних медичних груп, яка визначалась за допомогою батареї тестів, які у сукупності характеризують оздоровчий ефект впливу на психофізичний стан організму в динаміці семестру. Запропонований методичний підхід сприяв оволодінню конкретними руховими діями, розвитку фізичних якостей, вмінню погоджувати рухові дії з музичним супроводженням, підвищував культуру рухів, розширював діапазон професійних можливостей майбутніх вчителів.

Для виконання задач дослідження були застосовані наступні *методи* -огляд літературних джерел, педагогічний експеримент, тестування, метод математичної статистики.

Самостійні заняття фізичними вправами – це нелегка специфічна праця, яка потребує усвідомлення студентами необхідності її виконання для поліпшення особистого здоров'я. В процесі організації та становленні самостійних занять фізичними вправами студентів було усунуто ряд значних недоліків:

- недостатність учбово-методичної літератури,
- відсутність відповідного контролю за виконанням студентами програми самостійних занять,
- невелика кількість індивідуальних та групових бесід, які спрямовують студентів на виработку особистих стимулів, які перетворюють самостійні заняття із необхідних ("треба") в бажані ("хочу"),
- недостатнє методичне забезпечення самостійної роботи студентів, пов'язане з відсутністю системи організації всієї роботи.

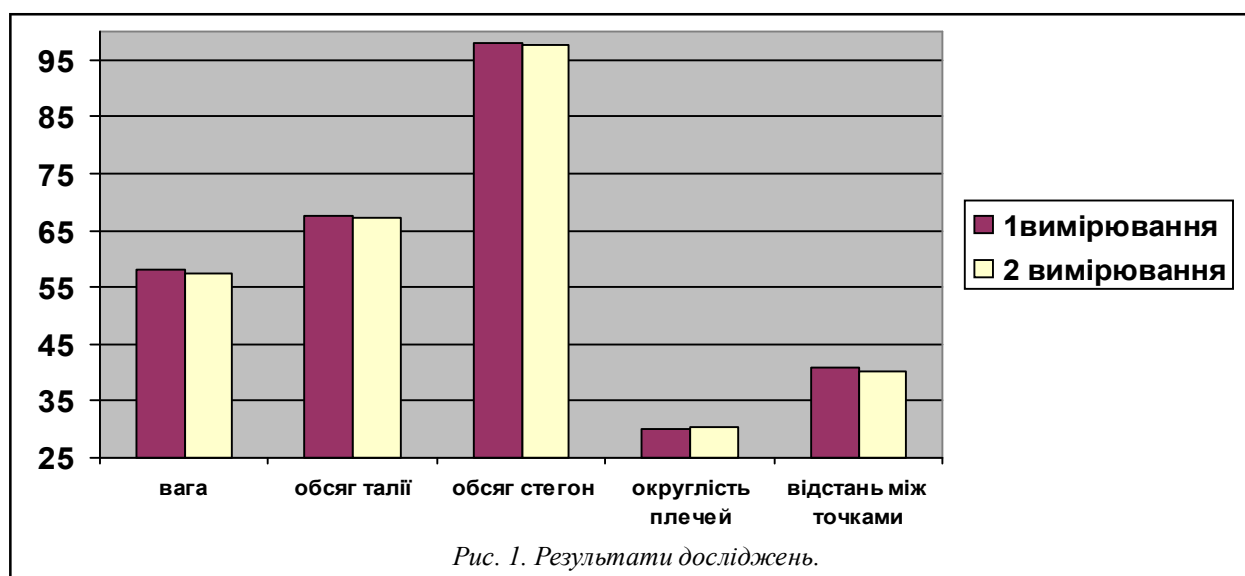
Важливу увагу при впровадженні самостійних занять фізичними вправами в побут студентів спеціального медичного відділення було приділено тому, щоб кожний з них оволодів логічними прийомами мислення (аналізом, синтезом, порівнянням, узагальненням), а також необхідними навичками:

- аналізувати та засвоювати потрібну інформацію про свої фізичні можливості та динаміку їх зміни,
- будувати самостійну роботу з перспективою на кінцеву ціль.

Разом з тим, безпосереднє навчання навичкам і умінням самостійних занять - єдиний шлях виховання звички до занять фізичною культурою. Досягненню цієї мети сприяють прийоми, що забезпечують усвідомлене засвоєння знань, умінь і навичок на заняттях з фізичної культури, що підвищують інтерес до фізичних вправ, виховуючі звичку до активного відпочинку, а також розвиток у студентської молоді самооцінки рухів, урахування індивідуальних особливостей при визначенні для них завдань для самостійних занять.

Результати досліджень.

У дослідженнях приймали участь 56 студенток спеціального медичного відділення, які регулярно відвідували заняття з фізичного виховання двічі на тиждень та самостійно займались фізичними вправами спрямованої дії у позаучбовий час. Протягом навчального року, згідно навчального плану кафедри, студенти пройшли курс із легкої атлетики, плавання, ритмічної гімнастики та рухливих ігор. У всіх досліджених на початку занять була проведена оцінка рівня фізичного розвитку, та простежена його динаміка протягом семестру. Були відібрані найпростіші антропометричні дані – зріст, маса тіла, округлість грудної клітини, обсяг талії, стегон, округлість плечей (у розслабленому та напруженому стані), відстань між плечовими точками ззаду та спереду, а також 7-мим шийним хребцем та лівою й правою лопаткою. Дані тестування особисто фіксувались студентами у "Щоденниках здоров'я" [1], що



дозволяло безпосередньо спостерігати за змінами в їх фізичному стані.

Необхідно відмітити позитивні зрушення практично по всіх показниках фізичного розвитку. Особливо зафіксовано зниження ваги у середньому на 0,7 кг, відмічена різниця між належною та фактичною масою тіла з 4,4 кг до 3,7 кг, на фоні зменшення обсягу талії (на 0,3 см) та обсягу стегон (0,4 см). На оздоровчо-тренувальний ефект вказують збільшення округлості плечей (особливо у напруженому стані), що вказує на приріст м'язової маси. Регулярні заняття фізичними вправами протягом заняття, семестру, року здійснили позитивний вплив на поставу студентів. Так, різниця відстані між плечовими точками виміряна ззаду та спереду зменшилась з 1,4 см до 0,7 см, що вказує на корекцію сутулості.

Були розроблені та рекомендовані комплекси для самостійних занять фізичною культурою з урахуванням діагнозу хвороби студентів.

До змісту самостійних занять студентів спеціального медичного відділення висуваються особливі вимоги:

- при підборі фізичних вправ дотримуватися принципу показань та протипоказань при певних захворюваннях,

- при визначенні засобів фізичної культури дотримуватися принципу індивідуалізації,

- обов'язково включати в самостійні заняття спеціальний комплекс вправ, спрямований на ліквідацію патологічного процесу,

- враховувати одним із напрямків – акцент на розвиток відстаючих рухових якостей.

Висновки.

Перш за все у студентів треба збудити інтерес до самого процесу занять фізкультурою. Тому заняття слід проводити так, щоб вони залишали в свідомості молоді глибокий слід, приносили задоволення і були емоційно привабливими, що створює сприятливі можливості для все більших вольових напружень при подоланні труднощів під час занять фізичними вправами.

Визначення індивідуального рівню фізичного стану та його позитивна динаміка стимулювало студентів до самовдосконалення організму шляхом самостійних занять у позаурочний час.

Одержані результати досліджень дозволяють розробити практичні рекомендації з використання комплексів фізичних вправ для самостійних занять студентів. Це допоможе їм оптимізувати повноцінний відпочинок та відновляти фізичний та психологічний стан на протязі навчального року.

Існує необхідність проведення подальших досліджень в обраному напрямку.

Список використаної літератури:

1. Дубогай О.Д. Щоденник зміцнення здоров'я. – К.: Оріяни, 2002.
2. Теория и методика физического воспитания.: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта/ Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.,2003.
3. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. - Киев; 1988.
4. Валимова Г.В. Улучшение организации самостоятельной

работы студентов – один из путей перестройки учебной работы в вузе.- Ростов н/Д; РГПИ, 1987.

5. Коростелев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990. Надійшла до редакції 22.02.2006р.

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Сгорова О.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті досліджується і обґрунтовується зміст, напрями, завдання, етапи та форми науково-дослідницької роботи студентів у вищих навчальних закладах, уточнюється термінологічне поле з проблеми навчально- і науково-дослідницької діяльності.

Ключові слова: навчально-дослідницька діяльність, науково-дослідницька робота, студенти, вищий навчальний заклад.

Аннотация. Егорова Е.В. Научно-исследовательская деятельность студентов в высших учебных заведениях. В статье исследуется и обобщается содержание, направления, задания, этапы и формы научно-исследовательской работы студентов в высших учебных заведениях, уточняется терминологическое поле по проблеме учебно- и научно-исследовательской деятельности. Ключевые слова: учебно-исследовательская деятельность, научно-исследовательская работа, студенты, высшее учебное заведение.

Annotation. Yegorova O.V. Scientific research work of students at the higher educational establishment. Content, trends, tasks, stages and forms of scientific research work of students at higher educational establishments are investigated and are grounded in the article, the question of terminology of educational research activity and scientific research activity is examined.

Keywords: educational research activity, scientific research work, students, higher educational establishment.

Вступ.

Сучасне суспільство характеризується розвитком технічного прогресу і збільшенням сукупних знань людства, що є передумовою зростання погребі в спеціалістах, які здатні не тільки співіснувати з навколишнім середовищем, але й освоювати це середовище, орієнтуватися в новому інформаційному просторі.

Основними завданнями вищої школи в сучасних умовах є підготовка всебічно розвинених, здатних безперервно вчитись, поповнювати і поглиблювати свої знання фахівців. Сутність освіти – навчати думати, самостійно вчитись, адаптуватись до суспільства, яке змінюється, підвищувати свій теоретичний і професійний рівень. Лише ті суб'єкти, які засвоюють знання найбільш швидко, здатні виживати, перегравати своїх конкурентів, іншими словами, організації мають стати «інтелектуальними», розвивати свої здібності, які базуються на знаннях довготривалих та адекватних зовнішнім змінам. Вирішенню цих завдань має сприяти вища школа шляхом інтеграції науки, освіти і виробництва, оперативного і гнучко змінювати зміст навчального матеріалу, поєднувати цілі і напрями навчальної, наукової і виховної роботи, забезпечувати тісний

взаємозв'язок усіх форм і методів наукової роботи студентів, що реалізується як у процесі навчання, так і поза навчальним процесом [7, с. 54-55].

У вищих навчальних закладах є багато чинників, що активно впливають на професійну підготовку майбутнього фахівця.

На основі теоретичного аналізу наукової і педагогічної літератури (Андреев В.І., Артемчук Г.І., Бабин Б.Н., Бальзамов Б.Н., Кловак Г.Т., Крушельницька О.В., Леонтович А.В., Лушников А.М., Микитюк О.М., Підкасистий П.І., Щеулін В.В. і багато інших) ми можемо визначити, що важливе місце серед них займає залучення студентів до науково-дослідної роботи.

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

Формулювання цілей статті.

На основі теоретичного аналізу досліджень, присвячених науково-дослідницькій діяльності студентів у ВНЗ, визначити зміст, напрями, завдання і форми науково-дослідницької роботи; диференціювати поняття «навчально-дослідницька діяльність» та «науково-дослідницька діяльність».

Результати дослідження.

Науково-дослідницька діяльність студентів є однією з найважливіших форм навчального процесу, засобом підвищення якості підготовки і виховання фахівців з вищою освітою, здатних творчо застосувати в практичній діяльності новітні досягнення науково-технічного і культурного прогресу.

Питанням науково-дослідницької роботи займалися Андреев В.І., Воробйов А.Н., Івашенко О.А., Попова В.Н., Орехов Ф.А., Ільясов І.І., Стрельської В.І., Усачова І.В. та інші. Незважаючи на велику кількість наукових праць, в них або освітлюється особистий досвід роботи, або досліджуються окремі сторони проблеми, або у зв'язку з вирішенням суміжних.

Для того, щоб безпосередньо наблизитися до аналізу сутності науково-дослідницької діяльності, ми вважаємо за необхідне більш детально зупинитися на визначенні понять «навчально-дослідницька діяльність / робота» та «науково-дослідницька діяльність / робота», диференціювати їх. Аналіз лексикографічних джерел свідчить про тотожність понять «діяльність» і «робота» один одному [3, с. 228, 1037; 12, с. 587; 11, с. 426].

Що стосується питання «дослідна» і «дослідницька» робота / діяльність, то в словниках української мови вони трактуються як синоніми [3, с. 242; 11, с. 458]; саме в такому значенні ці поняття будуть застосовані й у нашому дослідженні.

У психолого-педагогічній літературі розрізняють терміни «навчально-дослідницька діяльність» та «науково-дослідницька діяльність». Так, під науково-дослідною роботою розуміють таку роботу студента, яка виявляє самостійне творче дослідження теми. А під навчально-дослідницькою роботою розуміють оволодіння технікою творчості,

знайомство з технікою експерименту, з науковою літературою [10; 14].

Існують й інші точки зору: «Особливістю навчально-дослідницької діяльності є чинник суб'єктивного, «відкриття» нового знання, що має не об'єктивну значущість, а лише суб'єктивну значущість і новизну. Більш того, актуалізація колишніх знань є неодмінною умовою навчально-дослідницької діяльності» [1, с.30]. Цхакая Д.Г. відзначає: «Науково-дослідна робота студента повинна містити певну, хоч і невелику новизну» [13, с. 16].

Є й більш чітке тлумачення терміна «навчально-дослідницька робота»: «- це розумне впровадження елементів наукових досліджень, елементів творчості в навчальний процес»[4, с.45].

Але слід зазначити, що на сучасному етапі розвитку вищої освіти деякі науковці стверджують, що навчально-дослідницька і науково-дослідницька робота студентів – це два основних напрями одного поняття: «науково-дослідницька діяльність студентів ВНЗ здійснюється за наступними напрямками: 1) навчально-дослідницька, що є невід'ємним елементом навчального процесу та входить до календарно-тематичних і навчальних програм як обов'язкова для всіх студентів; 2) науково-дослідницька робота, що здійснюється поза навчальним процесом у межах студентського науково-творчого товариства» [6, с. 38].

Існує й інша точка зору, згідно з якою навчально-дослідницьку і науково-дослідницьку роботу студентів слід розрізняти не за «включенням» чи «невключенням» її до навчального плану, а за етапами підготовки спеціалістів до творчості.

Лебедев А.А., наприклад, під навчально-дослідницькою роботою розуміє таку «роботу студентів, що забезпечує придбання ними необхідних навичок творчої, дослідницької діяльності. Завершується ця робота самостійним вирішенням студентом завдання, вже розробленого в науці або техніці». Науково-дослідницькою він називає таку науково-технічну роботу студента, виконавши яку, він «одержує новий для науки або техніки результат» [8, с. 49]. Такий підхід до даних понять ми вважаємо найбільш правильним.

Таким чином, у нашому дослідженні науково-дослідницька робота (НДР) буде розглядатись як така, що має в своїй сутності два складових елементи: навчально-дослідницьку діяльність (що є так званим першим рівнем) і науково-дослідну діяльність. Навчально-дослідницька діяльність – це процес, у якому дослідницька робота студента проходить лише в межах загальних предметів, при виконанні якої наявність «новизни» не є обов'язковою; саме на цьому, першому рівні необхідне озброєння студентів дослідницькими вміннями, навчання студентів елементам дослідницької діяльності, організації та методики наукової творчості. Науково-дослідницька діяльність – це процес, в якому дослідницька робота студентів проводиться вже при вивченні таких навчальних предметів, які тісно пов'язані з майбутньою спеціальні-

стю; результат такої пошуково-творчої діяльності повинен мати новизну.

Науково-дослідницька діяльність для студентів є складовою навчального плану і організовується у вищих навчальних закладах на основі «Положення про наукову роботу студентів», розробленого Міністерством освіти і науки України, які зводяться до того, що НДР студентів у межах навчального плану є обов'язковою для кожного студента [5].

Реалізована в комплексі НДР студентів забезпечує вирішення таких основних завдань:

1. розвиток у студентів творчого, аналітичного мислення, здатності до творчої роботи за фахом, розширення творчого кругозору;
2. формування наукового світогляду, оволодіння методологією і методами наукового дослідження;
3. прищеплення студентам навичок самостійної НДР;
4. формування у студентів науково-дослідницьких умінь;
5. розвиток ініціативи, формування розуміння потреби постійного оновлення своїх знань [6, с. 36-37; 9, с. 12; 13, с. 11].

З урахуванням характеру навчального процесу науково-дослідна робота студентів може здійснюватися в наступних основних формах, що підтвердили найвищу ефективність:

- написання рефератів (найбільш проста форма науково-дослідницької роботи студентів, що включає в себе огляди й реферування літературних джерел за обраною темою. Вона, як правило, передує більш поглибленій науковій роботі студента.);
- виконання лабораторних, практичних, семінарських та самостійних завдань, контрольних робіт, що містять елементи проблемного пошуку;
- виконання нетипових завдань дослідницького характеру в період виробничої практики;
- участь у спеціальних семінарах та конференціях;
- підготовка та захист курсових і дипломних робіт, тематика яких пов'язана із науковою проблематикою кафедри.

Першою формою НДР, яка передбачається навчальним планом, є написання рефератів за темами практичних занять. При цьому слід зазначити, що найчастіше реферат є або переписаною статтею, або, що ще гірше, конспектом глави якогось підручника. Назвати це науковою роботою можна з великим сумнівом. Але деякі реферати, написані на основі декількох десятків статей і джерел, по праву можна назвати науковими працями і включення їх до списку форм НДР цілком виправдано.

На конференціях і семінарах молоді дослідники дістають можливість виступити зі своєю роботою перед широкою аудиторією. Це примушує студентів ретельніше опрацьовувати майбутній ви-

ступ, відточує його ораторські здібності. Крім того, кожен може порівняти, як його робота виглядає на загальному рівні і зробити відповідні висновки.

Під час виконання курсових робіт студент робить перші кроки до самостійної наукової творчості. Він вчиться працювати з науковою літературою (якщо це необхідно, то і з іноземною), набуває навичок критичного відбору й аналізу необхідної інформації. Якщо на третьому курсі вимоги до курсової роботи мінімальні і написання її не являє великої праці для студента, то вже наступного року вимоги помітно підвищуються, і написання роботи перетворюється на дійсно творчий процес. Так, підвищуючи з кожним роком вимоги до курсової роботи, вищі навчальні заклади сприяють розвитку студента, як дослідника, роблячи це практично непомітно і ненав'язливо для нього самого.

Виконання дипломної роботи має на меті подальший розвиток творчої і пізнавальної здатності студента, і як завершальний етап навчання студента у ВНЗ спрямоване на закріплення й розширення теоретичних знань та поглиблене вивчення вибраної теми. На старших курсах багато студентів вже працюють за фахом, і, вибираючи тему для дипломної роботи, це найчастіше враховується. У даному випадку, окрім аналізу літератури, в дипломну роботу може бути включений власний практичний досвід з даного питання, що тільки збільшує наукову цінність роботи.

Чітка організація науково-дослідницької роботи у навчальному процесі сприяє поглибленому засвоєнню студентами спеціальних навчальних дисциплін, дозволяє найповніше виявити свою індивідуальність, сформувані власну думку щодо кожної дисципліни.

Для більш цілеспрямованого аналізу НДР студентів слід підрозділити на взаємопов'язані етапи. Перегляд педагогічної літератури (Андрєв В.І., Попов В.Н., Цхакая Д.Г., Яковлева Н.М. та інші) дозволив визначити різні підходи до їх формулювання, але усі вони зводяться до наступних:

- Вибір теми, що впливає з актуальності проблеми, та її конкретизація;
- Складання розгорненого робочого плану;
- Організація збору інформації;
- Обробка й аналіз зібраних матеріалів;
- Обґрунтування висновків і рекомендацій;
- Технічне і літературне оформлення результатів дослідження.

Науково-дослідницька робота студентів поза навчальним процесом є одним із найважливіших засобів формування висококваліфікованих фахівців, що передбачає участь студентів у наступних організаційних формах НДР:

- у роботі наукових гуртків, проблемних групах, лабораторіях, секціях, студіях, бюро;
- у наукових конференціях, конкурсах, предметних олімпіадах;
- у написанні статей, тез, доповідей;
- у виконанні держбюджетних наукових

робіт, проведенні досліджень у межах творчої співпраці кафедр, факультетів [6, с.39; 7, с. 57].

Важливою умовою підвищення ефективності НДР є правильна організація цієї роботи, яка передбачає раціональне співвідношення між різними за змістом студентськими науковими роботами (теоретичними, лабораторними і методичними дослідженнями і т.ін.), різноманітними організаційними формами діяльності (лабораторії, індивідуальні заняття, конференції). Необхідно враховувати методику поступового залучення студентів до науково-дослідної роботи: від простого до складного, від підготовки реферату до проведення самостійного дослідження. Головним чином не варто забувати про вдосконалення професійної спрямованості самої науково-дослідницької роботи студентів. Залучення студентів у такі форми НДР є одним з найбільш ефективних методів вироблення у них уміння самостійної творчої праці, яка стає необхідним і обов'язковим елементом навчання [2, с. 91]. Раціонально організована науково-дослідницька діяльність стає підґрунтям для стимулювання і закріплення стійкого інтересу студентів (Андреев В.І., Воробйов В.І., Лебедев А.А. та інші). Вибір конкретних форм і видів науково-дослідницької роботи студентів, обсягів навчально-дослідних завдань і часу на їх виконання не має бути довільним. Він повинен ґрунтуватися на детальному аналізі навчальних програм і планів. При цьому важливо дотримуватися диференційованого підходу з урахуванням рівня підготовленості студентів. Окрім цього, для ефективного проведення НДР кожний студент, керуючись встановленою послідовністю етапів науково-дослідної роботи, має розробляти конкретний варіант робочого плану, враховуючи особливості дослідження, що проводиться.

Не менш значущою умовою, що забезпечує ефективну НДР є становлення інтересу учнів та принцип заохочення, яким слід уважати створення під час виконання науково-дослідницької діяльності ситуації успіху і свободи вибору для кожного студента, а також розробку у ВНЗ системи морального й матеріального стимулювання роботи студентів-дослідників.

Висновки.

Сучасному суспільству потрібен фахівець, що уміє критично мислити, здатний бачити, досліджувати і вирішувати виникаючі перед ним проблеми, організовуючи наявні засоби і ресурси для її вирішення, займати дослідницьку позицію. Саме науково-дослідницька діяльність є сполучною ланкою між навчальною діяльністю у ВНЗ і соціальною діяльністю поза нею, тобто сприяє успішній адаптації випускника до реального нестабільного суспільства. Науково-дослідницька робота студентів у ВНЗ – це вища форма навчальної діяльності, самостійна робота, яка, насамперед, добровільна за вибором та внутрішньо мотивована.

Подальші дослідження передбачається про-

вести у напрямку вивчення проблеми формування пізнавальної активності у студентів в процесі НДР.

Література.

1. Андреев В.И. Эвристическое программирование учебно-исследовательской деятельности. – М.: Высшая школа, 1981. – 240с.
2. Бабин Б.Н., Шеулин В.В. Научно-исследовательская работа студентов как непременное условие подготовки современного учителя. // Советская педагогика, 1974. – Вып. 7. – С. 74-80.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2004. – 1440с.
4. Воробьев В.И. Научно-исследовательская работа студентов в учебной и научной деятельности вуза. // Студенческое научное творчество. – М.: Молодая гвардия, 1968. – С. 44-49.
5. Закон України «Про Наукову і науково-технічну діяльність» // Нормативно-правові акти про наукову та науково-технічну діяльність у вищих навчальних закладах України (У 2 кн. – Кн.1) / За ред. Ю.І. Горобця та М.І. Панова. – Харків: Право, 2001.- С. 43-63.
6. Кловак Г.Т. Основи педагогічних досліджень: Навчальний посібник для вищих педагогічних навчальних закладів. – Чернігів.: Чернігівський державний центр науково-технічної і економічної інформації, 2003. – 260с.
7. Крушельницька О.В. Методологія та організація наукових досліджень: Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2003.- 192с.
8. Лебедев А.А. УИРС и НИРС // Вестник высшей школы, 1976. – Вып. 7. – С.49-53.
9. Микитюк О.М. Становлення та розвиток науково-дослідної роботи у вищих педагогічних закладах України (історико-педагогічний аспект) – Харків: Харківський пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди, 2001. – 256с.
10. Сердобинцев В.Я. Научная работа студентов – одно из важнейших условий формирования мировоззрения и профессиональной подготовки // Система учебно-воспитательной работы в педагогическом институте как условие совершенствования качества подготовки специалистов. – Саратов, 1972. – С. 92-102.
11. Словник синонімів української мови: В 2 т. / А.А.Бурячок та ін. – К.: Наукова думка, 1999-2000. [Т. – 1.] – 1040с.
12. Словник української мови: В 2 т. – К.: Наукова думка, 1971.[Т. – 2.] – 550с.
13. Цхакая Д.Г. Формы и методы научной работы студентов и проблемы рационального управления ею высшей школе. Автореф. дис...канд. пед. наук. – Тбилиси, 1989. - 23с.
14. Яковлева Н.М. Теория и практика педагогического творчества: Учебное пособие к спецкурсу. – Челябинск.: ЧГПИ, 1987. – 68с.

Надійшла до редакції 22.02.2006р.

ВИЗНАЧЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ВІД СТРЕС-ФАКТОРА У МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ, ЯК ЧИННИКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПРАВООХОРОННИХ ЗАВДАНЬ

Ємчук О.І.

Київський національний університет
внутрішніх справ

Анотація. В статті доведені результати експериментів, в яких визначена вагомість спеціальної фізичної та психологічної підготовки в розвитку та прояву вольових якостей при виконанні службових обов'язків.

Ключові слова: вольові якості, психологічний стан, екстремальна ситуація, стрес-фактор, тренування, рукопашний бій.

Аннотация. Емчук О.И. Определение зависимости проявления волевых качеств от стресс-фактора у будущих правоохранителей, как фактора эффективности выполнения профессиональных правоохранительных задач. В статье доказаны результаты экспериментов, в которых определена значимость специальной физической и психологической подготовки в развитии и проявлении волевых качеств при исполнении служебных обязанностей.

Ключевые слова: волевые качества, психологическое состояние, экстремальная ситуация, стресс-фактор, тренировка, рукопашный бой.

Annotation. Yemchuk O.I. Definition of dependence of display of strong-willed qualities from the stress - factor at the future law-enforcements, as factor of efficiency of performance of professional law-enforcement problems. In the article experiments results have been proved, where significance of special physical and psychological training in development and demonstration of volitional qualities at fulfilment of duties has been determined.

Key words: volitional qualities, psychological state, experimental situation, stressor, training, hand-to-hand fighting.

Вступ.

Правоохоронна діяльність визначається як одна з найекстремальніших за самим своїм змістом, бо пов'язана з активним протиборством зі злочинним середовищем. Постійна протидія злочинців породжує таку характеристику діяльності, як небезпечність, що виступає стрес-фактором, який відображає ступінь усвідомлення працівником ОВС тієї обставини, що поведінка правопорушників можуть завдати йому фізичної або психологічної шкоди, призвести до нещасного випадку, можливо, й загибелі. Ефективність фізичного контакту та рукопашного бою з правопорушником забезпечується поєднанням психологічного стану готовності, фізичного стану організму та опрацюванням вмінь та навичок фізичної протидії (технологія контакту).

Оптимальним психологічним станом в умовах безпосереднього протиборства з правопорушником є спокій і максимальна концентрація уваги, що досягається розвинутою психічною саморегуляцією. Свідомість працівника повинна бути вільною від страху та паніки, від необхідності метушливої оцінки ситуації та відшукання необхідного прийому протидії.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Київського національного університету внутрішніх справ.

Формування цілей роботи.

Таким чином, при відсутності професійно-психологічної готовності до діяльності в зазначених умовах виникає висока ймовірність зниження вольової готовності до негайних дій, появи напруженості, невпевненості в собі, страх та інші емоційні стани, що чинять негативний вплив. Тому під час навчання курсантів в вищих навчальних закладах системи МВС України, необхідно особливої уваги приділяти не лише фізичній підготовці їх до небезпечних умов майбутньої діяльності, але й формувати психологічні якості що визначають стійкість та готовність реалізувати набуті навички за необхідності на практиці. Це й визначило наш інтерес дослідити залежність

прояву вольових якостей у стресогенних умовах від індивідуально-психологічних рис курсантів.

Результати роботи.

Регулюючу функцію волі поряд зі спонукальною виділяв В.І. Селіванов. Він визначав волю як здатність людини свідомо регулювати свою поведінку. У число функцій волі В.І. Селіванов включав регуляцію емоцій і психічних станів, створення психічної стійкості, яка забезпечує успішність діяльності.

Вольова регуляція як довільна зміна спонукання до дії розкривається наступним чином. Виходячи з того, що в основних теоріях воля розуміється не як вроджена здатність, а принаймні як здатність, що розвивається, то необхідно поставити питання про критерії виявлення волі чи ступеня її розвитку і про умови, що вимагають прояву волі.

Так, воля виявляється:

- 1) у вольових діях;
- 2) у виборі мотивів і цілей;
- 3) у регуляції внутрішніх станів людини, її дій і різних психологічних процесів;
- 4) у вольових якостях особистості.

Тому, ми під вольовою активністю розуміємо інтенсивність прояву вольових якостей в усвідомленій цілеспрямованій діяльності, пов'язаній з подоланням перешкод та труднощів на шляху успішного досягнення значущої мети. У професійній психології працівників ОВС основними вольовими якостями прийнято вважати: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, ініціативність та самостійність, витримку та самовладання. Наявність розвинених типових ознак цих якостей, за їхніми проявами в професійній діяльності дають можливість судити про ступінь розвитку у даного працівника тієї чи іншої якості.

Загалом, розглядаючи проблему ролі вольових якостей в контексті бойової та фізичної підготовки курсантів, можна екстраполювати результати одержані ще у 1969 році А.Ц.Пуніним. Він визначив, що високі показники вольових якостей, в залежності від виду фізичних вправ, є одним з най суттєвих компонентів досягнення високих показників спортивних результатів, адже вольові якості напряму визначають спеціальну підготовленість спортсмена.

Позитивна залежність між вольовими та іншими сторонами підготовленості була визначена також й Ю.П.Мальцевим, який встановив наявність позитивної кореляції між показниками розвитку вольових якостей та технічної, тактичної та фізичної підготовленості у борців.

Б.А.Вяткін та М.М.Чекиров у своїх дослідженнях визначили вплив психічного стресу, викликаного участю у змаганнях, на особливості вольової регуляції у спортсменів рукопашного бою.

Виходячи з того, що рукопашний бій є одним з професійно-важливих напрямів професійної фізичної підготовки курсантів, як майбутніх правоохоронців, ми побудували аналогічний експеримент, спрямований на визначення залежності прояву во-

льових якостей від стрес-фактора.

Таким чином метою нашого дослідження було моделювання екстремальної ситуації для визначення рівня боездатності як чинника ефективності виконання службових завдань при виконанні професійних правоохоронних завдань. Адже рівень професійно-психологічної готовності – це сукупність якостей і властивостей особистості, що зумовлює стан змобілізованості психіки, настроєність на найбільш доцільні, активні та рішучі дії у складних чи небезпечних для життя та здоров'я умовах професійної діяльності. І вольовий компонент, у вигляді самоконтролю, самомобілізації та здатності керування своїми діями за будь-яких умов, є невід'ємною складовою такої готовності наряду з мотиваційним, операційним, оціночним та орієнтаційним компонентами.

Так, прояв вольових якостей вивчалось в умовах тренувань, спарингів та змагань різних рівнів. Показником вольової активності була середня кількість проявів тієї чи іншої вольової якості в середньому за один поєдинок за певних умов. В експерименті брали участь курсанти третього курсу Національної академії внутрішніх справ України, в яких вже сформовані певні навички виконання вправ рукопашного бою, у кількості 260 осіб, що складає 81,25% від загальної кількості. Курсанти третього курсу обирались ще й з огляду на те, що їхні індивідуально-психологічні характеристики вже наближаються до характеристик діючих практичних працівників органів внутрішніх справ.

Для діагностування характеристик нервової системи застосовувалась методика Я.Стреляу. Тестопитувальник спрямований на вивчення трьох основних характеристик нервової діяльності:

1. рівня процесів збудження;
2. рівня процесів гальмування;
3. рівня рухливості нервових процесів.

Тест містить три шкали, які реалізуються у вигляді переліку з 134 питань, які вимагають одного з варіантів відповіді “так”, “не знаю”, “ні”.

Після опрацювання одержаних результатів, всі курсанти були за силою та врівноваженістю нервових процесів розділені на такі типологічні групи:

1. “сильні врівноважені”;
2. “сильні неврівноважені”;
3. “слабкі”.

Потім вони відстежувались протягом певного часу в умовах повсякденних тренувань та під час складання підсумкового контролю у вигляді складання нормативів. Таким чином, підсумковий контроль, виходячи з високої його відповідальності, визначався як стрес-фактор. Тобто так ми моделювали у спрощеному вигляді психологічну напружену ситуацію подальшої професійної діяльності, яка хоча й не містить фізичної загрози, проте все одне суб'єктивно сприймається об'єктами дослідження як певного чину екстремальна.

З'ясувалось, що вплив стресу на вольову

регуляцію неоднаковий та залежить від типу нервової системи. Наведемо відмінності та своєрідність вольових якостей при різному ступені стресу в кожній типологічній групі досліджуваних курсантів.

Так, курсанти віднесені до “Сильних врівноважених” під час звичайних тренувань продемонстрували наступні результати: за показником рішучості та сміливості – 2,3; за показником ініціативності та самостійності – 2,1; за показником наполегливості – 1,5; за показником витримки та самовладання – 1,8. На момент контрольного складання нормативів одержані наступні результати: за показником рішучості та сміливості – 2,4; за показником ініціативності та самостійності – 2,1; за показником наполегливості – 1,7; за показником витримки та самовладання – 1,8.

Курсанти віднесені до “Сильних неврівноважених” під час звичайних тренувань продемонстрували наступні результати: за показником рішучості та сміливості – 2,5; за показником ініціативності та самостійності – 2,0; за показником наполегливості – 1,8; за показником витримки та самовладання – 1,2. На момент контрольного складання нормативів одержані наступні результати: за показником рішучості та сміливості – 1,3; за показником ініціативності та самостійності – 0,9; за показником наполегливості – 1,0; за показником витримки та самовладання – 0,6.

Курсанти віднесені до “Слабких” під час звичайних тренувань продемонстрували наступні результати: за показником рішучості та сміливості – 2,7; за показником ініціативності та самостійності – 2,4; за показником наполегливості – 2,2; за показником витримки та самовладання – 1,8. На момент контрольного складання нормативів одержані наступні результати: за показником рішучості та сміливості – 1,3; за показником ініціативності та самостійності – 0,1; за показником наполегливості – 0,8; за показником витримки та самовладання – 0,6.

Як видно з наведених результатів, вольові якості курсантів з сильною нервовою системою відрізняються стабільністю, тобто статистично значущих змін вольової регуляції не відбувається.

Інший характер прояву волі у курсантів неврівноваженого та слабого типу нервової системи. В них прояви волі в умовах змагання на відміну від тренування знижуються. Ці зміни є статистично значущими.

Таким чином, у сильних врівноважених типів суттєвих залежностей прояву волі від ступеню стресу не виявлено, бо спостерігається лише незначне підвищення їх по мірі зростання стресу. У сильних, але неврівноважених залежність є криволінійною, тобто вольова активність зростає при середньому рівні стресу та знижується при високому рівні. В свою чергу у слабкої групи спостерігається зворотна тенденція, тобто по мірі зростання стресу кількість проявів волі зменшується.

Були також співставлені показники властивостей нервової системи та особливостей проявів

вольових якостей при різних рівнях стресу в умовах тренувань.

Так, сила за опитувальником Я.Стреляу дала наступні кореляційні залежності:

1. Під час звичайних тренувань: з показником рішучості та сміливості $-0,162$; з показником ініціативності та самостійності $-0,241$; з показником наполегливості $-0,189$; з показником витримки та самовладання $-0,128$.

2. На момент контрольного складання нормативів: з показником рішучості та сміливості $+0,487$; з показником ініціативності та самостійності $+0,649$; з показником наполегливості $+0,478$; з показником витримки та самовладання $+0,436$.

В свою чергу невірноваженість за опитувальником Я.Стреляу дала наступні кореляційні залежності:

1. Під час звичайних тренувань: з показником рішучості та сміливості $+0,211$; з показником ініціативності та самостійності $+0,087$; з показником наполегливості $-0,029$; з показником витримки та самовладання $-0,059$.

2. На момент контрольного складання нормативів: з показником рішучості та сміливості $-0,298$; з показником ініціативності та самостійності $-0,655$; з показником наполегливості $-0,236$; з показником витримки та самовладання $-0,288$.

З наведених результатів видно, що стрес впливає на характер взаємозв'язку вольової активності та властивостей нервової системи. Це проявляється в тому, що з 8 кореляцій в умовах тренувань значущою є лише одна, таким чином можна стверджувати, що не спостерігається залежності вольової активності курсантів в умовах звичайних повсякденних тренувань від властивостей нервової системи. В умовах складання контрольних нормативів така залежність з'являється, адже майже всі коефіцієнти кореляцій мають високий рівень значущості.

Це вказує на те, що при стресі вольова активність тим вища, чим сильніша та врівноваженіша нервова система курсанта.

Отже, стрес по різному впливає на прояв вольових якостей у курсантів. Екстраполювати одержані результати на інших працівників правоохоронних органів ми вважаємо коректним, адже питома кількість з них є випускниками відомчих закладів освіти системи ОВС, і за своїми психологічними характеристиками на відрізняються, на що вказували раніш проведені дослідження (Д.О.Александрова, О.І.Кудерміної, О.М.Корнева та інших) З цього впливає висновок, що для працівників правоохоронних органів з сильною та врівноваженою нервовою системою навіть високий рівень стресу є оптимальним для вольової активності. А для працівників невірноваженого та слабого типу, оптимум стресу приходить до звичайне тренувальне заняття.

Висновки.

Підсумовуючи вищесказане, слід пригадати, що працівники органів внутрішніх справ вико-

нують професійні завдання в складній обстановці постійного впливу психогенних факторів: небезпека, пов'язана з ризиком для життя, фізичні перевантаження, напружена робота уваги, необхідність безперервного аналізу швидкоплинних ситуацій та їх невизначеність тощо. Специфіка правоохоронної діяльності потребує від працівників всіх фізичних та психічних можливостей.

Разом із тим, при відсутності професійно-психологічної готовності до діяльності в зазначених умовах виникає висока ймовірність зниження вольової готовності до негайних дій, появи напруженості, невпевненості в собі, страх та інші емоційні стани, що чинять негативний вплив. У таких випадках необхідно мати певний досвід управління власними вольовими якостями в критичних ситуаціях. Проблема розкриття та використання в інтересах служби резервів психіки була й залишається актуальною для працівників, оскільки вони повинні вміти завжди "володіти собою", самостійно керувати прихованими ресурсами своєї психіки навіть у найскладніших умовах. А для цього необхідно знати можливості власної вольової сфери та вміти реалізовувати їх у потрібний момент, іншими словами – володіти навичками психічної саморегуляції та технологіями розвитку вольових якостей.

Перспективи подальших розвідок в даному напрямі полягають у вивченні інших проблем визначення залежності прояву вольових якостей від стрес-фактора у майбутніх правоохоронців.

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. Коломна, КВАКУ, 1989.
5. Юхновець Г.О., Казміренко Л.І. Організація і проведення виховної і соціально-психологічної роботи з особовим складом о в с \ \ 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. Деликатный С.К., Половникова Ж.Ю., Прыгунов П.Я. Основы профессиональной и психологической подготовки сотрудников личной охраны, К, 1998
9. Бутов С.Є., Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг.ред. Я.Ю.Кондратьєва та Є.М.Моїсєєва.- К.: НАВСУ, 2003 – 338 с.

Надійшла до редакції 26.02.2006р.

ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ КІКБОКСИНГУ

Касянюк М.В.

Донецький національний університет

Анотація. Запропонована нетрадиційна методика вдосконалення системи масової фізкультурної роботи у вищих навчальних закладах з використанням на заняттях різноманітних елементів кикбоксингу як засобу з оздоровчим ефектом для молодого покоління.

Ключові слова: нетрадиційні методики, оздоровчий ефект, кикбоксинг.

Аннотация. Касянюк М.В. Оздоровление студентов посредством кикбоксинга. Предлагается нетрадиционная методика совершенствования системы массовой физической работы в высших учебных заведениях с использованием на занятиях разнообразных элементов кикбоксинга способа с оздоровительным эффектом для молодого поколения.

Ключевые слова: нетрадиционные методики, оздоровительный эффект, кикбоксинг.

Annotation. Kasyanyuk Mariya. Improvement of the students by means of kickboxing. The nonconventional procedure of perfection of system of mass sports job in higher educational institutions with use on employment of various elements of kickboxing a method with to improving effect for young generation is offered.

Keywords: nonconventional procedures, improving effect, kickboxing.

Вступ.

У результаті зростання науково-технічного прогресу на сучасному етапі продовжує прогресувати гіподинамія, що негативно впливає на здоров'я людини. У фізичній культурі широко застосовуються багато засобів для масового оздоровлення населення, такі як туризм, плавання, біг, рухливі ігри тощо [1]. Аналіз літератури, сучасних досліджень і публікацій показав, що практичний досвід не тільки в нашій країні, але й в інших країнах не має ще достатнього наукового обґрунтування оздоровчого ефекту кикбоксингу на молоде покоління у віці 18 років і більше. У зв'язку з цим виникла необхідність удосконалити систему масової фізкультурної роботи відносно кикбоксингу у вищих навчальних закладах в такому напрямку:

1) використовувати кикбоксинг не тільки як вид спорту для досягнення вищих результатів, але, у першу чергу, як засіб оздоровчої спрямованості;

2) надавати можливість для участі в показових виступах з кикбоксингу з метою наочної пропаганди фізичної культури та здорового способу життя;

3) брати участь у змаганнях на студентських іграх місцевого, обласного та республіканського рівнів;

4) розвивати та формувати рухові навички з можливістю надалі брати участь у міжвузівських змаганнях.

Засоби кикбоксингу відповідають анатомо-фізіологічним і психологічним особливостям чоловічого та жіночого організму. Вони доступні у будь-якому віці та при різній конституції тіла. Деякі лікарі бачать значну користь кикбоксингу не тільки для

чоловіків, але й для дівчат, жінок дітородного віку, оскільки ці заняття зміцнюють м'язи черевної стінки тазового дна, що приймають участь при народженні дитини [2,3].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Донецького національного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – обґрунтування впровадження кикбоксингу як елемента оздоровчого виду спорту в систему фізичного виховання в умовах ВНЗ.

У нашій роботі ми використали педагогічні *методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів; педагогічні спостереження; інтерв'ю; контрольні випробування; хронометрування; спірометрія; пульсометрія; математико-статистична обробка результатів педагогічного дослідження.

Основними *завданнями* нашої спортивної секції кикбоксингу є:

- створити міцну основу для виховання здорового, сильного, працездатного та гармонійно розвиненого молодого покоління;

- розвивати та удосконалювати фізичні та психомоторні якості, що забезпечують високу дієздатність;

- стимулювати розвиток вольових і моральних якостей, що визначають формування особистості;

- допомагати в оволодінні та закріпленні різноманітних рухових навичок і вмінь [2-5].

Результати досліджень.

В учбово-тренувальній групі при навчанні провідними факторами є захопленість, інтерес, бажання займатися та прагнення опанувати більшим арсеналом прийомів і рухів. Дуже важливо, щоб ті, що займаються, не розчарувалися та продовжували свої заняття після закінчення навчання у вищих навчальних закладах самостійно [2,3]. У ході занять особливо в початковий період від перших 3-х місяців до 1 року спостерігається темп зростання основних рухових якостей і ступінь оволодіння певними базовими прийомами. Варто враховувати фактори, які не можуть бути вимірювані кількісно, такі, як швидкість мислення, спритність, швидкість рухів, висока координація рухів, своєчасність і точність виконання прийомів, розвинене почуття дистанції, кмітливість, висока культура рухів, пластичність, естетична сприйнятливості, артистичність та ін.

У своїх заняттях ми використаємо лише невелику частину того матеріалу, що є в кикбоксингу. Однак ця мала частка при ретельному відпрацюванні кожної вправи не тільки зміцнює здоров'я, але й надає зовнішньому вигляду шляхетності. За своїм змістом та використаних засобах кикбоксинг - своєрідний синтез пересувань, ударів, гімнастики, карате, йоги та швидких танців: фокстроту та рок-н-ролу. Однак при будь-якому відношенні використовуваних засобів кикбоксинг є основною та домінуючою частиною заняття. Програми занять звичайно склалися зі звичайних фізичних вправ (нахили, віджи-

мання, біг, стрибки й підскіки), доступних прийомів, пересувань і ударів. Лише за таких умов забезпечується багатоплановий ефект оздоровчого та розвиваючого впливу.

Навчально-тренувальні заняття в секції кікбоксингу проводилися на базі спортивного комплексу ім. Олександра Ягубкіна 3 рази на тиждень із перервою в міжсесійний період. У педагогічному дослідженні брали участь студенти різних навчальних закладів у віці 18-21 рік I-IV курсів різних факультетів (n =25). Для коригування конституції тіла та формування м'язових волокон кікбоксері самостійно в ранкові години виконували фізичні вправи за програмою улюблених танців, різних приємних вправ під улюблену музику по 15 хвилин щодня. Така програма дозволяє зробити дівчат і хлопців стрункими, забирає жирові складки на животі та позбавляє фігуру від зайвої ваги [1-5].

Особливістю змісту учбово-тренувального заняття в секційній групі є:

1) у підготовчій частині занять для розминки застосовується різноманітна робота зі скакалкою (для тренування м'язів серця), танці з імітацією різних ударів руками та ногами (комплексний вплив на організм), робота на мішку легкими ударами під улюблену музику (впливає на весь організм, зміцнюючи дихальні, серцево-судинні, м'язову та нервову системи, а також нормалізуються артеріальний тиск і діяльність вестибулярного апарата). Крім цього, за даними вчених зі США, з'ясувалося, що кікбоксинг робить профілактичний вплив при артриті та остеопорозі, які звичайно викликані гіподинамією;

2) в основній частині заняття приділяється велика увага розмаїтості рухів, виконуваних у різних площинах простору тулубом, де бере участь активна робота м'язів черевного пресу, танцювальні рухи (поліпшують діяльність серцево-судинної системи), підскіки впливають на роботу шлунково-кишкового тракту, нормалізуючи його моторну (перистальтику) і секреторну функції;

3) у заключній частині необхідно сприяти більше швидкому протіканню відновлювальних процесів, щоб студенти змогли переходити до наступної високопродуктивної діяльності або відпочинку.

Педагогічні спостереження дозволили з'ясувати, що проведення вправ серійно-потоким методом з невеликими інтервалами відпочинку призводять до надмірно високого темпу всього заняття, слабкій відновлюваності та значному стомленню в процесі заняття тих, що займаються. Занадто тривалі паузи відпочинку призводять до розхолодження тих, що займаються, неефективного впливу на кардіореспіраторну систему, до зниження загальної щільності заняття. У зв'язку з цим тривалість пауз відпочинку ми визначали правильною, гнучкою організацією заняття, а саме: правильним розміщенням тих, що займаються, в залі, використанням різних методів проведення вправ (фронтального, групового, індивідуального). Спеціальні комплекси вправ оздоровчої спрямованості були розроблені та

апробовані на секційних заняттях в 2004 році [2,3].

У кікбоксингу при фізичному навантаженні всебічно розвиваються всі найважливіші м'язові групи, збільшується амплітуда рухів у суглобах. Крім того, підвищується ефективність роботи серця, можливості якого під впливом фізичних вправ зростають; стимулюється робота легенів, тому що при фізичних навантаженнях зростає потреба в кисні, збільшується виділення вуглекислого газу та ЖЄЛ. Таким чином, кікбоксинг тренує дихальну систему та забезпечує організм необхідною кількістю кисню, за рахунок чого відбувається стимуляція серцевої та дихальної діяльності. Тривале систематичне виконання вправ (достатньої інтенсивності) призводить до збільшення максимальних можливостей величин ударного обсягу серця. Збільшується діастола, час на певне розслаблення м'язів серця; зменшується пульсова реакція на неграничні фізичні навантаження. Поліпшуються показники загально-го самопочуття.

Кікбоксинг впливає на функції головного мозку. За впливом на організм його можна порівняти з такими циклічними та ациклічними вправами, як біг, боротьба, їзда на велосипеді, фехтування, робота зі скакалкою, тобто з видами фізичних вправ, при заняттях якими відбувається помітне зростання споживання м'язами кисню. Так активний рух цього виду спорту оздоровлює організм і створює відчуття впевненості у своїх силах [2,3].

Отримані результати свідчать про те, що спеціальна працездатність спортсменів, що спеціалізуються в кікбоксингу, значно підвищилася. Наприкінці навчального року було проведено інтерв'ю серед кікбоксерів, які займаються в секції. Спортсмени відзначали (100%), що в них помітно змінився на краще сон, апетит, практично зникла повсякденна стомлюваність на навчальних академічних заняттях, підвищилася успішність з окремих навчальних дисциплін. На їхню думку, заняття в секції дозволяють підтримувати здоровий спосіб життя та позбавлятися від шкідливих звичок [2,3]. Рівень застудних захворювань протягом навчального року в секції склав 16,2%, у той час як в академічних групах цей показник майже в 2 рази більший - 31,0%. Наприкінці другого семестру дослідження обсягу життєвої ємності легенів у кікбоксерів показав результат у середньому на - 150 см³ більше ЖЄЛ у порівнянні з вихідними даними на початку навчального року. Також після бігу на дистанції 1000 м фаза відновлення ЧСС стала в середньому менше на 30±2,0с у всіх юнаків і дівчат щодо показників вихідних даних початкового етапу тренувань у секції. Час виконання даного контрольного тесту значно покращився (p<0,05).

Висновки.

1. Використання кікбоксингу як оздоровчого засобу в системі фізичного виховання студентів є цілком доцільним.

2. Емоційний заряд від виступів на різних спортивних заходах є безперечним, а оздоровче зна-

чення позитивних емоцій істотне.

3. Різноманітні засоби кікбоксингу впливають на поліпшення стану здоров'я, сприяють підвищенню опору організму до зовнішніх несприятливих погодно-кліматичних змін, ефективно знімають стрес, депресію, підвищують загальну працездатність.

4. За допомогою фізичних вправ на заняттях у вищих навчальних закладах можна вирішувати різні завдання, що стоять на шляху до оздоровлення нації, беручи до уваги такий потужний, популяризований, гармонійно розвиваючий, шляхетний засіб фізичного виховання як кікбоксинг.

Рекомендації. Дослідження підтвердили, що використання різновидів впливів кікбоксингу, які можуть розумно чергуватися між собою як в учбово-тренувальному, так і в навчальному процесі, складають гармонійні єдності, які дозволяють досягти гарного здоров'я, краси, внутрішнього духовного задоволення.

Перспективи подальших досліджень. Плануються подальші дослідження і розробка нових методик щодо вдосконалення нетрадиційних методик системи масової фізкультурної роботи у вищих навчальних закладах, використовуючи в заняттях кікбоксинг як засіб з певним оздоровчим ефектом.

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 98 с.
2. Белих С. І. Жіночий кікбоксинг. - Донецьк: ДонНУ, 2004.- 520с.
3. Белих С. І. Жіночий бокс. - Донецьк: ДонНУ, 2005.- 610с.
4. Билич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М: Физкультура и спорт, 1986. - 68 с.
5. Массовая физическая культура в ВУЗе: Учеб. пособие / Под общ. ред. В.А. Маслякова, В.С.Матяжева. - М: Высшая школа, 1991.- 240 с.

Поступила в редакцию 17.02.2006г.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ Й МОТИВАЦІЇ ДО ЗМІЦНЕННЯ ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кириченко О.В.

Донецький державний інститут здоров'я,
фізичного виховання і спорту

Анотація. У статті визначені концептуальні напрямки та принципи формування у допризовників позитивного ставлення й мотивації до зміцнення свого здоров'я та здорового способу життя у процесі підготовки до захисту Вітчизни. Показані результати експериментального вивчення сучасного стану здоров'я допризовників та надана функціонально-професійна характеристика роботи міських призовних комісій. У відповідності з вимогами держстандартів освіти сформульовано Кодекс здоров'я учня української національної школи.

Ключові слова: допризовна підготовка старшокласників на традиціях українського козацтва, здоровий спосіб життя, Кодекс здоров'я учня.

Аннотация. Кириченко А.В. Концептуальные направления формирования у старшекласников положительного отношения и мотивации для укрепления своего

здоровья и к здоровому образу жизни в процессе допризывной подготовки. В статье определены концептуальные направления и принципы формирования у допризывников положительного отношения и мотивации к укреплению своего здоровья и здоровому образу жизни в процессе подготовки к защите Отечества. Показаны результаты экспериментального изучения современного состояния здоровья допризывников и дана функционально-профессиональная характеристика работы городских призывных комиссий. В соответствии с требованиями государственных стандартов образования сформулирован Кодекс здоровья ученика украинской национальной школы.

Ключевые слова: допризывная подготовка старшекласников на традициях украинского казачества, здоровый образ жизни, Кодекс здоровья ученика.

Annotation. Kirichenko A.V. The conceptual directions of forming in senior pupils positive attitude and motivation for strengthening their health and to the healthy mode of life in the process of preconstruction training. The conceptual directions and principles of forming in youth undergrowing positive attitude and motivation to the strengthening their health and to the healthy mode of life in the process of preparation to the defend of Motherland are determined in this article. The result of experimental learning of modern condition of health of youth undergrowing are shown in this article. The functional-professional characteristic of the work of the city enlistment offices is given in it. The Code of student's health of Ukrainian national school is formulated in order with demands of state's standard of education.

Keywords: preconstruction training of the senior pupils on the traditions of Ukrainian Cossacks, healthy mode of life, Code of student's health.

Вступ.

Найактуальнішим завданням науково-педагогічної громади національної школи є реалізація державницьких завдань щодо зміцнення особистого здоров'я українських школярів [7]. Останнім часом визначена проблема набула загрозливого для безпеки нашої країни характеру. За оцінкою Президента України, поданою в доповіді на педагогічному форумі в м.Полтава „...тільки 7% учнів у наших школах мають задовільний стан здоров'я. Подальшу тенденцію щодо погіршення стану здоров'я учнівської молоді також генерують наслідки Чорнобильської трагедії. Все це катастрофічно погіршило демографічну ситуацію в країні. Темпи вимирання українців стрімко наближаються до часів другої світової війни та голодомору” [13]. Взагалі йдеться про знищення здорового генофонду української нації [10;12].

Формулювання цілей роботи.

Ціль роботи - суттєво зміцнити здоров'я школярів – найактуальніша потреба сьогодення.

Завданнями даної статті є:

1. Вскрити характерні особливості та негаразди в сучасному стані здоров'я старшокласників – як майбутніх захисників Вітчизни.
2. Розробити концептуальні напрямки формування позитивного ставлення учнів до потреби в зміцненні свого здоров'я та здоровому способі життя.

Результати дослідження.

Національна педагогічна думка щодо зміцнення здоров'я старшокласників останнім ча-

сом неодноразово висловлювалась у дослідженнях чисельних фахівців та науковців [2;4;11]. У визначенні змісту здоров'я ми розуміємо узгодженість всіх його складових (фізичної соціальної, психічної, духовної), гармонійно реалізовану в повноцінне та щасливе життя людини. За темою нашого дослідження серед регіонально значущих робіт визначимо напрацювання О.Ц.Демінського, Л.О.Демінської, В.Г.Федяєва, А.Г.Рибковського, Н.І.Соколової, С.М.Козлова, О.Ю.Громакова, В.І.Кирбаба, Т.М.Дубревської, Ю.М.Дубревського, В.І.Філінкова, О.Є.Дорофєєвої, Г.А.Харламова [10]. Всі вони одностайні у висновках щодо потреби здійснення докорінної перебудови існуючої у школі практики проведення фізкультурно-оздоровчих заходів на заходах переходу до особистісно зорієнтованого навчання та виховання та творчої суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників педагогічних дій у динамічно інноваційно-розвинутій державотворчо-соціалізуючій системі „Школа-Родина-Суспільство” [3]. З метою реалізації визначених шляхів та розроблених науково-методичних засад нами і була зроблена спроба вскрити характерні особливості процесу забезпечення підвищення рівня здоров'я в старшокласників.

I. Характеристика сучасного стану здоров'я допризовників.

Результат вивчення стану призову громадян на строкову військову службу, проведеного нами у Ворошиловсько-Калінінському райвійськоматі м.Донецька, засвідчив, що у війська було направлено всього 248 (0,89%) призовників. З різних обставин було не призвано в армію 27543 юнака, або 99,11% з числа наявних призовних ресурсів. Непридатними до військової служби за станом здоров'я було признано 15003 осіб (54,47%). Таке використання державних ресурсів є вкрай незадовільним. За аналізом стану здоров'я старшокласників під час їх приписки до військоматів та ефективності роботи призовних комісій було складено наступну таблицю 1.

За даними таблиці визначимо, що в 12540 (45,53%) випадках з числа інших непризваних крім тих, що були визнані непридатними за станом здоров'я до військової служби призовні комісії виконували формальну роль статистів.

Ми вивчили також рівень фізичної підготовки старшокласників-допризовників шкіл Ворошиловського району м.Донецька за результатами складання ними нормативів держтестування. Були отримані наступні результати: з 382 учнів шкіл, звільнених від занять – 51 (13,4%). За рівнями підготовки: високий – 21 (6,3%), достатній – 40 (12,1%), середній – 222 (67,1%), початковий – 48 (14,5%). Всього непідготовлених – 99 (25,9%).

Отже, стан здоров'я допризовників – старшокласників шкіл центральних районів м.Донецька за оцінками незалежних експертів (лікарів та фахівців медичних призовних комісій райвійськомату) є вкрай незадовільним.

Основним психологічним бар'єром на шля-

ху сприйняття учнем цінностей здорового способу життя як самозначущих цілей є мотивація щодо пошуку „болячок” з метою ухилення від призова в армію. Визначається також формалізм у підготовці, організації та проведенні фізкультурно-реабілітаційних та спортивних заходів у школі, яка нівелює усвідомлення учнями потреби до занять, що негативно впливає на активність їх дій. Організаційно загрозовою є відсутність у необхідній кількості підготовлених педагогічних кадрів викладачів та організаторів фізичного виховання школярів (35,2% від їх загальної кількості вчителі пенсійного віку та 43,6% педагогічних працівників мають стаж роботи понад 20 років та готові вийти на пенсію за вилугою років) [7]. Отже, актуально визначеною є проблема модернізації допризовної підготовки учнів та суттєвого підвищення рівня ефективності фізкультурно-спортивних заходів серед них. На цій основі, як ми вважаємо, і слід будувати інноваційну реабілітаційно-оздоровчу діяльність медичних, спортивних, соціальних фахівців та педагогів у сучасній національній школі.

II. Концептуальні напрямки формування позитивного ставлення учнів до потреби зміцнення свого здоров'я та здорового способу життя.

Методологічною основою розробки концепції стали основні теоретичні положення науковців І.Д.Беха, Л.С.Виготського, В.Г.Кременя, С.Л.Рубінштейна, В.А.Сухомлинського, О.В.Сухомлинської щодо основ формування духовного, фізичного та соціального здоров'я учнів у системі цілісного світосприйняття [1;8;9;11;12]. Спираючись на визначені психолого-педагогічні засади нами були сформульовані наступні принципи оздоровчо-розвивальних навчально-виховних дій серед старшокласників.

Принцип перший. Зміцнення здоров'я учнів – головний пріоритет у діяльності педагогічного колектива. Педагогічний колектив школи повинен постійно всіма відомими формами та методами роботи наполегливо домагатись усвідомлення учнями потреби забезпечення сталого свого розвитку на заходах здорового саморозвитку та самовиховання.

Принцип другий. Творче відродження найкращих національних народних традицій фізичного та духовного виховання – основа модернізації сучасного навчально-виховного процесу в українській школі [5]. Цільовим орієнтиром таких дій для старшокласників має стати сформованість якостей лицарсько-патріотичної духовності захисника Вітчизни.

Принцип третій. Оздоровчо-реабілітаційна активність та зайнятість як засіб реалізації педагогічних законів діяльності в структурі мотиваційно-когнітивної системи динамічного соціалізуючого розвитку учнів. Тільки наполеглива творча діяльність за напрямком реалізації самовизначеної старшокласником „Я-концепції” може забезпечити його щасливу самореалізацію як у процесі власного життя, так і під час його суспільно-корисної державотворчої діяльності.

Функціонально-професійна характеристика роботи місцевої призовної комісії за наслідками допризовної підготовки

№ з/п	Найменування показників	Кількісні показники			
		Весна 2001	Осінь 2001	Весна 2002	Осінь 2002
1.	Викликалось на призовну комісію	6919	7736	6930	6206
2.	Призвано і відправлено у війська	54	67	74	53
3.	Направлено на альтернативну службу	-	1	1	-
4.	Поступило у військові ВНЗ	-	1	1	1
5.	Підготовлено спеціалістів в організаціях ТСОУ (водіїв автомобілів)	3	3	3	3
6.	Присвоєно звання офіцера запасу після закінчення вищих навчальних закладів	350	375	390	445
7.	Припинили громадянство України	5	7	11	19
8.	Знаходяться під слідством	167	191	120	110
9.	Раніше засуджених	26	32	57	10
10.	Прийнято на військовий облік та приписано	1320	1208	1841	1185
11.	Надано відстрочок від призову	3732	3856	4026	4117
12.	Мають непрацездатних батьків	82	81	72	75
13.	Кількість призовників, що виховуються тільки матір'ю	61	64	62	63
14.	Мають на своєму утриманні дитину у віці до трьох років	11	19	26	29
15.	Мають на своєму утриманні двох дітей	2	2	3	3
16.	Надано відстрочку для продовження освіти	548	699	737	566
17.	Призовники, які є священослужителями	-	-	3	1
18.	Знято з військового обліку та передано в запас	1577	1199	1698	1519
19.	Визнано придатними до військової служби	689	896	952	742
20.	Визнано непридатними до військової служби за станом здоров'я	322	394	463	622
21.	Направлено на додаткове медичне обстеження	276	313	329	364
22.	Непридатні до призову за наслідками професійно-психологічного відбору	1553	1742	1208	1593
23.	Передано до резерву за станом здоров'я	169	193	217	228
24.	Передано до резерву за результатами професійно-психологічного відбору	766	792	859	920
25.	Не з'явилося на призовні комісії	93	89	165	216
26.	Ухиляються від призову, у розшуку	77	56	120	209
27.	Залишилось на обліку після завершення поточного призову	7736	6791	6258	6930

Принцип четвертий. Парадигмою сучасної модернізації процесу особистісно зорієнтованого суб'єкт-суб'єктного навчання та виховання слід вважати найширше впровадження в педагогічну практику ігрових фізкультурно-оздоровчих та розвивальних технологій. Особливу увагу слід приділити забезпеченню їх емоційно-народознавчому забарвленню.

Принцип п'ятий. Духовність – стрижень морально-патріотичної загартованості та національної самосвідомості педагогічного колектива в школі. Змістом такої роботи слід вважати наступні її складові: рідна мова, народна педагогіка, народна етнопедагогіка, родовід, фольклорне виховання, педагогіка народного календаря, сімейно-побутова культура, народна символіка, емоційна культура, основи народної моралі, національна психологія, національний характер, національна самосвідомість, патріотизм, дружба народів, народний і науковий

світогляд, розвиток юнацької творчості, навчально-виховний процес у національній школі, національна система виховання. Формування патріотизму повинно стати щоденною динамічно-визначеною нормою всіх управлінських дій керівництва школи.

Принцип шостий. Безпека життєдіяльності – головна цінність під час всіх навчально-розвивальних та суспільно-корисних дій школяра. Вивчення та дотримання основ безпеки життєдіяльності – пріоритет всієї діяльності школи.

Принцип сьомий. Намагання сприйняття учнями цінностей здорового способу життя як самозначущих цінностей [6]. Цінностями здорового способу життя слід вважати стабільність здоров'я; творчий характер життєдіяльності; всебічний розвиток особистості учня; володіння красою та виразністю рухів; задовільний фізичний стан; авторитет серед оточуючих; задоволення матеріальних потреб; високий розвиток фізичних якостей; продуктивний

відпочинок; знання про функціонування людського організму; задоволеність життям; фізична готовність до професійної діяльності; громадська активність.

Принцип восьмий. Забезпечення демократичності процесу соціалізації школярів під час гуманістичної освіти та виховання. Основним генератором щодо формування здоров'я учнів повинні стати підрозділи шкільного самоврядування.

Принцип дев'ятий. Ідеологією фізкультурно-оздоровчого та спортивно-масового процесу оздоровлення учнів слід вважати: а) здоровий спосіб життя – єдина реальна, економічно і соціально виправдана альтернатива шкідливим звичкам та хворобам; б) цілеспрямована рухова активність – головна умова здорового способу життя, найефективніший засіб профілактики захворювань; в) формування моральної та матеріальної відповідальності кожної особистості за стан власного здоров'я і спосіб життя; г) особистісно зорієнтоване спрямування системи фізичного виховання на конкретну людину з урахуванням її потреб, цінностей, природних здібностей та характер життєдіяльності.

Принцип десятий. Комплексно-інтегрований підхід до формування особистості учнів у системі „Школа–Родина–Суспільство”. Удосконалення взаємодії учасників навчально-виховного процесу – актуальність сьогодення.

Принцип одинадцятий. Ефективний психолого-діагностичний супровід та педагогічний моніторинг якості освіти та виховання старшокласників. Практичний психолог школи – головний радник педагогічного колективу.

Принцип дванадцятий. Турбота про забезпечення екологічної безпеки довкілля та трансформування екології природи в екологію душі учнів. Активізація участі школярів у проведенні місцево-значущих екологічних акцій.

Принцип тринадцятий. Впровадження науково-педагогічних засад соціоніки як умова формування комунікаційних знань та умінь школярів.

Принцип чотирнадцятий. Правова освіченість та нормативно-законодавчий правовий супровід профілактично-реабілітаційних оздоровчих дій у школі. Сформована стійка потреба учнів у правових знаннях – основа попередження правопорушень та девіантної поведінки серед них.

Принцип п'ятнадцятий. Сучасний світогляд як засіб забезпечення гармонії природності та цілісного світосприйняття під час неперервного процесу ноосферної освіти.

Комплексним засобом реалізації визначених нами принципів ми пропонуємо вважати впровадження їх у системно-відтворюючому вимірі головних життєвих цінностей за структурою розробленого нами „Кодекса здоров'я учня української національної школи” – цільового орієнтира формування позитивного ставлення учнів до здорового способу життя і особистого здоров'я.

Кодекс здоров'я учня української національної школи

1. Здоров'я людини – найважливіша життєва цінність.
2. Доброзичливі стосунки людей, побутове благополуччя сприяють зміцненню соціальної складової здоров'я.
3. Розвиток та узгоджена дія всіх функціональних систем організму людини визначає зміст фізичної складової здоров'я.
4. Повсякденна рухова активність – основа профілактики захворювань.
5. Позитивна оцінка себе та інших людей, вміння долати життєві труднощі та негаразди визначають зміст психічної складової здоров'я.
6. Людина – господар свого життя.
7. Сприйняття прекрасного навколо себе, життя з почуттям любові, співчуття, справедливості, відповідальності, державотворчий патріотизм та активне прагнення покращити себе та оточуючий світ – головні складові духовного здоров'я.
8. Щирість у дружбі та товаришуванні – запорука щасливої життєвої самореалізації та соціалізації.
9. Чесність та порядність у міжстатевих стосунках – основний напрямок формування міцної сім'ї.
10. Здоров'я кожного – основа здорового генофонду української нації.

Реалізація насамперед старшокласниками та педагогами змісту духовних засад та розвивально-оздоровчих вимог Кодекса і повинно, на наш погляд, забезпечити реабілітацію та поліпшення здоров'я учнів української національної школи. Вони визначають напрямки наших подальших досліджень.

Висновки:

1. З метою усунення існуючих протиріч між мотиваційно-створюючими та оздоровчо-розвивальними складовими у структурі здоров'я допризовників треба розробити та впровадити в школі додаткові критерії оцінки його стану в смислового та суспільно-визначального вимірі та напрямки ефективних традиційних для нашої країни навчально-виховних дій серед школярів.
2. Потребує створення система координації родинно-суспільних педагогічних дій для реалізації визначених держстандартами національної освіти вимог щодо стану духовного, фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів.
3. Смісловим утворюючо-генеруючим орієнтиром мотивації потреб школярів до саморозвитку та самовиховання може стати реалізація змісту Кодексу здоров'я учня української національної школи.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: Кн.1.: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Наук. видання У 2 кн.– К.: Либідь, 2003. – 280 с.
2. Жеваго С.І. Формування здорового способу життя старшокласників. – Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 36.наук.праць. – Вийв-Житомир: Вид-во Волинь, 2003. – Кн.2. – с.167.
3. Журба К.О. Виховання духовності в підлітків у сучасній українській сім'ї і школі: Автореф. дис... канд. пед.

- наук:13.00.07. - К, 2000. - 18 с.
4. Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя: Автореф.-дис...канд. пед. наук:13.00.07. - К, 2003. - 19 с.
 5. Кириченко О.В. Виховання старшокласників на військово-козацьких традиціях у процесі допризовної підготовки: Комплексна навчально-виховна програма та методичні рекомендації щодо її реалізації. – Донецьк: Юго-Восток, 2005. – 212 с.
 6. Кириченко О.В. Організаційна модель забезпечення навчально-методичної та наукової роботи з питань фізичного виховання учнівської молоді в навчальних закладах Донецького регіону//Матеріали науково-практичної конференції „Спортивна наука Донбасу”. – Донецьк, 2004. – С.85–90.
 7. Ніколаєнко С.М. Про виконання Програми діяльності Кабінету Міністрів України „Назустріч людям” щодо забезпечення доступу до якісної освіти // Інформаційний збірник МОіНУ. – 2005 – № 30. – С.3–5.
 8. Педагогічна скарбниця Донбасу: Науково-методичний журнал. –Донецьк: ІППО, 2004.- № 2.
 9. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психики. – М.: Изд-во АН СССР, 1959. – 416 с.
 10. Матеріали регіональної науково-практичної конференції „Спортивна наука Донбасу”. – Донецьк, 2004. –315 с.
 11. Сухомлинська О.В. Концептуальні засади формування духовності особистості на основі християнських моральних цінностей// Позакласний час. – 2004. – № 19–20. – С.7–12.
 12. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 3б. наук.праць. – Київ-Житомир: Вид-во Волинь, 2003. – Кн.2. – 368 с.
 13. www.mon.gov.ua.

Надійшла до редакції 05.03.2006р.

ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ МОРАЛЬНИХ ВЧИНКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

Кравченко І.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті досліджується процес формування у підлітків моральних вчинків у позакласній роботі. Визначається сутність і структура морального вчинку. Пропонується особистісно орієнтована технологія його формування у підлітків.

Ключові слова: моральний вчинок, особистісно орієнтована технологія, організація моральної діяльності.

Аннотация. Кравченко И. В. Формирование у подростков нравственных поступков во внеклассной работе. В статье исследуется процесс формирования у подростков нравственных поступков во внеклассной работе. Определяется сущность и структура нравственного поступка. Предлагается лично ориентированная технология его формирования у подростков.

Ключевые слова: моральный поступок, лично ориентированная технология, организация моральной деятельности.

Annotation. Kravchenko I. V. Development of moral actions among teenagers during afterschool activity. The thesis studies the process of forming moral actions among teenagers during afterschool activity. In the process of study work out the essence, the structure of moral actions among teenagers. The process of formation an attitude on different stages and in different ways is worked out and tested.

Key words: moral action, personally oriented technology, organization of moral activity.

Вступ.

Демократичні процеси, що тривають в Ук-

раїні, вимагають від сучасної школи підвищити ефективність виховної роботи. Це знайшло втілення у державних національних програмах “Освіта” (“Україна ХХІ століття”), “Діти України”, законах України “Про освіту”, “Про загальну середню освіту”; “Концепції виховання особистості в умовах розвитку української державності”; в Указі президента України “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян”; “Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті”.

Аналіз процесів морального становлення особистості школярів і їхньої сформованості моральних вчинків спонукає до пошуку нових, оптимальних шляхів удосконалення виховного процесу.

Основи морального виховання досліджувались у філософських роботах В.Біблера, В.Блюмкіна, Г.Гумницького, І.Кона; моральної діяльності і морального вчинку – Л.Буєвої, А.Гусейнова, Д.Шимановського, К.Чорної; мотивації поведінки і діяльності – С.Анісімової, Г.Карвацької.

У психологічній науці проаналізовані природа мотивів моральних вчинків, їх механізми, розвиток і трансформація (В.Асєєв, І.Бєх, В.Вілюнас, О.Кононко, О.Леонтєв, В.Мерлін, Х.Хекхаузен, П.Якобсон).

Проблеми моралі та особливості її формування у дітей різного віку відображені в дослідженнях відомих вітчизняних педагогів дореволюційної доби, зокрема І.Огієнка, С.Русової, К.Ушинського.

Основна увага сучасних досліджень зосередилась на вивченні умов морального виховання школярів (О.Богданова, А.Макаренко, І.Мар’єнко, В.Сухомлинський); моральної поведінки школярів (І.Дубровіна, О.Богданова, В.Кузь, М.Левківський, Г.Троцько); формуванні моральних уявлень, понять та цінностей особистості (О.Вишневський, О.Доукіна, І.Зязюн, З.Плохій, А.Сиротенко); засвоєння морального досвіду, моральних норм (О.Дубасенюк, Л.Канішевська, В.Оржеховська); формування моральної поведінки в умовах сім’ї (Т.Алексєєнко, К.Журба, В.Постовий); формування моральних норм на основі християнських цінностей (Г.Вашенко, С.Ярмусь).

Однак в дослідженнях з філософії, психології, педагогіки не існує єдиного підходу і погляду щодо сутності і структури морального вчинку, як немає і певної системи у визначенні змісту, форм і методів формування моральних вчинків у дітей підліткового віку в позакласній діяльності.

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

Формулювання цілей роботи.

Метою роботи є визначення сутності, структури морального вчинку у підлітків та особливості його формування у процесі позакласної діяльності загальноосвітньої школи; аналіз ефективності розробленої особистісно орієнтованої технології формування моральних вчинків у підлітків у позак-

ласній діяльності.

Результати дослідження.

Аналіз філософських джерел свідчить про те, що мораль, моральна поведінка, моральний вчинок на всіх етапах розвитку людського суспільства знаходились в епіцентрі уваги дослідників і їх наукових домагань.

У педагогіці знайшли відображення суперечності як природи, так і структури та специфіки формування морально-духовних вчинків у дітей. Роботи Г.Ващенко, А.Макаренка, Г.Сковороди, В.Сухомлинського, К.Ушинського з проблем формування моральної поведінки і моральних вчинків є основою сучасної педагогічної науки виховання моральної особистості у поєднанні з досягненнями сучасної педагогічної теорії і практики.

Здійснення моральних вчинків дітьми сприяє формуванню у них особистісно та суспільно значущих зразків поведінки. Моральний вчинок у житті дитини має непересічне значення у її морально-духовному зростанні та творенні нею власної системи моральних цінностей.

Моральний вчинок є складовою моральної діяльності і моральної поведінки, характеризується цілісністю з точки зору єдності мотивів, результатів, намірів і справ, цілей і засобів та відповідає моральним принципам як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

Дослідження морального вчинку будуються з урахуванням динамічних ознак структури та процесуального змісту самого поняття.

Моральний вчинок характеризується також внутрішньою структурою і відображає різноманітні зв'язки між його компонентами: аксіологічним, мотиваційно-чуттєвим, когнітивним, практичним, самотворчим. Структура морального вчинку виступає цілісною статистичною і динамічною системою, яка фіксує особливості і потреби сучасного виховання.

Структурні компоненти морального вчинку дозволили виявити найважливіші критерії: когнітивний, мотиваційний, діяльний, цілепокладання, якісний.

У формуванні моральних вчинків підліткового віку є найбільш сензитивним, оскільки пов'язується із свідомим моральним вибором. Діти підліткового віку інтенсивно накопичують досвід моральної і соціально-значимої поведінки, інтеріоризуючи і апробовуючи його у власній життєдіяльності. Вони здатні самостійно формувати і контролювати власну моральну сферу і вчинок для них набуває смислотетового значення.

У своїх моральних вчинках підлітки відтворюють, стверджують ті моральні еталони, на які вони орієнтуються у житті і які є для них ідеалом. У них діти намагаються вплинути на ситуацію відповідно до власного розуміння моральності.

Констатуючий етап експерименту засвідчив, що моральна поведінка підлітків значною мірою зумовлюється їхніми віковими особливостями, рівням знань про основи моралі, норми поведінки.

У ході констатуючого етапу експерименту лише 9,4% школярів 5-9 класів від загальної кількості обстежених нами показали високий рівень сформованості морального вчинку, 37,5% - достатній, 53,1% - низький.

У поведінці дітей спостерігається яскраво виражений прагматизм, егоцентризм, нігілізм, невідання будувати суспільно значущі взаємини з оточуючими, небажання брати на себе відповідальність за власні дії, низький рівень загальної культури і культури поведінки.

Причиною такого стану, за даними нашого дослідження, є зокрема недостатній рівень підготовленості вчителів до формування у підлітків готовності до морального вчинку. Підтвердилося положення гіпотези про низький рівень використання особистісно орієнтованої технології у позакласній роботі.

На основі результатів констатуючого етапу експерименту було розроблено особистісно орієнтовану технологію формування моральних вчинків у підлітків, що ґрунтувалась на моральних принципах і гуманістичному підході і передбачала мобілізацію моральної свідомості і моральної діяльності учнів 5-9 класів та їх самовиховання.

Спираючись на логіку дослідження, ключові для нашого експерименту наукові позиції, ми здійснювали його у таких взаємопов'язаних між собою напрямках:

- організація методичної допомоги вчителям;
- врахування рівнів сформованості готовності до морального вчинку у підлітків в організації позакласної роботи та визначенні змісту, форм і методів виховних впливів;
- організація процесу самовиховання і особистісного зростання у процесі позакласної роботи.

З метою підвищення рівня сформованості готовності до морального вчинку робота з підлітками проводилась у трьох групах.

У першій групі школярів (модель А) виконувалася робота, спрямована на оволодіння знаннями як умови розвитку довольної регуляції емоційної та поведінкової сфер. Особливого значення надавалося позитивному впливові вчителів на учнів, встановленню особистісного контакту зі школярами, готовності прийняти та зрозуміти будь-якого підлітка та його рішення, визначенню мети сумісної діяльності та зацікавленості нею.

У другій групі (модель В) передбачалось, що збагачення знаннями – необхідна умова формування вчинку, але провідною була діяльність, спрямована на формування емоційно-вольової та практично-діяльній сфер підлітків (формування навичок емоційної саморегуляції, ефективного спілкування, комунікативності, підвищення впевненості в собі на тлі самоповаги тощо). Особистісна зорієнтованість діяльності дозволяла підліткови виступати і дійовою особою, і співучасником, і ініціатором конкретних справ.

У третій групі (модель С) максимально враховувалися індивідуальні особливості, можливості

підлітків і відповідно організовувалася робота з ними.

Висновки.

1. Виявлені основні тенденції у дослідженні морального вчинку дають можливість розглянути його у складі моральної діяльності і моральної поведінки людини через єдність мотивів і результатів, намірів і справ, цілей і засобів, що відповідає моральним принципам особистості і суспільства.

2. Структурні компоненти морального вчинку (аксіологічний, мотиваційно-чуттєвий, когнітивний, практичний, самотворчий) визначають основні етапи формування морального вчинку у підлітків у позакласній роботі загальноосвітньої школи. Це дозволило виявити характерологічні якості дітей підліткового віку на основі яких формується здатність до моральних вчинків і моральної поведінки, що являється відображенням об'єктивних закономірностей морального становлення особистості.

3. Ефективність формування моральних вчинків у підлітків забезпечується у різних видах позакласної діяльності за ініціативи самих учнів та заохочення їх вчителями до морального зростання і самовиховання.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем формування у підлітків моральних вчинків у позакласній роботі.

Література

1. Воспитание детей в школе: Новые подходы и новые технологии / Под ред. Н.Е. Щурковой. – М.: Новая школа, 1998. – 208 с.
2. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання: шляхи реалізації // Рідна школа. – 1999. – № 12. – С. 13-16.
3. Класний керівник у сучасній школі: Методичний посібник / В.М.Оржеховська, О.І.Пилипенко та ін. – Київ: ISBN, 1996. – 156 с.
4. Виховні технології у діяльності класного керівника / Ред. Н.М.Стрельникова, Н.І.Яковець. – Ніжин: НДПУ ім. М.Гоголя, 2003. – 232с.
5. Воспитание детей в школе: Новые подходы и новые технологии / Под ред. Н.Е. Щурковой. – М.: Новая школа, 1998. – 208 с.

Надійшла до редакції 13.02.2006р.

ГОЛКОРЕФЛЕКСОТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ ЗОРУ

Кравченко А.І., Лапицький В.О.
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка

Анотація. У статті розглянуто специфіку застосування голкорексфлексотерапії з метою відновлення працездатності футболістів з вадами зору після надмірних фізичних навантажень. Експериментальним шляхом визначені акупунктурні точки, вплив на які є найбільш ефективним у стані перетренованості.

Ключові слова: голкорексфлексотерапія, футболісти з вадами зору, перетренованість, точки акупунктури.

Аннотация. Кравченко А.И., Лапицкий В.А. Иглорефлексотерапия как одно из основных средств восстановления работоспособности футболистов с дефектами зрения. В статье рассмотрена специфика применения иглорефлексотерапии с целью восстановления работос-

пособности футболистов с дефектами зрения после чрезмерных физических нагрузок. Экспериментальным путем установлены акупунктурные точки, воздействие на которые оказывается наиболее эффективным при перетренованности.

Ключевые слова: иглорефлексотерапия, футболисты с дефектами зрения, перетренованность, точки акупунктуры.

Annotation. Kravchenko A.I., Lapytsky V.O. The pinreflexo therapy as one of the main methods of physical abilities renewal in the footballers with the sight defects. The specific usage of the pinreflexo-therapy to renew the physical abilities in footballers with the sight defects after lots of physical exercises is analyzed in the article. The most influential points in the condition after hard training are determined by the experimental method.

Key words: pinreflexo-therapy, footballers with sight defects, the points of acupuncts, hard training.

Вступ

У процесі регулярних занять футболом у спортсменів з вадами зору поступово розширюються функціональні можливості організму, покращується адаптація до навантажень, пришвидшується відновлення, вдосконалюються рухові навички, технічна, вольова і фізична підготовленість, тобто відбувається поступове становлення і розвиток тренуваності, найвищим проявом якої є стан так званої спортивної форми. Але якщо тренування проводиться неправильно і навантаження не відповідає можливостям організму, може виникнути перетренованість, що супроводжується зниженням працездатності та змінами функціонального стану організму, появою вторинних ознак захворювання, що є неприпустимим для даної категорії спортсменів.

Перетренованість може бути результатом поступового нашарування стомлення впродовж тривалого періоду внаслідок невідповідності встановленого режиму і методики тренування функціональному стану організму спортсмена з обмеженими можливостями [2; 7]. Причинами виникнення цього стану є функціональні зміни центральної нервової системи, перенапруження коркових процесів, порушення регуляції; отже, не випадково, що тренуваність перебігає за типом неврозу.

Можна виокремити низку характерних ознак стану перетренованості: погіршення самопочуття і настрою, розлади сну, апетиту, млявість, дратівливість, швидка стомлюваність. Спортсмен скаржиться скарги на важкість у ногах, біль у серці й у ділянці правого підбер'я, зниження працездатності, небажання тренуватися, апатію, повільне відновлення сил після тренування або змагання. Під час лікарського обстеження у такого футболіста діагностується вегетодистонія з переважанням підвищеної збудливості парасимпатичної нервової системи, пітливість, екстрасистолія, негативні реакції на фізичні навантаження функціональних проб. Економізація кровообігу і дихання в стані м'язового спокою, характерна для тренуваного спортсмена, порушується. Фізичні навантаження супроводжуються фізіологічно не виправданими витратами енергії, більшою за звичну напруженістю дихання і крово-

обігу, зростанням кисневого запиту і кисневого голодування, вповільненням впрацьовування, подовженням періоду відновлення працездатності [1; 7].

Порушується оптимальне співвідношення між показниками реакції на навантаження; особливо це стосується частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, внаслідок чого фіксуються астеничні реакції на навантаження. Спочатку подібні явища спостерігаються переважно після швидкісних навантажень, що вимагають задіяння серцево-судинної системи та після навантажень, виконуваних у помірному темпі. Реакція на повторні навантаження стає нестійкою. Знижуються захисні сили організму, що сприяє виникненню і розвитку простудних захворювань та загостренню прихованих наслідків поточних травм [2; 6].

Ступінь зміни різних показників функціональної діяльності організму та їх поєднання обумовлені індивідуальними особливостями футболіста з обмеженими можливостями і стадією перетренованості. Чим більш виражені зміни спостерігаються в діяльності організму футболіста з вадами зору, тим більш тривалого лікування, в тому числі й зміни режиму, потребує спортсмен-інвалід. Перетренованість на початковій стадії зазвичай оборотна; якщо вона вчасно виявлена і внесені відповідні корективи до загального та тренувального режиму футболіста з вадами зору, то це не позначиться надалі на стані його здоров'я і працездатності [2; 3; 7].

На першій стадії перетренованості працездатність спортсмена, як правило, вдається повністю відновити протягом 2–3 тижнів, на подальших стадіях реабілітаційні заходи слід здійснювати значно довше [6; 7].

Першорядного значення при відновленні фізичних кондицій і працездатності набуває зміна загального тренувального режиму. На початковій стадії перетренованості достатньо зменшити кількість занять і, в першу чергу, їх інтенсивність, збільшити час відпочинку між заняттями, врізноманітнити навантаження, широко використовуючи не властиві для футболу вправи та переключення. Корисно змінити звичні умови тренування: наприклад, перенести частину занять з ігрового залу до лісу, парку, на берег водойми.

Після покращення загального стану і появи бажання тренуватися навантаження можна поступово збільшити, довівши його обсяги та тривалість через 4–5 тижнів до звичних для даного футболіста-інваліда.

Важливою ознакою перетренованості є зменшення ваги, що прогресує внаслідок поєднання порушення діяльності шлунково-кишкового тракту й обміну речовин. Часто відзначається збільшення печінки та її хворобливість при пальпації.

При порушенні функцій кишечника спортсмен скаржиться на нападоподібний біль, схожий на біль, що виникає через спазм кишечника, з'являються проноси та запори. Через різко виражені відхилення відбуваються секреторні розлади, які в поєднанні

з підвищеною перистальтикою кишечника і зниженою засвоєністю призводять до прогресуючої втрати ваги та загального виснаження організму.

У випадку розвиненої перетренованості змінюється функція нирок: уранішня сеча, прозора після виділення, швидко каламутнішає і набуває темно-коричневого або бурого кольору. У її осаді виявляється значно збільшена кількість уратів і білок [3; 6; 7].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягала у вивченні особливостей впливу голкорексфлекс-сотерапії на організм футболіста з вадами зору, постраждалого через перетренованість.

Організація дослідження. З метою подолання виражених явищ перетренованості футболістів із глибокими порушеннями органу зору, крім нормалізації загального режиму і сну, забезпечення раціонально збалансованого харчування, комплексної вітамінізації та бальнеопроцедур, нами застосовувалася голкорексфлекс-сотерапія.

Результати дослідження.

Голкорексфлексотерапія – один із найстародавніших і в той же час сучасних методів лікування хвороб. Виникла вона багато століть тому в Стародавньому Китаї, і в наші дні переживає своє друге народження. Під рефлексотерапією розуміють систему лікувального впливу на організм, яка ґрунтується на рефлексорних взаємозв'язках, що сформувався у процесі філо- і онтогенезу та реалізуються завдяки подразненню особливих рецепторних полів шкіри, слизових оболонок і прилеглих тканин із залученням нейроендокринної, гуморальної та інших регуляторних систем організму.

Підґрунтя методу голкорексфлексотерапії становить учення про точки. Ці точки в наш час називають точками акупунктури або життєвими біологічно активними точками (БАТ). Точки розташовані на життєвих лініях – меридіанах (каналах). Зовні точок не видно, ділянки, де вони розташовані, нічим не відрізняються від шкіри, що їх оточує. Проте їх можна виявити шляхом пальпації та натискання: при цьому виникають різкий біль, своєрідне відчуття ломоти, оніміння з іррадіацією.

Діаметр БАТ змінюється залежно від стану людини. Так, під час сну та у стані сильної втоми точки мають діаметр, менший за 1 мм, коли ж людина прокидається, діаметр точки збільшується до 1 см; у стані емоційного напруження та під час гострих захворювань площа окремих точок настільки збільшується, що утворюються цілі ділянки з підвищеною провідністю [1; 4; 5].

Широке розповсюдження методу голкорексфлексотерапії в клінічній практиці пояснюється його нешкідливістю, відносною простотою, здатністю доповнювати або навіть заступати традиційні методи лікування. Великою перевагою рефлексотерапії

є здатність впливати на весь організм, стимулюючи захисно-компенсаторні та пристосувальні механізми, нормалізуючи змінену реактивність. Голкорексотерапія нерідко виявляється більш ефективною, ніж загально-прийняті сучасні методи лікування [1; 2; 5].

Маючи на меті лікування перетренованості із застосуванням методу голко-рефлексотерапії, слід впливати на точки загальної дії в поєднанні з місцевими. Вибір точок і дозування впливу на них залежать від основних клінічних проявів хворобливого стану.

Діагностувавши у футболістів з вадами зору порушення сну внаслідок перетренованості, ми впливали на точки комірцевої ділянки та спини в поєднанні з такими точками:

- V 62 шень-май,
- VB 41 цзу-лінь-ци,
- E 36 цзу-сань-лі,
- VB 14 ян-бай,
- R 64 жао-хай,
- J 9 шуй-фень,
- RP 6 сань-інь-цзяо,
- T 20 бай-хуей,
- IG 3 хоу-сі,
- TR 5 вай-гуань,
- C 7 шень-мень,
- VB 20 фен-чі,
- MC 6 ней-гуань,
- GI 4 хе-гу,
- F 2 синь-цзянь.

Сеанси проводилися курсовим методом увечері, сеанс тривав 20 хвилин, курс лікування здійснювався протягом 15 днів.

Якщо спостерігаються порушення функцій серця (тахікардія, біль у серці тощо), слід діяти у такій послідовності:

- C 5 тун-лі,
- V 15 синь-шу,
- MC 7 да-лін,
- J 14 цзюй-цюе,
- C 7 шень-мень,
- T 13 тао-дао,
- MC 6 ней-гуань,
- J 15 цзю-вей.

Щоб подолати фізичну слабкість, ми впливали на точки:

- T 4 мін-мень,
- E 36 цзу-сань-лі,
- GI 11 цюй-чі,
- T 14 да-іжуй,
- GI 10 шоу-сань-лі,
- GI 4 хе-гу.

Допомогти футболістові з обмеженими можливостями, який відчув запаморочення, можна, послідовно впливаючи на такі точки:

- VB 20 фен-чі,
- GI 4 хе-гу,
- T 25 су-ляо,
- V 10 тянь-чжу,

- GI 11 цюй-чі,
- TR 5 вай-гуань,
- P 7 ле-цюе,
- T 14 да-чжуй.

Коли внаслідок перетренованості виникли шлунково-кишкові порушення, оптимальним є вплив на точки:

- J 12 чжун-вань,
- GI 10 шоу-сань-лі,
- E 36 цзу-сань-лі,
- MC 6 ней-гуань,
- J 15 цзю-вей,
- GI 4 бі-нао,
- RP 4 гуань-сунь,
- GI 4 хе-гу,
- E 25 тянь-шу,
- RP 6 сань-інь-цзяо.

Перші процедури проводилися щодня, після покращення стану спортсмена – через 1 день. При курсовому методі точки комбінувалися. Кількість курсів, яка була застосована з метою подолання негативних наслідків перетренованості, становила від 2 до 3. При цьому частіше використовувався другий варіант гальмівної методики із залишенням голок на 20 хв. без потужної стимуляції. Кількість голок, що вводилися, залежала від загального стану футболіста з вадами зору, його віку та інших чинників, проте наголосимо, що небажано використовувати більше 4–5 голок під час однієї процедури. Вибір необхідних БАТ здійснювався індивідуально, залежно від провідного синдрому.

Дослідження проводилося на навчально-методичній та спортивній базі факультету фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. Були задіяні футболісти з вадами зору у віці від 18 до 48 років (усього 10 осіб), у яких були виявлені симптоми перетренованості, супроводжувані порушеннями діяльності різних систем організму. Всі спортсмени пройшли курс відновлюючих заходів, зокрема вітамінізації, бальнеопроцедур, а також голкорексотерапії. Після сеансів голкорексотерапії в усіх 10 осіб покращився сон, зникли фізична слабкість і запаморочення, стабілізувалась діяльність шлунково-кишкового тракту, а також серцево-судинної системи (зникли біль у серці, тахікардія, нормалізувався артеріальний тиск).

Висновки.

Проведене дослідження із застосуванням голкорексотерапії з метою відновлення працездатності футболістів з вадами зору дозволяє зробити такі висновки:

1) голкорексотерапія являє собою дієвий метод, який можна застосовувати для нормалізації фізичного стану при перетренованості;

2) голкорексотерапія не шкідлива і здатна доповнювати або навіть замінити традиційні методи лікування;

3) великою перевагою голкорексотерапії є те, що вона дозволяє впливати на організм спорт-

смена в цілому і стимулювати захисно-компенсаторні та пристосувальні механізми;

4) при застосуванні голкорексфлексотерапії у роботі з футболістами-інвалідами важливим чинником є відсутність побічних реакцій, які властиві багатьом фармакологічним препаратам;

5) застосовуючи цей метод, необхідно суворо дотримуватись індивідуального підходу щодо призначення заходів з реабілітації футболістів з вадами зору.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем застосування голкорексфлексотерапії як одного із основних засобів відновлення працездатності футболістів з вадами зору.

Література

1. Кравченко А.І. Рефлексотерапія як засіб лікувального впливу на організм людини // Сучасні проблеми медичної та фізичної реабілітації: Матеріали ІІ Сумської обласної науково-практичної конференції. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2004. – С. 92–98.
2. Кравченко А.І., Гончаренко В.І. Відновлення організму за допомогою голкорексфлексотерапії при перенапруженнях у футболістів // Олімпійський спорт і культура здоров'я: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Луганск: ЛНПУ ім. Тараса Шевченка, 2004. – С. 65–68.
3. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 335 с.
4. Мачерет Е.Л., Самосюк И.З., Лысенюк В.П. Рефлексотерапия в комплексном лечении заболеваний нервной системы. – К.: Здоров'я, 1989. – 232 с.
5. Проскурин В.В. Рефлексотерапия болезней нервной системы: Краткое руководство для врачей. – М.: Изд-во УДП, 1991. – 154 с.
6. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.
7. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж: Учеб. пособ. для техн. физкульт. / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 351 с.

Надійшла до редакції 13.02.2006р.

ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кривенко А.П.

Чернігівський державний інститут економіки і управління

Анотація. У статті дається аналіз спеціальної літератури, який стосується різних факторів, що впливають на ефективність фізичного виховання студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовка, ефективність, студенти

Аннотация. Кривенко А.П. Факторы, которые определяют эффективность физического воспитания студенческой молодежи. В статье дается анализ специальной литературы, который касается разных факторов, которые влияют на эффективность физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, эффективность, студенты.

Annotation. Kryvenko A.P. The factors, which define efficiency of the physical training of student's youth. There is the analysis of the special literature in the article whoosh concern different factors that influence on the efficiency of the physical training of students.

Key words: physical training, physical preparation, efficiency, students.

Вступ.

Стан здоров'я студентської молоді – одна з найактуальніших педагогічних проблем. Законодавчі й нормативні документи про вищу освіту спрямовують увагу вчених і педагогів-практиків на фізичне і моральне здоров'я нації. Відповідно до Указів Президента України “Про заходи реформування системи підготовки спеціалістів та працевлаштування випускників вищих навчальних закладів освіти” визначена стратегія економічного та соціального розвитку на 2000-2005 роки, в яких зазначається, що освіта – саме та галузь, яка безпосередньо впливає на рівень розвитку економіки, культури, духовності та благополуччя нації [1].

Зростаючий потік інформації збільшив психічні навантаження у сфері службових обов'язків. Нові умови життя, навчання і праці потребують певної психологічної й фізичної стійкості. Але багатогодинні щоденні заняття в навчальних аудиторіях сприяють розвитку гіподинамії-малорухомості, що є тривожною хворобою нашого століття [2]. За останніми даними у студентів спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості [3].

Традиційна фізична підготовка студентів на навчальних заняттях є не ефективною. Існуючі програми фізичного виховання не вирішують питань формування у молоді мотивів і потреб у регулярній фізичній активності як складовій частині здорового способу життя, не виконують оздоровчої функції і потребують подальшого вдосконалення [4].

А тому закономірним є питання про підвищення ефективності занять з фізичного виховання студентів.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження – виявити за даними літературних джерел фактори, які впливають на ефективність занять з фізичного виховання студентів.

Результати досліджень.

Фізичне виховання студентів має низьку ефективність із-за низки об'єктивних причин [5, 6]:

- 1) недостатня кількість занять за планом;
- 2) низький рівень використання технічних засобів навчання під час занять фізичними вправами;
- 3) недостатнє фінансування;
- 4) недостатній рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами;
- 5) низький рівень управління фізичними вихованням.

У фізичному вихованні студентів існують дві основні проблеми [7]:

перша – як забезпечити об'єм рухової актив-

ності, необхідний їм для збереження здоров'я, розумової й фізичної працездатності і який дасть можливість ефективно засвоїти життєво-необхідні вміння, навички і фізичні якості;

друга – як підвищити ефективність навчально-виховного процесу. Якщо перша проблема передбачає, в основному, вирішення питань організації фізичного виховання (покращання матеріальної бази, підготовку кадрів, посилення керівництва, збільшення бюджету часу на заняття фізичними вправами), то друга пов'язана з пошуком шляхів диференційованого підходу до студентів, розробкою технології навчання, використання технічних засобів навчання тощо.

У спортивному тренуванні застосовуються у великому обсязі максимальні навантаження, в оздоровчому – не перевищують функціональних можливостей організму, але досить інтенсивні, щоб викликати оздоровчий ефект. Як і в спортивному тренуванні, ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером використовуваних засобів, режимом роботи і відпочинку. Експериментально показано, що в початківців 3 заняття в тиждень дають більший ефект, ніж 1, 2 чи 5 занять [8].

Ефективність окремого тренувального заняття визначається не стільки його тривалістю, а стільки якісною стороною. Відповідно до теорії фізичного виховання для створення навантаження на організм важливий її об'єм, інтенсивність, технічна складність вправ, що виконуються. Таким чином, для ефективності навантаження необхідно враховувати не тільки зовнішню її сторону, але й внутрішні зміни в організмі. При їх оптимальному відношенні можна розраховувати на тренувальний ефект [9].

Якісним показником результативності заняття є його щільність та фізичне навантаження [10]. Вони повинні відповідати завданням і етапам навчання, рівню підготовки молоді. Підвищення фізичного навантаження й щільності досягається:

- за рахунок скорочення часу на показ вправ та пересування під час зміни місць занять;
- стислістю і якістю пояснення вправ та виправлення помилок;
- регулюванням відпочинку;
- виконання вправ одночасно і поточним способом;
- збільшенням кількості повторів, швидкості виконання;
- використанням одночасно декількох однакових (неоднакових)
- снарядів;
- застосуванням комплексного тренування.

Більшість рекомендацій, як у нашій країні так і за її межами, передбачають використання фізичних навантажень, характерних для рухових режимів масових форм фізичної культури з інтенсивністю, що відповідають частоті серцевих скорочень 110-150 уд./хв., що не перевищує аеробного порогу – величини 50% максимального споживання кисню. На-

вантаження такої інтенсивності не покращують аеробної продуктивності організму і тому їх необхідно збільшувати до рівня більшого за 60% максимального споживання кисню. Доведено, що без великих напружень неможливо підготуватися до виконання нормативів. Фізичні навантаження субмаксимальної потужності (70-90% від максимальної частоти серцевих скорочень), що виконуються нетренованими особами, не супроводжуються негативними реакціями серцево-судинної системи, а тому можуть бути рекомендовані до широкого використання в практиці масових форм фізичної культури [11, 12].

Дослідженнями встановлено, що переважний розвиток швидкісних, швидкісносилових якостей, швидкісної витривалості у студентів, що не мають спортивної підготовки, доцільно планувати на період їх відносно високої професійної працездатності, яка спостерігається в першій половині кожного семестру. В той же час розвиток силових якостей, силової й загальної витривалості можливий і в другій половині семестру. Планування навчального матеріалу з урахуванням цих рекомендацій дає можливість досягти більш високих результатів при вихованні фізичних якостей студентів і не спостерігається їх різких коливань у семестрах і по курсах у цілому [13].

У фізичному вихованні студентів доцільно застосовувати комплексний підхід. Для того, щоб процес комплексного оздоровчого тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначати співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більшій проміжці часу. Схоластичне застосування на заняттях різних засобів не тільки не сприяє зросту працездатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, встановлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити морфофункціональні процеси. В подальшому, коли організм пристосовується до постійного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути [14].

Результати досліджень підтверджують необхідність індивідуального підходу в застосуванні засобів і методів фізичного виховання у ВЗО. Висока варіативність отриманих показників засвідчує, що важливо орієнтуватися не на середньостатистичні дані підготовленості, а на показники тестування кожного окремого студента. Використання диференційованого і індивідуального підходів до навчання і виховання студентів дає можливість поступово ускладнювати практичні завдання, підвищувати рухову активність і самостійність при їх, вирішенні [3]. Ефективним способом такого диференційованого

підходу може бути розподіл студентів по групах на основі їх підготовленості і застосування в групах методик, направлених на розвиток відстаючих фізичних якостей [15].

Як показує передовий досвід, більше всього студенти страждають від необ'єктивності при оцінюванні їхніх знань і умінь. На думку С. Присяжнюка [16] оцінка повинна бути результатом об'єктивного врахування показників і виконувати функції:

- контролю педагога за результатами навчання;
- управління поведінкою та діяльністю студентів;
- отримання студентами інформації за правильністю їхніх дій і вчинків;
- об'єктивне оцінювання фізичних та морфофункціональних можливостей студентів.

На відміну від інших загальноосвітніх предметів оцінка успішності з фізичного виховання вимагає більш повного врахування психічних якостей, стану організму, особливостей будови тіла, фізичного розвитку, рухових здібностей і стану здоров'я студентів [17].

Висновки.

Проведене дослідження показало, що на ефективність фізичного виховання у вищому навчальному закладі впливають різні фактори. У фізичному вихованні студентів необхідно надавати перевагу комплексному підходу та раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Необхідно використовувати диференційований та індивідуальний підхід у навчанні і вихованні студентів.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем, які впливають на ефективність фізичного виховання студентів.

Література

1. Матукова Г. Здоров'я майбутніх спеціалістів як педагогічна проблема // Рідна школа. – 2002. - № 11. – С. 61-62.
2. Дзундза А.І. Фізичне виховання – чинник всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2002. - № 13. – С. 9-14.
3. Ткаченко В.П., Черновский С.Н., Когут Н.И., Лавриненко Д.И. Режимы тренировочных нагрузок студентов в зависимости от их функциональных возможностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: XXIII, 2001. - № 29. – С. 67-71.
4. Савчук С.А. Фізична підготовленість студентів технічного вищого закладу освіти // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: XXIII, 2000. - № 16. – С. 49-54.
5. Зобков В.А. К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 15-17.
6. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів. – Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 1999. – 19 с.
7. Курочкина М. Організація занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для студентів, які проживають у різних зонах радіаційного контролю // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 1999. – № 1. – С. 72-75.
8. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
9. Несин А.Н., Павлов А.С. О возможности использования температурных показателей в процессе физического воспитания студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2002. – № 2. – С. 78-83.
10. Організація та методика допризовної підготовки: Навч. метод. посібник / Під ред. Я.І. Конотоненка. – К.: „Вежа”, 1996. – С. 276.
11. Мокеев Г.И., Юдин А.С., Максим Б.В. Экспериментальная проверка различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 6. – С. 50-53.
12. Новицький Ю.В. Організаційно-методичний підхід в індивідуалізації процесу фізичного виховання студентів: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Київ, 1997. – 24 с.
13. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983. – 391 с.
14. Малімон О.О. Особливості методики диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: XXIII, 2000. – № 3. – С. 7-12.
15. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учебно-методическое пособие. – К.: Рад., шк., 1989. – 128 с.
16. Присяжнюк С. Критерії оцінювання успішності студентів з предмета „Фізичне виховання” // Фізичне виховання в школі. – 2003. – № 2. – С. 35-38.
17. Тимошенко А.В., Мишаровський Р.Н. Комплексная оценка успеваемости студентов гуманитарных специальностей на занятиях по легкой атлетике // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: XXIII, 2001. – № 8. – С. 44-47.

Надійшла до редакції 23.11.2005р.

ДІЛОВА ГРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УМІНЬ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ

Купрікова О.В.

Українська інженерно-педагогічна академія

Анотація. Стаття присвячена проблемі використання ділових ігор, як засобу формування у студентів вищих навчальних закладів умінь приймати рішення. Визначаються особливості ділових ігор, що використовуються при навчанні приймати рішення і результативність їх застосування у вищому навчальному закладі інженерно-педагогічного спрямування.

Ключові слова: студент, ділова гра, засоби, навчання.
Анотация. Куприкова О.В. Деловая игра как средство формирования у студентов высших учебных заведений умений принимать решение. Статья посвящена проблеме использования деловых игр, как способа формирования у студентов высших учебных заведений умений принимать решения. Определяются особенности деловых игр, которые используются при обучении принимать решения и результативность их применения в высших учебных заведениях инженерно-педагогического направления.

Ключевые слова: студент, деловая игра, средства, обучения.

Annotation. Kuprikova O.V. The business game as an agent of shaping for the students of higher educational establishments of skills to make a decision. The paper is dedicated to a problem of usage of business games. The

business game - a method of shaping for the students higher educational establishments of skills to accept solutions. The singularities of business games are defined. They will be used at learning to accept solutions and productivity of their application in higher educational establishments of an engineering-pedagogical direction.

Keywords: student, business game, agent, learning.

Вступ.

Аналіз психолого-педагогічної літератури та практичних робіт свідчить про те, що у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів все ширше використовується ділова гра як засіб формування професійних знань і умінь. Психолого-педагогічною наукою встановлено, що навчальні ігри, які імітують реальну дійсність і поведінку в ній, активізують творчу розумову діяльність (кмітливість, винахідливість, здатність швидко приймати необхідне рішення в певній ситуації на основі отриманих знань), підвищують ефективність сприймання, засвоєння навчального матеріалу в 4-5 разів, доводячи його засвоєння до 90%, коли звичайні традиційні форми навчання дають лише 20%.

Отже, ігрова діяльність містить у собі потужні можливості для розвитку особистості студента. У пізнавальному полі навчальної гри створюються насамперед оптимальні умови для розвитку інженерного й педагогічного мислення, уможливується оволодіння та передавання майбутнім фахівцям культурних норм і правил професійної діяльності. Відтак, застосування ділових ігор при підготовці фахівців інженерно-педагогічного профілю є актуальною проблемою підвищення якості навчання у вищому навчальному закладі.

Проблеми використання ділових ігор у навчальному процесі присвячені дослідження А. Айламазяна, М.Арстанова, А. Асмолова, А. Вербицького, С. Мельникової, К.Підкасистого, В. Платова, В. Рибальського, Ж. Хайдарова, П. Щербаня, Л.Яворського та інших вчених. Проте залишається недостатньо висвітленим використання ділових ігор у формуванні умінь приймати рішення майбутніми фахівцями інженерно-педагогічного профілю.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Української інженерно-педагогічної академії.

Формулювання цілей дослідження.

Відтак, метою статті є визначення особливостей ділових ігор, що використовуються при навчанні приймати рішення і результативності їх застосування у вищому навчальному закладі інженерно-педагогічного спрямування.

Результати дослідження.

Отже, ділова гра – це метод навчання професійної діяльності шляхом її моделювання, близького до реальних умов, з обов'язковим динамічним розвитком ситуації, завдання чи проблеми, яку слід розв'язати відповідно до характеру рішень та дій її учасників.

У процесі ділової гри відбувається діалог на професійному рівні, зіткнення думок і позицій, взаємна критика гіпотез і пропозицій, їх обґрунтування

й зміцнення, що призводить до появи нових знань, сприяє набуттю досвіду вирішення професійних завдань і психолого-педагогічних ситуацій.

Для ефективного застосування ділових ігор у навчальному процесі, необхідно дотримуватись, як відомо, таких правил:

1. Вибір теми гри. Тема гри повинна містити інженерно-педагогічну ситуацію або завдання, для розв'язання яких доцільно використовувати саме ділову гру.

2. Визначення типу ділової гри за призначенням (для формування знань і умінь, навчання трудовим операціям, дослідження, прийняття рішень, проектування і т. ін.).

3. Конструювання ділової гри (визначення мети гри, стисла характеристика правил, обґрунтування обсягу знань і умінь, якими мають володіти учасники гри до її початку).

4. Аналіз головних закономірностей, зв'язків, відносин у змодельованій діяльності, відповідно до проблеми, що покладена в основу гри.

5. Визначення ролей учасників гри з урахуванням їхніх особистісних якостей, даних, знань, здібностей. Проте необхідно пам'ятати, що ролі, які виконує кожен учасник, не залишалися незмінними у всіх іграх. При цьому особливе місце належить викладачеві, який контролює дотримання певного ігрового режиму, оцінює діяльність кожного учасника, вирішує спірні питання.

6. Деталізація сценарію. Оскільки в основі гри лежить модель ситуації, події, то ця модель має бути створена заздалегідь. Послідовність етапів гри має відповідати етапам розв'язання проблеми, що реально існує у певній ситуації, події.

7. Формулювання правил, розподіл ролей між гравцями. Кожен учасник отримує певну інструкцію, де послідовно викладено завдання, які він має реалізувати поетапно у процесі гри.

8. Формування системи заохочень. Для кожної гри слід розробити систему стимулювання, штрафів, правил визначення результатів.

9. Проведення гри. Оцінювання ухвалених рішень, аналіз діяльності груп гравців.

10. Підбиття підсумків ділової гри. Аналізуючи ділову гру, слід мотивувати оцінювання розв'язання проблем. Такий підхід сприяє навчанню спеціалістів на прикладах, наближених до реальних, а також визначає можливі варіанти усунення помилок.

Для формування умінь приймати рішення студентами ВНЗ інженерно-педагогічного спрямування, на наш погляд, доцільно використовувати найпоширенішу форму ділової гри „мозкова атака”. Основні ідеї цієї гри закладені Ф.Осборном. Вибір саме такої форми ділової гри зумовлений тим, що „мозкова атака” створює умови для реалізації творчого потенціалу всіх учасників гри, дає можливість прислухатись до думки кожного, вирішувати проблеми колегіально.

Серед розмаїття видів „мозкових атак” для проведення практичних занять з курсу „ ” обрано

метод номінальної групи (МНГ) та „акваріум”.

Метод номінальної групи – це один із видів мозкового штурму, який дозволяє виявити і співставити різні точки зору, доведення, пропозиції. Організація ділової гри за методом номінальної групи передбачає:

- чітке формулювання проблеми;
- формування групи із 5-7 чоловік;
- призначення розпорядника гри, до обов’язків якого будуть належати:
 - а) реєстрація учасників;
 - б) облік голосів;
 - в) забезпечення умов проведення гри та ін.

Кількість робочих столів дорівнює кількості учасників. На кожному столі повинні бути:

- табличка із номером групи;
- аркуш паперу із надрукованою проблемою;
- чистий папір, олівці, ручки, відповідна наочність (у разі потреби).

Правила МНГ:

1) За робочим столом всі сідають по колу обличчям один до одного;

2) Знайомство з проблемою:

- Чи заслуговує проблема на увагу?
- Що дає її рішення?
- Кому і навіщо це потрібно?
- Що буде, якщо проблему не вирішувати?

Учасники гри висловлюють думки. Виступ до 1 хвилини. Не можна: перебивати, критикувати, коментувати. Кожен говорить тільки про себе.

3) Етап генерування ідей. Виказуються різні версії. Таким чином набирається певний спектр варіантів рішення.

4) Всі учасники пишуть свої варіанти рішення і віддають розпоряднику гри.

5) Обговорення поданих варіантів. Знаходження позитиву і вузьких місць. На цьому етапі відбувається процес впорядкування висунутих ідей.

6) Етап аналізу, ранжування та адаптації ідей. Розпорядник віддає заповнені картки в групу, де вони аналізуються, ранжуються і адаптуються до конкретних умов. Представник від групи висуває й обґрунтовує найбільш надійну версію вирішення проблеми.

7) Підведення підсумків гри.

Іншим є мікросценарій проведення „акваріуму”.

1) Вибрати проблему для обговорення.

2) Сформувати (призначити або врахувати зацікавленість, добровільність, рівень навчальних досягнень студентів) групу з 5-7 осіб – „риби” і групу з 5-7 осіб – „мальок”.

3) Сформувати „акваріум” (поставити у центрі колом столи та стільці) і запустити туди „риб” (групу із 5-7 учасників).

4) Дати можливість „рибам” вільно плавати (кожному висловлювати з проблеми думки, по колу).

5) Інші учасники гри – „рибалки”. Вони ловлять на гачок „риб” – ставлять їм питання. Іноді „ри-

балки” підгодовують „рибу”: вносять пропозиції.

6) Якщо відповіді немає або вона не влаштує, то „риба” виходить з гри, а рибалка призначає нову „рибу” з „малька”.

7) Напрацьовані пропозиції, точки зору будуть основою для певного рішення.

Вивчення науково-педагогічної літератури та аналіз практик, щодо використання ділових ігор, дозволяє стверджувати, що використання ділових ігор при формуванні у студентів умінь виробляти та приймати рішення є доцільним, оскільки вони забезпечують активну взаємодію суб’єктів навчальної діяльності від окремої взаємодії до широкої співпраці. Використання ділових ігор у навчальному процесі забезпечує організацію іншого типу взаємодії між суб’єктами навчально-виховного процесу, перебування їх у постійному режимі бесіди, діалогу, дії.

Досвід педагогів свідчить, що використання ділових ігор при формуванні умінь приймати рішення дозволяє насамперед студентам самостійно розв’язувати складні проблеми, залишаючи звичну роль спостерігачів та споживачів у навчально-виховному процесі вищої школи.

У процесі ділової гри студенти вчаться критично мислити, розв’язувати складні проблеми на основі аналізу обставин і відповідної інформації, зважувати на альтернативні думки, брати участь у дискусії, спілкуванні з іншими людьми, що є необхідними навичками при прийнятті рішень.

У діловій грі викладач виступає як організатор, консультант, який ніколи не «замикає» процес на собі основним при організації та здійсненні ділової гри є встановлення зв’язків між учасниками, їх взаємодія та співпраця. Лише спільні зусилля учасників гри, за які вони беруть відповідальність дозволяють досягти результатів.

Застосування ділових ігор при формуванні у студентів умінь приймати рішення дозволяє:

- навчити студентів формувати власну думку, правильно її висловлювати, доводити свою точку зору, аргументувати і дискутувати, поважати альтернативну думку; будувати конструктивні відносини в колективі; шукати компроміси, прагнути до діалогу;
- аналізувати більший спектр думок, творчо підходити до шляхів розв’язання проблеми;
- реалізувати ідею співробітництва у навчально-виховному процесі, покращити психологічний мікроклімат, створити доброзичливу атмосферу;
- зробити навчально-виховний процес у ВНЗ більш демократичним.

Отже, використання ділових ігор при формуванні умінь приймати рішення у студентів вищих навчальних закладів інженерно-педагогічного спрямування забезпечує прояв їх ініціативи, висловлення особистого ставлення до розв’язання проблеми,

Невдале вирішення проблем	1	2	3	4	5	Вдале вирішення проблем
1. Постійно дозволяють собі залишити невирішені проблеми 2. Застосовують неправильні методи 3. Не використовують системний підхід 4. Не уточнюють, хто саме відповідає за проблему 5. Працюють без чітких цілей 6. Мають нечіткі критерії для визначення того, чи досягнута мета 7. Спеціально не займаються збиранням інформації 8. В плануванні не прагнуть ефективності 9. Не проводять аналізу обговорення (у випадку колегіального прийняття рішень) 10. Погано координують роботу групи						1. Постійно вирішують проблеми 2. Вибирають методи, що є адекватними 3. Використовують системний підхід 4. Чітко визначають відповідальних за проблему 5. Ясно визначають цілі в роботі кожного 6. Встановлюють чіткі критерії для визначення успіху 7. Вміло збирають інформацію та користуються нею 8. Ефективно планують 9. Систематично аналізують діяльність групи, яка бере участь у підготовці та прийнятті рішень 10. Ефективно координують роботу групи

Рис. 1. Результати діагностування груп студентів щодо сформованості умінь приймати рішення
 --- в групах із традиційною методикою проведення практичних занять
 _____ в групах, де використовувались ділові ігри.

набувати компетентності щодо вироблення і прийняття рішень у виробничих процесах

Визначення ефективності застосування ділових ігор при формуванні у студентів умінь приймати рішення здійснювалось за адаптованою методикою Н. Коломинського [2]. З цією метою було здійснено діагностику вмінь студентів щодо прийняття рішень у групах із традиційним проведенням практичних занять та в групах, де використовувались ділові ігри. Результати унаочнено на рис 1.

Як видно із рис., студенти, що навчались у групах із традиційним проведенням практичних занять мають нижчий рівень розвитку навичок прийняття рішень, ніж студенти, що навчались в групах, де використовувались ділові ігри.

Висновок.

Таким чином, теоретичне і практичне вивчення проблеми застосування ігрових технологій при формуванні у студентів умінь приймати рішення, зумовлює такі висновки:

- застосування ділових ігор дає змогу врахувати різноманітні аспекти обговорюваної проблеми, а також підвищити емоційно-мотиваційний тонус процесу підготовки і прийняття рішень;

- застосування „мозкового штурму” особливо доцільно при проведенні практичних занять із технічних дисциплін, оскільки дозволяє розробляти рішення інноваційного, творчого характеру, бо групове обговорення, за даними психологів, підвищує кількість нових ідей у 2 рази порівняно з індивідуальною формою їх розробки;

- ділова гра є реальним інструментом формування у студентів позитивних настанов на інженерно-педагогічну діяльність, створення позитивного емоційного фону, задоволення потреб у спілкуванні, самоствердженні;

- у подальшому розгортанні дослідження необхідна апробація інших видів ділових ігор у навчальному процесі вищого навчального закладу, оскільки вони дозволяють узгодити систему знань з системою умінь, показати актуальність і важливість знань для безпосередньої професійної діяльності.

Не зважаючи на позитивні результати використання ділових ігор при формуванні умінь приймати рішення студентами ВНЗ інженерно-педагогічного спрямування, потребують розробки й апробації інші шляхи вирішення окресленої проблеми, а саме: створення відповідної системи роботи зі студентами, розробка спецкурсів, проведення корекційних заходів та інші.

Література

1. Галушко В.П. Ділові ігри. – К., 1989.
2. Коломинський Н.Л. Психологія педагогічного менеджменту: Навч. посібник. – К.: МАУП, 1996.
3. Платов В.Л. Деловые игры: разработка, организация и проведение: Учебник. – М.: Профиздат, 1991.
4. Щербань П.М. Активні методи підготовки майбутніх учителів. – К., 1988.

Надійшла до редакції 14.03.2006р.

АНКЕТУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДІАГНОСТИКИ СИНДРОМУ ПЕРЕТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Маланюк Л.Б.

Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті приведено результати анкетування спортсменів. Обговорюється питання щодо доцільності і валідності його застосування для ранньої діагностики синдрому перетренування.

Ключові слова: перетренування, анкетування, спорт.

Аннотация. Маланюк Л.Б. Анкетирование как инструмент диагностики синдрома перетренированности спортсменов. В статье приведены результаты анкетирования спортсменов. Обсуждается вопрос целесообразности и валидности его применения с целью ранней диагностики синдрома перетренированности.

Ключевые слова: перетренированность, анкетирование, спорт.

Annotation. Malanjuk L.B. Questioning as a diagnostic tool of over-training syndrome in athletes. Results of athletes questioning are highlighted in the article. Main reasons of its including in schemes of early diagnostics of over-training syndrome in athletes are discussed.

Key words: over-training, questioning, sport.

Вступ

Сьогодні, коли спортивні досягнення стали справою часто надлюдських зусиль, а останні "міліметри", які ведуть до п'єдесталу пошани, долаються на межі цілісності функціонування систем організму, синдром перетренування актуальний як ніколи. Саме безоглядність фахівців, які беруть участь у підготовці спортсменів, незбалансований режим тренувань, неухважність до "несуттєвих" скарг можуть в критичну мить спричинити розвиток цілої низки патологічних станів, здатних, немов годинникова бомба, привести до непоправних наслідків. Одним з них є синдром перетренування.

З позиції сучасного наукового світу синдром перетренування розцінюють як хронічну втому спортсмена і його нездатність покращити, а в ряді випадків і погіршувати результати спортивних досягнень [4]. Іншим, на нашу думку, вдалішим визначенням цього синдрому є, на перший погляд, безпідставне зниження функціональної спроможності спортсмена виконувати фізичні навантаження на звичному рівні, підтверджене ним самим і його тренером, що утримується щонайменше після двох тижнів відпочинку [3]. Останнє формулювання дає підстави стверджувати, що в патогенезі синдрому перетренування мають значення не тільки режим тренувального процесу й інтенсивність фізичного навантаження, а існує, можливо, ще цілий ряд неідентифікованих факторів або їх поєднання. Саме цим поліетіологічним розмаїттям і обумовлена складність діагностики синдрому перетренування, особливо на ранніх його стадіях. Більше, ніж за два десятиліття досліджень в цьому напрямку, запропоновано понад 200 ознак цього синдрому, проте єдина концепція так і не була сформована. Це і робить проблемою перетренування актуальною, особливо в наш

час, коли в спорті все більше вкорінюються комерційні засади, і часто ні спортсмен, ані його тренер не належать самі собі, а пов'язані з роботодавцем жорсткими умовами контракту.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашого дослідження була розробка скринінгового опитувальника (додаток) і оцінка його ефективності в діагностиці синдрому перетренування у спортсменів.

Об'єкт і методи дослідження. Дослідження базується на обстеженні 60 спортсменів. З них: 41 футболіст команд І ліги, 14 баскетболістів команд вищої ліги і 5 легкоатлетів (2 майстри спорту і 3 кандидати в майстри спорту) Вік обстежених, в середньому, складав (20,8±3,2) роки. Частка жінок в дослідній групі була рівною 5,0 %. До складу контрольної групи ввійшли 23 студенти факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, об'єм щоденних фізичних навантажень яких, в середньому, відповідав передбаченому розкладом тренувальних занять на факультеті. Середній вік осіб контрольної групи склав (20,4±2,7) років, частка жінок – 4,4 %.

Обстежуваним обох груп проводили одноразове анкетування за спеціально розробленим опитувальником, який складається з 30 запитань і охоплює функціонування практично всіх систем організму, що мають відношення до швидкої та довготривалої адаптації. Акцент запитань, в основному, був спрямований на кардіо-респіраторний і опорно-руховий апарати, а також вегетативну нервову систему. Кожне із запитань оцінювалося за п'ятибальною шкалою таким чином, що мінімальна вираженість ознаки відповідала одиниці, а максимальна – п'яти. Таким чином, загальна сума всіх балів опитувальника складає 150, мінімальна – 30. Градацію отриманих в ході опитування даних проводили за загальними сумами балів, співвіднесеними з 5 ступенями ймовірності синдрому перетренування, розмежованими кроком в 30 балів: 0-30 балів – ймовірність синдрому дуже низька, 31-60 – низька, 61-90 – середня, 91-120 – висока і 121-150 – дуже висока.

Результати дослідження.

Анкетування показало, що в дослідній групі 11,6% осіб мають високу, 21,7% - середню і 66,7% - низьку ймовірність синдрому перетренування. За даними опитування, в цій групі не було виявлено осіб з дуже низькою і дуже високою ймовірністю зазначеного синдрому. Для порівняння відзначимо, що анкетуванням контрольної групи не виявлено осіб, які набрали в загальній сумі понад 60 балів. Відсоток осіб з дуже низькою ймовірністю синдрому перетренування у цій групі склав 94,5%, а решта 5,5% були охарактеризовані як такі, що мають низьку його ймовірність.

Цікавою виявилася характеристика частоти

АНКЕТА

3 виявлення ознак перетренування

Шановний спортсмене! Відмітьте пункти, які найбільше відповідають Вашому стану здоров'я і відзначте вираженість симптомів за 5-бальною шкалою.

1. Пришвидшене серцебиття впродовж дня	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16. Позиви до сечопуску вночі	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. Пришвидшене серцебиття переважно вранці	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17. Схильність до головокружіння	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Мерзлякуватість рук і ніг	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18. Часті простудні захворювання	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. Підвищена пітливість	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19. Погіршення спортивних результатів	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. Важко тримати випрямленим хребет	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20. Відсутність росту спортивних результатів	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. Відчуття втоми протягом дня	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	21. Слабкість у м'язах	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. Швидке наростання втоми при звичайних навантаженнях	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22. Болючість м'язів	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. Повільне відновлення після тренувань	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23. Судоми у м'язах	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. Нудота	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24. Переривчастий сон в передранкові години	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. Відрижка	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25. Зміни настрою	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. Здуття живота	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26. Зниження мотивації і бажання займатися спортом	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12. Відсутність апетиту	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27. Зменшення статевого потягу	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13. Пронеси чи закрепи	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	28. Ні з чим не пов'язане зниження маси тіла	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14. Збільшення ЧСС при звичних тренуваннях	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29. Спрага і потреба вживати рідину вночі	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15. Важкість в ногах	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30. Порушення концентрації і уваги	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

СУМА балів _____

синдрому перетренування за окремо взятими видами спорту. З проаналізованих нами даних анкетування, по 12,2% футболістів належали до групи з середньою й високою ймовірністю перетренування, а 75,6% гравців футбольних команд склали групу з низькою ймовірністю. Висока ймовірність синдрому була притаманна для 14,3%, а середня – для 28,6% обстежених баскетболістів команди вищої ліги. Загальні суми балів опитувальників легкоатлетів пе-

ребували в межах 31-90 балів, а отже, відповідали середній ймовірності синдрому перетренування.

Проведене дослідження також дало змогу виділити так звані “критичні” запитання опитувальника й сформувані групу найвалідніших для діагностики синдрому перетренування ознак. Так, за нашими даними, обстежувані дослідної групи найчастіше вказували на зміни настрою (35%), підвищену пітливість (33,3%), повільне відновлення після

тренувань (30,0%), важкість у ногах і відчуття втоми протягом дня (по 28,3% відповідно), зниження мотивації й бажання займатися спортом (26,7%), часті простудні захворювання, погіршення спортивних результатів, спрагу й потребу вживати рідину вночі (по 25,0% відповідно). Найменш інформативними виявилися нудота (3,3%), аерорегургітація (5,0%), позиви до сечопуску вночі (5,0%), схильність до головокружіння (8,3%).

У світлі отриманих даних цікаво було навести паралелі між нашими результатами й науковими надбаннями інших авторів. Так, на думку R. Budgett, особи з синдромом перетренування і хронічної втоми найчастіше вказують на відчуття втоми впродовж дня, розлади сну, особливо, прокидання в передранкові години, зміни настрою, пітливість, почастищення пульсу в стані спокою і зниження мотивації до занять спортом [3]. За даними інших авторів, такими ознаками є відчуття втоми, біль голови, слабкість і важкість у м'язах, порушення настрою і сну, гастроінтестинальні розлади, відчуття серцебиття тощо [7]. В цілій низці праць відзначено, що ознаки синдрому перетренування пов'язані з дисбалансом різних ланок вегетативної нервової системи і можуть маніфестуватися ознаками дисфункції різних органів і систем [1, 2, 5, 6, 8].

Висновки

1. Розроблений опитувальник може бути використаний для скринінгового обстеження спортсменів з метою виявлення ознак, характерних для синдрому перетренування.

2. За даними тестування, 10-15% спортсменів високого рівня мають високий ризик виникнення синдрому перетренування.

3. Верифікація синдрому перетренування вимагає подальшого прицільного клінічного й інструментального обстеження таких спортсменів.

4. Для оцінки чутливості, репрезентативності розробленого нами опитувальника, а також для виведення відсотка хибно позитивних результатів необхідні подальші клінічні та лабораторні дослідження.

Перспективним напрямком даного дослідження буде співставлення результатів впровадження розробленої нами анкети з даними тестування за опитувальником для виявлення вегетативних порушень (Вейн, 1998) з метою підтвердження ролі дисбалансу активності різних ланок вегетативної нервової системи в патогенезі синдрому перетренування у спортсменів.

Літературні джерела

1. Гиріна О.М., Лемзякова Т.Г., Рудіченко В.М. Синдром хронічної втомленості у практиці сімейної медицини // Український медичний часопис. – 1999. - № 2. – С. 77. – 81.
2. Логановский К.Н. Синдром хронической усталости – болезнь тысячи наименований // Украинский медицинский часопис. – 1998. - № 5. – С. 6-16.
3. Budgett R. Overtraining syndrome // British journal of sport medicine. – 1990. – Vol. 24. – P. 231-236.
4. Gleeson M. Biochemical and immunological markers of overtraining syndrome // School of sport and exercise sciences. – 2002. – Vol. 1. – P. 31-41.

5. Lehmann M., Lormes W. et al. Training and overtraining: an overview and experimental results in endurance sports // Journal of sports medicine. Physical fitness. – 1997. – Vol. 37. – P. 7-17.
6. McNamara I. Exercise – too much of a good thing? // Student British medical journal. – 1999. – Vol. 7. – P. 366-368.
7. Paganini M et al. Sympathetic overactivity in subjects, complaining of unexplained fatigue // Clinical science. – 1994. – Vol. 87. – P. 655-661.
8. Paganini M., Lucini D. Chronic fatigue syndrome: a hypothesis focusing on the autonomic nervous system // Clinical science. – 1999. – Vol. 96. – P. 117-125.

Надійшла до редакції 17.02.2006р.

ПРОБЛЕМИ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Мартиненко В.В.

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. Розглядаються питання побудови неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: професійна підготовка, фахівці, фізичне виховання, спорт, освіта.

Аннотация. Проблемы непрерывной профессиональной подготовки специалистов физического воспитания и спорта. Рассматриваются вопросы построения непрерывной профессиональной подготовки специалистов физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, специалист, физическое воспитание, спорт, образование.

Annotation. Martinenko V.V. Problems of continuous professional training of the personnel physical training and sports. The questions of construction of continuous professional preparation of specialists of physical education and sport are examined.

Keywords: professional preparation, personnel, physical education, sport, education.

Вступ.

Після вступу України до Європейського освітнього простору однією з найважливіших проблем в освіті слід вважати її неперервність. Основною повинна стати ідея переходу від школи знань до школи культури. Це питання особливо актуальне у сфері фізичної культури і спорту.

Підготовка фізкультурних кадрів і підвищення їх кваліфікації – це по суті дві найважливі і взаємозв'язані ланки неперервної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту. Серед публікацій останніх років, які з методологічної позиції висвітлюють найбільш загальні питання фізкультурної освіти як процесу формування фахівців, слід виділити роботи авторів [2;3; 4; 5; 6; 7].

Окремі питання фізкультурної освіти стали предметом дослідження на рівні кандидатських і докторських дисертаційних робіт, в яких наголошується, що неперервність підготовки фахівців фізичного виховання і спорту буде забезпечена, якщо при її проектуванні будуть враховані й розглянуті умови для свідомого засвоєння об'єктивних цінностей культури як необхідної суб'єктивної потреби особи.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Луганського національного педагогічного уні-

верситету імені Тараса Шевченка.

Формулювання цілей роботи.

Метою роботи є аналіз стану проблеми побудови неперервної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в умовах Європейської освітньої інтеграції. Позначення шляхів її розвитку на основі створення концепції і програми.

Результати досліджень.

Одним з головних завдань освіти є всебічний розвиток особи. Ця соціальна мета, на наш погляд, реалізується на наш погляд через забезпечення загальної фізкультурної освіти з його духовною й філософською спрямованістю; економічним завданням фізкультурно-спортивної неперервної освіти необхідно вважати готовність випускників до педагогічної роботи (фінансово вільних), з економічно вигідною віддачею.

Неперервна освіта неможлива без процесу формування інформаційної культури майбутнього фахівця. Темпи розвитку соціуму, інтереси людей, потреби, що постійно змінюються, створюють передумови для фахівців сфери фізичної культури опанувати все новими знаннями, новітніми спортивними й оздоровчими технологіями. Сучасний ринок праці диктує необхідність постійного підвищення кваліфікації, оновлення професійних знань. До такої постановки питання готові лише фахівці, що уміють добувати нову інформацію й ефективно її використовувати в педагогічній і управлінській діяльності. Проте потрібно врахувати, що йдеться не просто про поповнення рівня знань майбутнього фахівця, а про розвиток здатності знаходити потрібну інформацію, осмислювати її, упроваджувати у практичну діяльність, оперативно відгукуватися на інноваційний досвід, а також проектувати, створювати, експериментально апробувати інновації, уміти їх наполегливо й цілеспрямовано поширювати [1]. У зв'язку з цим доцільно говорити про моделі інноваційної неперервної фізкультурної освіти. Дана модель повинна містити етапи навчання професії. На першому етапі вибудовуються взаємозв'язки предметних знань і професійних технологій, формується інноваційне мислення. На другому етапі структуруються нові знання й уміння, вивчаються інноваційні технології, що впливають на підвищення якості навчання. На третьому етапі вивчається наукова й інноваційна методологія з подальшим її застосуванням на практиці. Дуже важливий момент у процесі формування фахівця з фізичної культури і спорту нової формації – урахування обставини динаміки зміни якості професійного становлення, професійної компетенції і професійного інноваційного мислення в предметній галузі.

Обговорення точки зору різних авторів і розробників офіційних документів [3;4], присвячених проблемі неперервної освіти й суті явища, дозволило виділити таке:

1. Неперервна освіта в сучасному освітньому просторі є однією з пріоритетних проблем і знаходиться у стадії осмислення фахівцями різних галу-

зей знань.

2. Існує два різні підходи до розуміння проблеми неперервної освіти: від неприйняття до головної і, можливо, продуктивної єдиної ідеї на сучасному етапі.

Відзначаються три основні аспекти суті неперервної освіти:

Перший – коли в неперервній освіті бачать професійну освіту дорослих, так зване підвищення кваліфікації, а по суті компенсаторну, додаткову освіту, частину «кінцевої» або освіти «на все життя».

Прихильники іншого віддають перевагу педагогічно-організованим формальним структурам (гуртки, курси, ФПК, засоби масової інформації, заочне і вечірнє навчання).

Ідея довічної освіти - потреба особи, прагнення до пізнання себе й навколишнього світу, освіта «крізь усе життя» є основою третього підходу, який, на наш погляд, є найбільш продуктивним і перспективним.

У третьому підході неперервна підготовка розглядається як новий спосіб організації освітньої діяльності, що забезпечує й випереджає розвиток знань та спирається на соціокультурний базис.

Зростання ролі неперервної фізкультурної освіти в сучасній соціально-економічній ситуації призводить до того, що поряд з традиційними функціями педагога (навчання, виховання, допомога в розвитку, оцінка, робота з батьками тощо) в умовах модернізації освіти актуалізуються також професійні функції: організація змістовної і професійної сторін освіти й соціокультурного середовища. Останнім часом стають більш затребуваними комунікативні функції (уміння вести соціальний діалог, забезпечити соціальне партнерство, пов'язане з управлінською, економічною, правовою, соціальною, культурно-просвітницькою діяльністю тощо).

Інформатизація суспільства вимагає постійного зростання об'ємів знань, тому більш важливим для педагога стає вміння вести науково-дослідну роботу, як самостійну, так і зі студентами в рамках і програмах проектів різного рівня.

Позитивна в цілому динаміка неперервної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту визнає наявність проблем, обумовлених як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми особливостями сучасної діяльності. У першу чергу до них слід віднести:

1. Зниження престижності педагогічної освіти, пониження соціального статусу викладача фізичного виховання.
2. Відсутність концепції професійної неперервної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту, нормативно-правової бази й економічних механізмів її реалізації.
3. Відсутність розробок наукових і науково-методичних основ діагностики якості неперервної освіти, а також механізму підвищення якості підготовки кадрів.
4. Відсутність науково-обґрунтованого плануван-

- ня змісту освіти сучасної неперервної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту.
5. Неузгодженість методологічних підходів при створенні й реалізації спадкоємних державних освітніх стандартів і програм усіх рівнів і ступенів неперервної освіти, механізму їх моніторингу.
 6. Відсутність теоретично обґрунтованих підходів науково-методичного забезпечення неперервної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту на різних етапах і рівнях освіти.
 7. Відсутність педагогічних технологій підготовки фахівців до ведення навчально-виховної роботи з різновіковим колективом на різних ступенях неперервної підготовки.

Неперервна освіта фахівців у галузі фізичного виховання і спорту гостро потребує :

- а) створення нормативно-правової бази;
- б) формування економічних механізмів;
- в) удосконалення державного й соціального захисту тих, що навчаються, а також випускників загальноосвітніх і спеціальних установ;
- г) розробки теоретичних основ і науково-методичного забезпечення, удосконалення методів і механізмів прогнозування й розвитку;
- д) проведення моніторингу стану забезпечення неперервної освіти учбовою літературою, мультимедійними і іншими засобами навчання.

Реалізація програми модернізації процесу неперервної професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту вимагає розробки, створення й забезпечення освітнього процесу навчальними програмами спецкурсів, навчальними і навчально-методичними посібниками, зміст яких повинен бути націлений на зміну професійного мислення фахівців, озброєння їх новими знаннями і уміннями, інноваційними технологіями. Спецкурси з даної проблеми можуть успішно засвоюватися майбутніми фахівцями в рамках національно-регіонального (вузівського) компоненту державного освітнього стандарту вищої професійної освіти.

Фахівець з фізичної культури і спорту нової формації повинен знати:

- зміст інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту;
- форми, методи і принципи організації інноваційного навчання;
- медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту.

Фахівець з фізичної культури і спорту нової формації повинен уміти:

- планувати, організувати і проводити заняття з використанням інноваційних технологій;
- застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізичного виховання, адекватні змісту інноваційних технологій;
- оцінити ефективність використовуваних технологій і контролювати якість навчально-виховного процесу;

- аналізувати й коректувати свою професійну діяльність;
- організувати і проводити наукові дослідження у сфері професійної діяльності.

Очікувані результати:

- 1) створення в системі неперервної підготовки умов для освоєння фахівцями сучасних інноваційних технологій у галузі фізичної культури;
- 2) підвищення якості вищої фізкультурної освіти;
- 3) формування у майбутніх фахівців нової ментальності у області фізичної культури і спорту;
- 4) підвищення рівня професійної підготовки фахівців, що працюють у сфері фізичної культури і спорту освітніх установ;
- 5) посилення культуротворчого потенціалу фізичної культури;
- 6) підвищення інтеграційної ролі фізичної культури в її цілісній методології;
- 7) формування стійкого інтересу до регулярних занять фізичними вправами, дотримання основ здорового способу життя, що сприяють зміні стилю життя;
- 8) підвищення рівня фізкультурної освіти управлінців, педагогів, батьків і дітей.

Розвиток системи неперервної фізкультурної освіти обумовлений розширенням і якісною зміною поля діяльності фахівця фізичного виховання і спорту, які диктують необхідність уточнення підходів і принципів формування, організації змісту освіти на всіх його рівнях.

Основним є рішення завдань посилення адресної підготовки фахівців, максимальної орієнтації на конкретні запити освітніх установ усіх типів і рівнів акредитації й суб'єктів ринку освітніх послуг, збережених для свободи вибору особою освітньої траєкторії.

Вивчення проблеми неперервної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту повинне починатися з виявлення ряду висхідних положень:

1. Які суттєві характеристики неперервної підготовки?
2. Як структурується система неперервної освіти?
3. Що є методологічним підґрунтям програми неперервної підготовки?

Розробку програми неперервної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту необхідно починати з розгляду існуючого розуміння неперервної освіти як явища, визначення методології її цілісної побудови.

- зміцнення престижу професії викладача фізичного виховання і соціальної підтримки учасників неперервної фізкультурної освіти;
- удосконалення системи підготовки і перепідготовки працівників сфери управління, педагогічних кадрів у фізичному вихованні і спорті;
- створення незалежного інституту оцінки ефективності діяльності моніторингу якості, єдиного інформаційного простору.

Висновки:

Зі сказаного вище виходить, що рішення постановлених завдань можливо при створенні програми неперервної освіти в підготовці фахівців фізичного виховання і спорту.

Реалізація програми дозволить забезпечити:

- конкурентоспроможність і професійну мобільність випускників на ринку праці;
- спадкоємність змісту освіти на всіх рівнях і ступенях;
- підготовку фахівців до продуктивної професійної діяльності в умовах модернізації освіти.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту.

Література:

1. Буштрук В.Д., Войнар Ю., Костюченко В.Ф., Шубин Е.Г. Физическая культура и её формирование в процессе высшего профессионального образования. Учеб. Пособие / СПб ГУАП. СПб., 2003. - 45 с.
2. Волков Н.Н., Топчий В.С. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования // Теория и практика физической культуры, 1989. N 10. - С.7-9.
3. Зволинская Н.Н., Маслов В.И. Квалификационная характеристика специалиста по физической культуре и спорту: Учебное пособие для слушателей ФПК и других форм обучения. М.: ГЦОЛИФК, 1990.
4. Каргаполов Е.П., Приходько В.В. К разработке онтологии непрерывного физкультурного образования // Теория и практика физической культуры, 1990. N 12.
5. Маслов В.И., Зволинская Н.Н. Теоретические подходы к обоснованию понятия и состава содержания высшего физкультурного образования. Проблемы высшего физкультурного образования: Сб. научн. работ. М.: РИО ГЦОЛИФК, 1988.
6. Маслов В.И. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в ИФК: Метод. разработка для слушателей ФПК. М., 1989.
7. Маслов В.И., Зволинская Н.Н. Высшее физкультурное образование сегодня и завтра // Теория и практика физической культуры. 1990. N 12. - С.2-11.
8. Платонов В.Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования // Теория и практика физической культуры, 1990. N 4. - С.5-10.

Надійшла до редакції 14.03.2006р.

СОДЕРЖАНИЕ И ПРИНЦИПЫ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Медведева И.М.

Национальный педагогический
университет имени М. П. Драгоманова

Аннотация. В статье представлены основные положения Болонского процесса, предполагающие модернизацию национальной системы высшего образования. На основании данных требований разработана система комплексного контроля знаний студентов - будущих специалистов, обуславливающая содержание и основные принципы их специального образования.

Ключевые слова: система, качество, высшее образова-

ние, зачетные кредиты, учебный процесс.

Анотація. Медведєва І. М. Зміст та принципи спеціальної освіти майбутніх фахівців у фігурному катанні на ковзанах. У статті представлені основні положення Бюлонського процесу, які передбачають модернізацію національної системи вищої освіти. На підставі даних вимог розроблена система комплексного контролю знань студентів – майбутніх фахівців, що обумовлює зміст та основні принципи їх спеціальної освіти.

Ключові слова: система, якість, вища освіта, залікові кредити, навчальний процес.

Annotation. Medvedeva I. M. Contents and principles of the specialized education of the future specialists in figure skating. The main positions of the Bologna Process, which are supposing the modernization of the national higher education system are represented in the article. On the base of the represented requirements the system of the complex control of the students – future specialists was developed and that is conducting the contents and the main principles of their specialized education.

Key words: system, quality, higher education, test credits, educational process.

Введение.

В мае 1998 года на праздновании 800-летнего юбилея Сорбоннского университета была подписана совместная декларация «О гармонизации архитектуры европейской система высшего образования».

Расширение евроинтеграционных процессов в жизни украинского общества определяет и главные направления модернизации национальной системы высшего образования, направленной на повышение качества подготовки специалистов, обеспечение их конкурентоспособности и мобильности. Желание украинских университетов приобщиться к Болонскому процессу предполагает дальнейшее совершенствование модульной организации учебного процесса, рейтинговой оценки знаний студентов.

Предложения, которые совершенствуются и выполняются в рамках Болонского процесса, сводятся к шести основным позициям:

1. Образование единой схемы получения высшего образования.

Предлагается введение фактически двух циклов обучения: 1-й – до получения первой академической степени (бакалавр), 2-й – после получения первой академической степени. Обучение на протяжении второго цикла приводит к получению степени магистра (через 1 – 2 года).

2. Повышение качества высшего образования.

Оценка качества образования обосновывается не на длительности или содержании обучения, а на тех знаниях, умениях и навыках, которые приобретают выпускники.

3. Введение единой системы зачетных кредитов учебной работы.

Система перевода кредитов курсов (объема изученного материала и длительности обучения за рубежом) предполагает сделать ее накопительной системой, которая способна действовать в рамках концепции «обучение на протяжении всей жизни», как, например, в Великобритании.

4. Расширение мобильности.

Предполагается развитие механизмов признания

иностранных документов об образовании, а также расширение мобильности преподавательского и административного персонала для взаимного обогащения европейским опытом.

5. Обеспечение трудоустройством выпускников.

Одним из наиболее важных положений Болонского процесса является ориентация высших учебных заведений на конечный результат: «Знания выпускников должны быть применены и практически использованы на пользу всей Европы».

6. Обеспечение преимуществ европейской системы образования.

Одна из главных задач, которая должна быть решена в рамках Болонского процесса, - необходимость привлечения в Европу большого количества студентов с других регионов.

Работа выполнена, согласно плана научных исследований Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова.

Формулирование цели работы.

Целью внедрения кредитно-модульной системы в учебный процесс является повышение престижа украинского педагогического образования и обеспечение на этой основе конкурентноспособности выпускников, в том числе и в области физического воспитания и спорта.

Результаты исследования.

Высшие учебные заведения являются органической составной частью непрерывного физического образования, определяющим звеном подготовки специалистов для отрасли «физическая культура и спорт». В связи с этим исключительно важное значение приобретает профессиональная подготовка будущих педагогов-тренеров, обуславливающая технологически обоснованные мероприятия, проводимые высшими учебными заведениями страны по приданию будущему спортивному специалисту такого уровня профессионализма, с помощью которого он будет конкурентноспособным на рынках труда и сможет успешно реализовать себя во всех звеньях спортивного движения, от ДЮСШ до школ высшего спортивного мастерства.

Полученные данные были использованы в учебном процессе с будущими педагогами-тренерами и нашли свое отражение в содержании лекционного материала и в комплексном контроле знаний по учебной дисциплине, которые были разработаны с учетом новых требований к профессиональному образованию будущих специалистов по фигурному катанию на коньках

КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

по теории и методике преподавания фигурного катания на коньках.

Ситуационная задача: Эффективное построение и проведение разминки перед исполнением соревновательных программ в одиночном и парном катании в зависимости от жеребьевки стартового номера.

Последовательность выполнения задания:

1. Дать характеристику предстартовой разминки и

показать ее значение в фигурном катании на коньках.

2. Раскрыть вопросы, касающиеся продолжительности разминки в одиночном и в парном катании, а также количества спортсменов, находящихся на ней.
3. Разработать модели предстартовых разминок перед короткой и произвольной программами в зависимости от стартового номера участников.

ТИПОВОЕ РЕШЕНИЕ ЗАДАНИЯ

1. Характеристика предстартовой разминки и ее значения в фигурном катании на коньках.

Данные анализа влияния разминки на спортивный результат противоречивы. Одни исследования свидетельствуют о благоприятном воздействии разминки, другие – об отсутствии воздействия. Обнаруженные различия объясняются разной трактовкой понятия «разминка», а также недостаточностью научного обоснования содержания разминки, ее продолжительности, интенсивности, мощности и конкретной направленности для конкретного вида спорта и индивидуальной направленности для отдельных спортсменов.

Физиологические исследования Hill, 1956 и De Vries, 1966, Дж. Дункан Мак-Дугалл, Говард Э. Уэнгер, 1998 обнаружили, что разминка повышает температуру мышц, в результате чего увеличивается сила и скорость сокращения мышц, что способствует увеличению спортивного результата, подготовленные разминкой мышцы лучше противодействуют травмирующему эффекту взрывных напряжений. В условиях стартового стресса необычайно важно правильно сбалансировать содержание разминки в фигурном катании на коньках, т. к. время ее ограничено правилами соревнований до 6 мин. как перед короткой, так и произвольной программами. В задачи, которые должна решать разминка фигуристов непосредственно перед соревнованиями, входят:

- подготовка функциональных систем организма спортсменов к выступлению на соревнованиях;
- обеспечение 100%-ной надежности исполнения элементов в короткой и произвольной программах;
- снятие излишнего стартового волнения;
- определение площадки и качества льда, распределение программы по площадке;
- тактические задачи: демонстрация соперникам своей силы, завоевание симпатий зрителей и судей с помощью исполнения нового отлично освоенного эффектного элемента, имеющего психологическое воздействие на соперников и судей.

Время письменного ответа на вопрос – 30 мин.

2. Продолжительность разминки в одиночном и в парном катании, количество спортсменов, находящихся на ней.

Перед началом соревнований каждой груп-

пе участников предоставляется разминка. Продолжительность ее и максимальное количество участников в разминочной группе следующее:

- короткая программа одиночного катания – продолжительность шесть минут – максимум шесть участников;
- произвольная программа одиночного катания – продолжительность шесть минут – максимум шесть участников;
- короткая программа парного катания – продолжительность шесть минут – максимум четыре пары;
- произвольная программа парного катания – продолжительность шесть минут – максимум четыре пары;

Сразу же после разминки в соревнованиях выступают те участники, которые разминались в этой группе.

В случае одного или большего числа участников, включенных в одну группу в связи с делением места, то в любом случае эта группа может быть увеличена для разминки только на одного участника.

Время письменного ответа на вопрос – 30 мин.

3. Разработать модели соревновательной разминки перед исполнением короткой и произвольной программ в зависимости от стартового номера участников.

В результате проведенных исследований по содержанию предстартовых разминок свидетельствуют о том, что при построении модели разминки необходимо руководствоваться следующими положениями:

- Предстартовая разминка не должна быть повторением тренировочного занятия фигуристов, а является средством подготовки функциональных систем организма спортсменов к надежному прокату запланированной короткой программы. Последовательность чередования функциональной направленности элементов такова:
 - скоростная работа совместно с динамическим равновесием (один – два круга быстрого скольжения вперед и назад по периметру катка, одна – две более сложные дорожки шагов по прямой с включением поворотов, со сменой ритма и высокой частотой работы ног);
 - скоростно-силовая – исполнение простых прыжков (1-2 раза);
 - вестибулярный аппарат подготавливается с помощью исполнения отдельных вращений (один раз) в одиночном катании и исполнения тодеса в парном катании;
 - силовая работа – исполнение в парном катании поддержек (1 раз) либо подкруток (1 раз);
 - вестибулярное воздействие – исполнение комбинированного вращения (1 раз);

Если участники выступают после разминки под первым стартовым номером, то комбинированное вращение не следует включать в разминку из-за сильного возбуждения и долгого восстановления, что

может значительно ухудшить тонкую координацию движений;

- заключение – ускорение 1 круг для подготовки ЧСС и снятия лишнего волнения.

· Между разминкой и началом соревновательного проката необходимо для восстановления не менее 4 мин.;

· В парном катании разминка партнеров в основном проводится отдельно;

· Суммарная нагрузка ледовой разминки не должна превышать 20 – 25% нагрузки короткой программы.

На разминке перед исполнением произвольной программы на соревнованиях по сравнению с разминкой перед короткой программой фигуристами исполняется большое количество элементов, выше сложность исполненных элементов, несмотря на аналогичное с короткой программой время разминки. Такое увеличение основных количественных показателей предстартовых разминок перед исполнением произвольной программы обуславливается содержанием непосредственно соревновательных нагрузок фигуристов, так как индивидуальная произвольная программа содержит в три раза больше элементов и длится в два раза дольше по времени по сравнению с короткой программой.

Время письменного ответа на вопрос – 30 мин.

Предложенная студенту последовательность решения задач основана на рабочей программе по дисциплине – специализация фигурное катание на коньках IV курс, раздел «Соревновательная деятельность в фигурном катании на коньках».

Оценка выполнения контрольного задания:

«отлично» - выставляется, если студент полностью ответил на все вопросы задания, показал всесторонние и глубокие знания программного материала, умеет свободно разрабатывать модели предстартовых разминок в одиночном и парном катании.

«хорошо» - выставляется при недостаточно полном ответе на один из вопросов, затруднения при разработке моделей предстартовых разминок.

«удовлетворительно» - выставляется, если при ответах на все вопросы были допущены неточности и проявлена неуверенность в своих ответах.

«неудовлетворительно» - выставляется, если студент не справился с решением поставленных задач, допустил принципиальные ошибки, не сумел обосновать значение разминки в фигурном катании на коньках.

Общая оценка за выполнение контрольного задания по дисциплине выводится как среднее арифметическое по трем вопросам.

Структура комплексного контроля знаний студентов по учебной дисциплине «Теория и методика преподавания фигурного катания на коньках» для студентов 5 курса (образовательного-квалификационный уровень «специалист»)

Формами контроля знаний студентов по те-

ории и методике преподавания фигурного катания на коньках является зачет (9 семестр) и экзамен (в 10 семестре). Усвоение знаний программного материала по данной дисциплине проявляется во время текущего контроля (трижды по одному в каждом из двух семестров) и на итоговом экзамене.

Задачей текущего контроля является систематическая проверка понимания и запоминания программного материала, умений самостоятельно проработать специальную литературу, составления базовой учебной документации, необходимой тренеру по виду спорта.

Задачей экзамена является итоговая проверка понимания студентом программного материала дисциплины, логики и взаимосвязи между отдельными разделами, способность творческого использования специальных знаний.

Задания каждого текущего контроля и задания, которые предлагаются на экзамен оцениваются отдельно в диапазоне от 0 до 100 баллов.

Текущий контроль знаний студентов по дисциплине «теория и методика преподавания фигурного катания на коньках» складывается с:

а) контроля за использованием трех модульных заданий, каждое из которых оценивается в 60 баллов; б) контроля за систематичностью и активностью работы на протяжении 9 и 10 семестра, которая максимально оценивается в 40 баллов.

Задания, которые входят в модуль 9 семестра:

Контрольная работа по темам:

1. Соревновательная деятельность в одиночном катании (20 баллов),
2. Построение микро- и мезоциклов тренировки квалифицированных фигуристов (20 баллов),
3. Проведение соревнований среди фигуристов–профессионалов (20 баллов),

Контрольная работа по темам:

1. Соревновательная деятельность в парном катании (20 баллов),
2. Общая структура многолетней подготовки квалифицированных фигуристов (20 баллов),
3. Нагрузка в занятии с квалифицированными фигуристами (20 баллов),

40-бальную оценку по систематическому обучению и активности на занятиях в каждом семестре студент может получить в следующих случаях:

а) 15 баллов – за посещение не менее 75% семинарских занятий в том случае, если остальные 25% отработаны студентом на консультациях,

б) 15 баллов – при наличии только «хороших» и «отличных» оценок на семинарских занятиях,

в) 10 баллов – за самостоятельное изучение отдельных тем, например «Новая система судейства в фигурном катании на коньках».

В случае невыполненных студентом условий пунктов а) – в) выставляется 0 баллов. Если по результатам текущего контроля знаний студент получил

менее 60 баллов, он не допускается к экзамену.

В случае невыполненных заданий текущего контроля по объективным причинам студент имеет право по разрешению декана сдать их до последнего семинарского занятия.

Целью проведения итогового экзамена является улучшение оценки, полученной по результатам текущего контроля.

Перечень и содержание экзаменационных заданий:

1. Актуальные проблемы фигурного катания на коньках в современном спортивном движении. Новое в технике, методике обучения и тренировочной деятельности квалифицированных фигуристов.
2. Соревновательная деятельность (система спортивных соревнований).
3. Структура соревновательной деятельности спортсмена-фигуриста.
4. Тактика построения соревновательных программ (короткой и произвольной).
5. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде.
6. Методика судейства одиночного, парного катания по новой системе судейства.
7. Общая структура многолетней подготовки фигуристов и показатели их определяющие.
8. Характеристика этапа начальной (предварительной) подготовки и методика проведения занятий.
9. Характеристика этапа предварительной базовой подготовки (начальной специализации), методика проведения занятий на данном этапе.
10. Характеристика этапа специализированной базовой подготовки (углубленной специализации) и методика проведения занятий на данном этапе.
11. Характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей и этапа сохранения достижений. Методика проведения занятий на данном этапе.
12. Виды планирования в фигурном катании на коньках и их характеристика.
13. Построение и периодизация годичного цикла подготовки фигуристов.
14. Перспективное планирование в фигурном катании на коньках (цели, задания, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства).
15. Текущее планирование в фигурном катании.
16. Оперативное планирование в фигурном катании.
17. Документы планирования учебно-спортивной работы по фигурному катанию на коньках.
18. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов спортивной тренировки фигуристов - одиночников.
19. Структурные особенности подготовительного и соревновательного периодов (виды МЗЦ).
20. Основные средства, которые применяются в

тренировочном процессе фигуристов, специализирующихся в одиночном катании и их соотношение по периодам подготовки.

21. Методика тренировки короткой программы одиночного катания.
22. Методика тренировки произвольных программ одиночного катания.
23. Понятие про спортивную форму фигуристов – одиночников, ее проявление и критерии.
24. Особенности периодизации тренировки у фигуристов, специализирующихся в парном катании.
25. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов у фигуристов, специализирующихся в парном катании.
26. Методика тренировки коротких и произвольных программ парного катания.
27. Основные средства, которые применяются в тренировочном процессе фигуристов, специализирующихся в парном катании и их соотношение по периодам подготовки.
28. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов у фигуристов, специализирующихся в танцах на льду.
29. Основные средства, которые применяются в тренировочном процессе фигуристов – танцоров.
30. Методика тренировки и исполнения обязательного и оригинального танцев.
31. Основные виды подготовки фигуристов – танцоров.
32. Методика составления оригинального и произвольного танцев, их тренировка.
33. Основные направления и методика исследований, которые применяются в фигурном катании на коньках.
34. Контрольные тесты, которые применяются по определению уровня развития основных физических качеств.
35. Контрольные тесты, которые применяются по определению технической подготовленности фигуристов.
36. Организация и проведение научных исследований в фигурном катании.
37. Особенности профессиональной деятельности тренера в фигурном катании на коньках.
38. Характеристика подводящих, специально-подготовительных, обще-подготовительных упражнений, которые применяются на занятиях по ОФП и СФП.

Критерий оценивания экзаменационных вопросов:

Экзаменационный билет содержит три задания, каждое из которых оценивается по четырехбалльной шкале:

«5» - если ответ на поставленный вопрос по сути правильный и полный,

«4» - если ответ на поставленный вопрос по сути правильный, однако не полный или содержит несущественные ошибки,

«3» - если ответ на поставленный вопрос по сути правильный, однако изложен неполностью и с отдельными существенными ошибками,

«2» - если ответ не раскрыт по сути поставленных вопросов.

Общей оценкой ответа является средняя арифметическая трех оценок, полученных за каждый вопрос билета. Окончательные результаты экзамена оцениваются в диапазоне от 0 до 100 баллов. Для этого четырехзначная шкала переводится в стабильную: 60, 75 и 100 соответственно к 3, 4 и 5 баллам. В случае, если ответ студента оценивается в два балла (или менее чем 60 баллов по стабильной шкале), он получает неудовлетворительную общую итоговую оценку по результатам экзамена.

К зачетно-экзаменационной ведомости вносится общеэкзаменационный балл вместе с текущим рейтинговым баллом. Лучший результат переводится в 4-балльную шкалу в следующем порядке:

- оценка «неудовлетворительно» - меньше 60 баллов,

- оценка «удовлетворительно» - 60 – 74 балла,

- оценка «хорошо» - 75 – 89 баллов,

- оценка «отлично» - 90 – 100 баллов

В зачетную книжку оценка выставляется только по 4-балльной системе.

Контроль за успеваемостью студентов осуществляется с помощью рейтингового табеля успеваемости.

Выводы:

1. Методологической основой профессионального образования будущих специалистов в сложнокординативных видах спорта в вузах явилось внедрение кредитно-модульной системы в организацию учебного процесса, которая включает в себя следующие блоки содержательных модулей: теория и методика обучения, теория и методика тренировки, научно-исследовательская работа, профессионально-педагогические знания, умения, навыки и контрольные нормативные требования по спортивной подготовке и учебной практике.

2. Полученные данные были использованы в учебном процессе с будущими педагогами-тренерами и нашли свое отражение в комплексном контроле знаний студентов по учебной дисциплине «Теория и методика преподавания фигурного катания на коньках».

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем специального образования будущих специалистов в фигурном катании на коньках.

Литература:

1. Высшее образование в XXI в.: подходы и практические меры (ЮНЕСКО, Париж, 5 – 9 октября 1998)// Alma Mater (Вестник высшей школы). – 1998. - № 11. – С. 3 – 9.
2. Головин И. Л. Самовоспитание в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту: Автореф. дис...канд. пед. наук..13.00.04/ МА-ГИФК. – Малаховка, 1993. – 25 с.
3. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках.— К.: Олимпийская литература, 1997.— 224 с.
4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців

фізичного виховання та спорту: Монографія. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 440 с.

5. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.Г. Спортивная гимнастика.— Олимпийская литература, 1999.— 464 с.

Поступила в редакцію 02.03.2006г.

СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ІНВАЛІДІВ В РІЗНИХ РЕГІОНАХ УКРАЇНИ

Мілова Юлія, Рymar Ольга

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. В статті досліджуються особливості проведення фізкультурної і спортивної роботи серед інвалідів у різних регіонах України.

Ключові слова: фізична культура і спорт інвалідів, нозологія.

Аннотация. Милова Ю.Д., Рymar О.В. Специфика развития физической культуры и спорта инвалидов в разных регионах Украины. В статье исследуются особенности ведения физкультурной и спортивной работы среди инвалидов в разных регионах Украины.

Ключевые слова: физическая культура и спорт инвалидов, нозология.

Annotation. Milova Y.D., Rymar O.V. The specific of physical culture and sport development among disabled persons in various regions of Ukraine. In the clause exploration the especially of guide the in physical culture and sports among disabled persons in various regions of Ukraine.

Keywords: physical culture and sport among disabled persons, nosologie.

Вступ.

На сучасному етапі розвитку суспільства особливого значення набуває проблема інтеграції людей з відхиленнями в розумовому і фізичному розвитку в соціум. Адаптивна фізична культура і спорт інвалідів сприяють повному розкриттю фізичних можливостей, дозволяють відчувати радість, повноту життя. Людина, що має відхилення у фізичному розвитку, з допомогою фізичної культури і спорту отримує можливість самореалізуватися, вдосконалюватись як особистість, розширити соціальні контакти.

Сьогодні фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з неповносправними набуває масового характеру і є перспективним напрямком для осіб з різними фізичними та психічними вадами, що має велику гуманну значимість в сучасному спортивному русі.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи полягала у визначенні особливостей розвитку фізичної культури і спорту інвалідів в різних регіонах України.

Результати дослідження.

Відомості про інвалідність у колишньому СРСР (в тому числі і в Україні) склали певну державну таємницю, не публікувалися і не обговорювалися у відкритому друці.

Після проголошення незалежності України

гриф секретності з цих матеріалів було знято і така інформація стала доступною.

Згідно світової статистики 10 % населення Землі є інвалідами. Водночас спостерігається відносно невелике число інвалідів в Україні (близько 3 млн. при загальній чисельності населення близько 49 млн. чоловік, що становить біля 6%).

Варто підкреслити, що число офіційно визнаних інвалідів насправді не повністю відображає існуючу ситуацію. Так, в це число не входять багато таких, які ніколи не працювали (домогосподарки), або вже припинили трудову діяльність (пенсіонери) [1].

За даними досліджень Войтенка, 2002 доведено, що інвалідність в Україні є різною в різних її областях (Табл. 1).

Таблиця 1

Регіональні відмінності показника інвалідності

Регіони, області	Інвалідність у (%) по області
<i>Центральний регіон:</i>	
Чернігівська	28,8
Сумська	25,7
Житомирська	24,5
м.Київ	25,5
Полтавська	25,4
Черкаська	25,3
Вінницька	26,2
Київська	22,5
<i>Західний регіон:</i>	
Волинська	21,8
Тернопільська	17,7
Львівська	20,2
Івано-Франківська	20,2
Хмельницька	25,1
Рівненська	19,8
Закарпатська	16,5
Чернівецька	20,9
<i>Східний регіон:</i>	
Луганська	21,9
Донецька	28,1
Запорізька	20,5
Харківська	22,1
Дніпропетровська	27,8
<i>Південний регіон:</i>	
Республіка Крим	18,7
Одеська	20,0
Херсонська	18,6
Миколаївська	19,7
Кіровоградська	24,2

Формування інвалідного руху в Україні припадає на 1989 рік. В цей час починають створюватися фізкультурно-оздоровчі та спортивні клуби інвалідів. Згодом ці громадські об'єднання стали основою для створення національних федерацій по різним нозологіям. Інваліди активно боролись за визнання державою соціальної значимості фізкультурно-спортивного руху і необхідності відповідної державної підтримки. Завдяки зусиллям громадських організацій інвалідів відбулось піднесення масового спорту інвалідів[2].

Україна є єдиною державою, в якій створе-

Таблиця 2

Показники розвитку фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи серед інвалідів в Україні

№	КІЛЬКІСТЬ ІНВАЛІДІВ	1995	1998	2001	2002	2003
1	<i>Які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах</i>	5102	9770	14735	17690	22114
	із них:					
	адами слуху					
	адами зору	1360	2277	3226	4143	6112
	ОРА	1011	2019	2585	2839	3560
2	адами розумового розвитку	2141	3141	5032	6174	8141
		590	2333	3892	4534	4327
	<i>Які займаються в ДЮСШ інвалідів та спортивних секціях</i>	9159	9497	13239	15573	17730
	із них:					
	адами слуху					
2	адами зору	3783	3403	4380	5416	6263
	ОРА	2161	2159	2730	2975	3233
	адами розумового розвитку	2238	2283	3536	4748	5389
		977	1452	2588	2434	2845

Таблиця 3

Загальна кількість інвалідів усіх нозологій, які відвідують фізкультурно-реабілітаційні групи

№ п/п	Регіональні центри "Інваспорт"	Кількість тих, які відвідують заняття				
		всього				
		на 01.01.96	на 01.01.99	на 01.01.01	на 01.01.03	на 01.01.04
1	Вінницький	120	134	199	404	468
2	Волинський	104	11	78	129	134
3	Дніпропетровський	1170	1564	2346	4362	8210
4	Донецький	421	2133	2723	2810	2872
5	Житомирський	96	198	86	133	135
6	Закарпатський	126	162	173	200	300
7	Запорізький	185	370	732	654	594
8	Івано-Франківський	188	183	291	355	353
9	Київський	-	388	389	408	387
10	Кіровоградський	342	455	595	634	653
11	Кримський	322	305	646	216	275
12	Луганський	56	221	329	344	364
13	Львівський	54	106	312	334	355
14	Миколаївський	114	334	474	586	590
15	Одеський	174	185	183	284	245
16	Полтавський	196	147	308	322	325
17	Рівненський	113	216	441	490	586
18	Сумський	406	516	552	583	585
19	Тернопільський	40	87	126	128	129
20	Харківський	371	404	477	503	493
21	Херсонський	124	160	199	415	454
22	Хмельницький	46	234	1308	1565	1625
23	Черкаський	81	285	418	557	590
24	Чернівецький	-	28	66	52	39
25	Чернігівський	44	302	304	297	295
26	м. Київ	155	385	1037	841	1041
27	м. Севастополь	54	157	86	79	43
	Всього	5102	9770	14878	17685	22140

Таблиця 4

Загальна кількість інвалідів усіх нозологій, які відвідують ДЮСШ інвалідів, спортивні секції

№ п/п	Регіональні центри “Інваспорт”	Кількість тих, які відвідують ДЮСШ інвалідів, спортивні секції				
		всього				
		на 01.01.96	на 01.01.99	на 01.01.01	на 01.01.03	на 01.01.04
1	Вінницький	184	254	529	545	547
2	Волинський	107	126	167	170	179
3	Дніпропетровський	515	318	354	2123	2534
4	Донецький	1654	1567	1784	2357	2747
5	Житомирський	225	132	260	342	337
6	Закарпатський	154	327	428	532	533
7	Запорізький	226	327	508	592	618
8	Івано-Франківський	369	327	362	400	349
9	Київський	494	468	618	679	667
10	Кіровоградський	123	196	238	262	307
11	Кримський	408	291	209	191	191
12	Луганський	235	377	444	461	459
13	Львівський	247	315	510	567	649
14	Миколаївський	129	145	197	253	249
15	Одеський	594	413	509	646	658
16	Полтавський	181	242	293	381	385
17	Рівненський	508	524	1250	1371	1839
18	Сумський	239	521	562	559	565
19	Тернопільський	321	383	407	461	464
20	Харківський	432	615	539	548	601
21	Херсонський	292	285	337	433	312
22	Хмельницький	424	207	269	353	367
23	Черкаський	65	180	188	197	229
24	Чернівецький	404	220	298	237	253
25	Чернігівський	105	155	288	369	385
26	м. Київ	352	438	450	596	1029
27	м. Севастополь	172	143	254	248	277
	Всього	9159	9496	12252	15573	17730

на державна система управління фізичної культури і спорту інвалідів і прийнята державна програма їх підтримки.

У 1991 році Верховною радою був прийнятий закон “Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні” та у відповідності з цим документом була прийнята державна програма, на основі якої у 1992 році в Україні створено систему державних центрів реабілітації та спорту інвалідів, яка нараховує близько 600 штатних спеціалістів.

У 1993 році рішенням Уряду України було започатковано діяльність унікальної державної системи фізичної культури і спорту інвалідів “Інваспорт” та його 27 регіональних відділень. Ці структури забезпечують впровадження в практику державної політики з питань фізичної культури і спорту інвалідів в Україні [2].

Сьогодні керівництво фізкультурно-оздоровчою та спортивною роботою інвалідів в Україні здійснює Український центр фізичної культури і спорту інвалідів “Інваспорт”, у структурі якого діють 27 регіональних центрів, 76 їх відділення в АР Крим, областях, містах Києві та Севастополі, 27 дитячо-

юнацьких спортивних шкіл для дітей-інвалідів, 135 фізкультурно-оздоровчих клубів інвалідів. Вся система фізичної культури і спорту інвалідів включає наступні підсистеми: лікувально-реабілітаційну; фізкультурно-оздоровчу; масовий спорт; спорт вищих досягнень [4].

За статистичними даними різними формами фізкультурно-реабілітаційної та спортивної роботи в Україні у 2003 році охоплено більше 40 тис. інвалідів 4 нозологій (особи з вадами зору, слуху, з ураженнями опорно-рухового апарату та особи з вадами розумового розвитку) (Табл.2) [3].

Слід відмітити, що в кожній області України робота в цьому напрямку має свої особливості. Так, в одних областях більше уваги приділяють роботі фізкультурно-реабілітаційних груп, а в інших – спортивним секціям (Табл. 3 та Табл. 4).

Так найбільш активно фізкультурно-оздоровча робота провадиться у Дніпропетровській, Донецькій, Хмельницькій та м.Києві. Найменша кількість інвалідів, що задіяні до фізкультурно-реабілітаційної роботи є у Чернівецькій, Тернопільській, Житомирській областях та у м.Севастополі. У спортивних секціях кількість неповносп-

равних найбільша у Дніпропетровському, Донецькому, Рівненському та Київському регіональному центрі “Інваспорт”, найменша – у Волинському та Кримському центрі. Така специфіка зумовлена: різною кількістю населення в регіонах, особливостями розвитку видів спорту та функціонуванням спортивних шкіл, наявністю кваліфікованих кадрів, спортивних споруд та фінансовою підтримкою з боку держави та приватних осіб[3].

Своя специфіка по регіонах існує також по показниках окремих нозологій, що відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття та спортивні секції, а також регіональні відмінності у розвитку видів спорту.

Регіональними центрами “Інваспорт” проводиться щорічно велика кількість масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, у яких беруть участь неповносправні усіх нозологій. Так, “Інваспорт” проводить щорічні змагання Спартакіади серед дітей-інвалідів “Повір у себе”, спортивні фестивалі “Мрії збуваються”, обласні малі (дитячі) параолімпійські ігри, благодійні акції “Милосердя”, традиційні фізкультурно-спортивні заходи і свята присвячені різноманітним датам (туристичні походи на байдарках по Дніпру, походи у гори, змагання з різних видів спорту)[3].

Отже, на сьогоднішній день фізична культура і спорт займають одне з ведучих місць в системі комплексної реабілітації інвалідів, забезпечуючи умови для всебічного розвитку особистості найбільш соціально не захищеної категорії громадян. Але на жаль в Україні хоч і охоплено велику кількість неповносправних до фізкультурно-оздоровчих занять та все ж значне місце посідає лише інвалідний спорт, і якимось ніби в тіні залишається фізичне виховання з інвалідами, що в спеціальній літературі має назву адаптивне фізичне виховання.

Вважаємо, що цей напрямок є темою подальших наукових досліджень.

Література

1. Войтенко В.П. . Войтенко А.П. Инвалидность в Украине: динамика и структура // Проблемы старения и долголетия.- 1996. _ № 1-2. – С. 16-20.
2. Український центр інвалідного спорту «Інваспорт»: Інформ. бюл. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту. К., 2000. – 34 с.
3. Фізкультурно-реабілітаційна та спортивна робота серед інвалідів України у 2001 році (цифри і факти). К.: НКСІУ, 2002. 89с.
4. Кривчикова Е., Огорелкова Л. Анализ состояния и перспективы развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с инвалидами в Украине // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. К., 2000. - С. 606.

Надійшла до редакції 01.03.2006р.

ДО ПРОБЛЕМИ ДІАГНОСТИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Міхеєнко О.І.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. Конкретизація сутності індивідуального здоров'я дозволить відповісти на питання про шляхи та можливості управління станом здоров'я людини. Запропонована у статті методика надає можливість не лише оцінити стан здоров'я людини, а й визначає шляхи його зміцнення.

Ключові слова: здоров'я, діагностика здоров'я, ознаки здоров'я.

Аннотация. Михеенко А.И. К проблеме диагностики состояния здоровья человека. Конкретизация сущности индивидуального здоровья позволит ответить на вопрос о путях и возможностях управления состоянием здоровья человека. Предложенная в статье методика позволяет не только оценить состояние здоровья человека, но и определяет пути его укрепления.

Ключевые слова: здоровье, диагностика здоровья, признаки здоровья.

Annotation. Mikheenko A.E. To the problem of diagnostics of man's health state. Specification individual health essence of will allow to answer question about ways and possibilities of management by the state of man's health. The method offered in the article allows not only to estimate the state of man's health but also determines the ways of his strengthening.

Keywords: health, diagnostics of health, signs of health.

Вступ.

Успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Неодноразові спроби “виміряти” здоров'я залишалися безрезультатними через складність феномену людини. Завдяки своїй виключній цінності для кожного індивіда і всього суспільства здоров'я було і залишається феноменом, який сучасні дослідники розглядають з різних, іноді діаметрально протилежних позицій [1-5; 9].

У науковому обігу перебуває досить широкий спектр тлумачень, починаючи від зредукованих до рівня технічного чи біологічного знання і до філософсько-релігійних. На сьогодні нараховується понад триста дефініцій здоров'я, автори яких використовують найрізноманітніші критерії, що, на їх думку, характеризують сутність здоров'я. Таке розмаїття визначень свідчить не лише про відсутність єдиного підходу до цієї проблеми, а й вказує на те, що здоров'я людини являє собою складну понятійну конструкцію, в якій досить важко стисло і однозначно виділити її багатогранні аспекти.

Інша причина полягає в тому, що кожне визначення відзеркалює ту чи іншу позицію, з якої воно розглядається. “Здоров'я” як понятійна категорія несе в собі суб'єктивні й водночас об'єктивні ознаки в певній комбінації як особистого сприймання (як-от: “кохання”, “щастя”, “краса” та ін.), так і галузево-прикладного трактування. Ситуація ще більше ускладнюється, якщо це питання розглядати з точки зору з'ясування та аналізу чинників, які впли-

вають на стан здоров'я людини: соціальних, генетичних, екологічних тощо.

Провести чітку межу між критеріями “норма” і “патологія” практично неможливо. Ще Авіценна і Гіппократ виділяли кілька градацій здоров'я. Не випадково С. Цвейг підкреслював, що жоден лікар не мав би з чистою совістю вимовляти навіть такі слова, як “здоровий” чи “хворий”, – хто знає, де закінчується здоров'я і починається хвороба.

З огляду на існування широкого спектру найрізноманітніших проявів здоров'я сьогодні запропоновано досить велику кількість методик для оцінки здоров'я індивіда. Згідно з концепцією фізичного (соматичного) здоров'я, найбільш важливим чинником, що його визначає, є рівень максимального споживання кисню (МСК), тобто аеробних можливостей організму, від яких залежать його життєздатність, захворюваність, тривалість життя та ін. Цей інтегральний показник характеризує стан серцево-судинної та дихальної систем, функцій метаболізму та ступінь життєдіяльності організму в цілому [7]. МСК дає можливість оцінити опірність і стійкість організму до різноманітних провокуючих чинників, починаючи від гіпоксії та крововтрати і закінчуючи радіаційним випромінюванням. Протягом останніх десятиріч показник МСК став майже універсальним завдяки своїй дуже високій кореляції з фізичним станом людини [4]. Комітет ВООЗ пропонує використовувати його з метою оцінки стану здоров'я населення.

Існує кілька методів оцінювання МСК. Прямі методи є відносно складними, вони вимагають спеціального обладнання і належним чином підготовлених фахівців. Одним із методів непрямом визначення МСК є тести К.Купера, які дозволяють визначити аеробні можливості залежно від дистанції, яку долає особа за 12 хвилин, або від часу подолання дистанції довжиною 1,5 милі.

Одним із найбільш інформативних і прийнятних з точки зору практичного використання вважається метод експрес-оцінки, коли рівень здоров'я визначають шляхом переведення кількісних показників, що характеризують функціонування найбільш важливих систем життєзабезпечення у бали, після чого вираховують середній бал і, відповідно, рівень здоров'я [4; 5].

Більшість із таких таблиць мають у своєму складі такі характеристики, як ЧСС (частота серцевих скорочень), АТ (артеріальний тиск), рівень загальної витривалості, кількість випадків захворювання на застуду протягом року, наявність хронічних хвороб, час відновлення ЧСС після фізичного навантаження та ін. Кількість таких показників коливається від 4 – 5 до 16 і більше, серед яких можуть бути рівень холестерину в крові, кислотність шлункового соку тощо. Однак, чим більше показників урахується, тим вища ймовірність того, що останні дублюватимуть один одного. Це обумовлено тим, що всі наведені показники значною мірою взаємопов'язані, як, зрештою, й усе в організмі.

Дана методика визначення рівня здоров'я є достатньо інформативною і може бути використана в оздоровчих центрах, поліклініках, фізкультурних диспансерах. Однак треба усвідомлювати, що визначення рівня здоров'я за допомогою методу експрес-оцінки – це лише скромна спроба відобразити такий складний феномен, як здоров'я людини, мовою математики, обмеживши його вузькими рамками арифметичних формул. Доречно згадати з цього приводу творчу спадщину академіка В.І. Вернадського і, зокрема, його застереження для ентузіастів надмірної формалізації в науці: “Звичайно, математика залишається універсальною мовою науки. Але не можна забувати, що природа навіть у своїх найпростіших проявах набагато складніша за наші схеми, що враховують лише яку-небудь частковість” [Цит. за: 6]. Доречно згадати також і думку Є.Мільнера, котрий зазначив, що спроби зробити людський організм об'єктом вправлянь в арифметиці неприпустимі.

Крім того, існуючі на сьогодні методи експрес-оцінки мають суттєві недоліки, оскільки враховують показники, які залежать переважно від рівня розвитку фізичних якостей. Таким чином, розробники цих методів шлях досягнення здоров'я вбачають лише у застосуванні засобів фізичної культури й орієнтують на це пересічного індивіда. При цьому ігноруються інші ознаки здоров'я і, відповідно, засоби оздоровлення, які є не менш важливими. Відомо, що будь-який із чинників оздоровлення, застосований окремо, не в змозі охопити всю сукупність процесів, що відбуваються в організмі людини в результаті її взаємодії з природою, соціальним оточенням і всім тим, що визначає життєдіяльність і обумовлює здоров'я людини [3, 8]. Враховуючи вищевказане, ми пропонуємо дещо інший підхід до означеної проблеми.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Формулювання цілей роботи.

Мета нашого дослідження – розробити та обґрунтувати методику оцінки здоров'я індивіда із залученням широкого спектру найсуттєвіших ознак, що дозволить діагностувати стан здоров'я людини, враховуючи всю складність і багатогранність прояву цього феномену.

Результати дослідження та їх обговорення.

Організм людини є складною відкритою біосистемою, яка постійно взаємодіє з природою (навколишнім середовищем) і суспільством, здійснюючи постійний обмін інформацією, енергією і речовиною. Саме якість і гармонійність такого обміну визначають і обумовлюють здоров'я людини. Розглянувши механізми, які забезпечують нормальну життєдіяльність людини, можна визначити найважливіші складові (чинники, органи, системи та їх функції), які впливають на організм і зумовлюють здоров'я людини. Серед таких складових варто ви-

окремити: свідомість (психоемоційну активність), дихання і кровообіг, харчування і травлення, шкіру, імунітет, опорно-руховий апарат. Якісні оцінки цих складових у різних людей суттєво різняться залежно від стану здоров'я. Це дає можливість виокремити ознаки здорової та нездорової людини.

Свідомість. Тісний взаємозв'язок психіки і фізіологічних проявів дозволяє оцінити здоров'я чи нездоров'я людини шляхом оцінки її настрою, думок та емоцій. Не існує такого психоемоційного процесу, який би не супроводжувався фізичними процесами, що змінюють фізіологічні константи організму. Конструктивні, оптимістичні думки зміцнюють людину, негативні, навпаки, – руйнують її. Саме тому кожен може говорити про своє здоров'я чи нездоров'я, силу чи слабкість залежно від своїх думок. Саме тому філософи стверджують: які твої думки, такий ти сам.

Здоровій людині притаманні переважно піднесений, радісний настрій, гарна пам'ять, швидке мислення, допитливість, прагнення до пізнання себе і оточуючого світу, доброзичливість, толерантність, терпимість. Екстремальні ситуації така людина сприймає тверезо, розумно, без зайвих емоцій.

Нездорову свідомість відрізняють пригнічений стан, сильні хвилювання, нав'язливі думки, негативні емоції (злість, заздрість, ненависть і т. д.) або відчуття втоми та байдужості до життя. Така людина постійно відчуває незадоволення, легко роздратовується через дрібниці, будь-яка подія викликає в неї стрес із яскравим емоційним забарвленням.

Дихання і кровообіг. Для здорової людини є нормою 5 – 8 дихальних циклів за хвилину (чим їх менше, тим здоровіша людина). Час затримки дихання після середнього видиху дорівнює 60 секундам і більше. Частота серцевих скорочень у стані спокою становить приблизно 60 – 70 ск./хв., артеріальний тиск – (110-120)/(70-80) мм рт. ст. З точки зору медичної практики, вважається нормою, коли артеріальний тиск збільшується з віком людини. Але такі відхилення не можна вважати нормою. Обстеження осіб старших вікових груп, які займаються фізичними вправами (особливо циклічного характеру) і дотримуються правил здорового способу життя, довели, що їх артеріальний тиск перебуває, як правило, у межах (115-125)/(75-80) мм рт. ст.

Про незадовільний стан здоров'я свідчать такі показники. Дихання значно більше 8 дихальних циклів за хвилину, а затримка дихання після середнього видиху значно менша 60 секунд. Частота серцевих скорочень у стані спокою значно більша 70 ск./хв., артеріальний тиск або значно вищий, або значно нижчий за норму.

Для оцінки функціонального стану серця самого лише вимірювання пульсу в стані спокою недостатньо. Отримати більше інформації про стан серцево-судинної та дихальної систем дозволяє проведення нескладних функціональних проб із навантаженням.

Харчування і травлення. Здорова людина

задовольняється невеликою кількістю смачної натуральної їжі, споживаючи її не частіше 2 – 3 разів на день, не переїдає (встає з-за столу до того, як з'явиться відчуття насичення). Хоча дефекація є кінцевим етапом процесу травлення, але екскременти надають важливу інформацію про стан травної системи і процес травлення. Про ідеальне функціонування травної системи і правильне харчування свідчить легке випорожнення після кожного прийому їжі. Калові маси без неприємного запаху і мають вигляд “ковбаски” напів'якої консистенції, на початку щільнішої, а в кінці більш м'якої. Це пояснюється більшим зневодненням початкової ділянки калових мас, ніж кінцевої, і вказує на нормальне всотування води в товстому кишечнику. Відсутність неприємного запаху і неперетравлених шматочків їжі свідчить про наявність правильної мікрофлори. Відхиленням від норми слід вважати: прийом їжі частіше ніж 2 – 3 рази на добу і, тим більше, за відсутності відчуття голоду; споживання великої кількості термічно оброблених або неприродних продуктів; бажання поспати після їжі. Усе це говорить про споживання надмірної кількості їжі. Ознаками незадовільного функціонування травної системи є ускладнене випорожнення або його відсутність протягом доби, тверді або рідкі калові маси, а тим більше наявність у них слизу чи якихось інших виділень.

Шкіра. Як зазначав О.С. Залманов, шкіра є своєрідним периферійним мозком, який сприймає вплив навколишнього середовища, передає отриману інформацію далі до головного мозку, який, у свою чергу, скеровує внутрішні органи на максимальне пристосування до умов довкілля. Таким чином, шкіра пов'язана з усіма внутрішніми органами. Існує і зворотний зв'язок, коли негаразди внутрішніх органів позначаються на шкірі. Цей зв'язок добре відображає стародавня мудрість: “Хвороби шкіри лікують у кишках”. Стан шкіри тісно пов'язаний з роботою імунної та нервової систем. У зв'язку з цим шкіру по праву можна назвати “дзеркалом” здоров'я організму. Про здоров'я свідчать чиста, красива, еластична, без різних вад і неприємних запахів шкіра, а також належна терморегуляція. Про незадовільний стан здоров'я свідчить нездорова землисто-сірого кольору, в'яла, із синцями або мішками під очима, пронизана червоними прожилками, масна або суха в тріщинах, з вуграми, прищами та неприємним запахом шкіра.

Імунітет. Ослаблення імунітету стає причиною захворювань, які виникають унаслідок дії паразитів, а також унаслідок внутрішніх змін. Імунітет відповідає за цілісність і захист організму. Відсутність будь-яких захворювань, швидке загоювання ран, порізів, опіків і т. д. свідчать про сильний імунітет і гарне здоров'я, постійна хворобливість, особливо, якщо людина часто потерпає від інфекційних захворювань, повільне загоєння ран, порізів, опіків – про слабкий імунітет.

Опорно-руховий апарат. Загальновідомо, що рухова активність є одним із найважливіших

чинників формування здоров'я. Саме недостатня рухова активність (гіподинамія) сьогодні є однією з головних причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини. Але й занадто високий рівень фізичного навантаження (гіпердинамія), що характерний для висококваліфікованих спортсменів, також може зашкодити здоров'ю. Підтримка здоров'я на належному рівні вимагає оптимальної рухової активності.

Загальне здоров'я людини прямо залежить від функціональної дієздатності хребта, адже електричні імпульси, які керують функціонуванням органів, надходять саме від хребта. Порушення постави призводить до низки серйозних захворювань. Відомо, що тривалість життя людей, хворих на сколіоз, значно менша, ніж людей із нормальною статуєю. Красива постава позитивно впливає не лише на фізичне самопочуття, а й на психіку.

Для здорової людини характерні гарна постава, пропорційна будова тіла, невеликий жировий прошарок, еластичні, витривалі, помірно сильні, пропорційно розвинені м'язи, гарна гнучкість зв'язок і суглобів. Хвора людина має негарну поставу, непропорційну будову тіла, надлишок або брак жиру, швидко втомлюється, в неї слабкі, в'ялі, непропорційно розвинені м'язи, погана гнучкість зв'язок і суглобів.

Хоча спектр перелічених складових даної методики досить обмежений, але він охоплює найважливіші механізми життєзабезпечення організму людини. Характеристика цих механізмів інтегрально відображає здоров'я майже кожної клітини організму. Запропонована методика дозволяє не лише оцінити стан здоров'я людини, а й орієнтує на широкий вибір заходів, що сприятимуть формуванню здорового способу життя та реалізації індивідуальної оздоровчої програми.

Висновки.

Здоров'я людини являє собою багатокомпонентну ієрархічну структуру і є наслідком дії величезної кількості різноманітних чинників. Вирішення оздоровчих завдань вимагає комплексного підходу. Відомі на сьогодні засоби і методи оздоровчого впливу на людський організм дозволяють знаходити нові шляхи вирішення проблеми діагностування стану здоров'я людини.

Розглянуті аспекти даної проблеми не вичерпують всіх питань і не претендують на всебічне її розкриття. Подальшого вивчення потребує діагностика ознак і проявів здоров'я в аспекті їх індивідуалізації.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Амосов М.М. Ще раз про здоров'я та експеримент // Науковий світ. – 2001. – № 9. – С. 8-9.
3. Апанасенко Г.Л. Як зупинити депопуляцію в Україні // Науковий світ. – 2005. – № 11. – С. 2-5.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
5. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: «Недра коммюникей-

шенс Лтд», 1999. – 664 с.

6. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
7. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 43-45.
8. Міхеєнко О.І. Валеология: Основы индивидуального здоровья людини: Курс лекцій. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2005. – 280 с.
9. Сінгасвський С.М., Леоненко А.О., Зубаль М.В. Поняття "здоров'я" як кінцева мета фізичного виховання в школі / Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С.181–184.

Надійшла до редакції 31.01.2006р.

СУТНІСТЬ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

Мищенко О.А.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті аналізуються різні підходи в сучасній педагогіці до розкриття сутності мультимедійних технологій, і формулюється власне визначення цього поняття.

Ключові слова: технологія, мультимедіа, мультимедійна технологія.

Анотация. Мищенко О. А. Суть мультимедийных технологий обучения. В статье анализируются различные подходы в современной педагогике к определению сущности мультимедийных технологий, и формулируется собственное определение этого понятия.

Ключевые слова: технология, мультимедиа, мультимедийные технологии.

Annotation. Mishchenko O.A. The crux of multimedia technology of education. The article includes analyses of different approaches in modern pedagogy in the definition of the crux of multimedia technology and the proper definition of the term multimedia technology formulates. Key words: technology, multimedia, multimedia technologies.

Вступ.

Науково-технічний процес, неперервне зростання кількості інформації, підвищення ролі особистості, інтелектуалізація її діяльності, швидкоплинність зміни техніки і технологій у світі – все це потребує якісно нового рівня викладання у середніх загальноосвітніх закладах.

Державна національна програма "Освіта" (Україна ХХІ сторіччя) визначає однією з головних задач середньої школи створення умов для формування освітченої творчої особистості та підготовку підростаючого покоління до повноцінної плідної життєдіяльності в інформатизованому суспільстві, підвищенні якості, доступності та ефективності освіти.

У зв'язку з цим формування інформативної культури учнів, створення додаткових можливостей для впровадження нових освітніх технологій для розвитку здібностей учнів і розкриття їхнього творчого потенціалу залишається однією з актуальних проблем науки і освіти в Україні.

У сучасній науковій літературі (Г.М. Кравцов, Л.В. Кравцова Г. Кедрович, С.Львович, Д.Мю-

рей, К. Чапель та ін.) значна увага приділяється проблемі використання комп'ютерних та мультимедійних технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи, впливу цих технологій на підвищення пізнавального інтересу учнів до навчання, інтенсифікації самого процесу навчання. Проте визначення сутності мультимедійних технологій навчання, на нашу думку, потребує уточнення, оскільки в тлумаченні цього поняття, в сучасних дослідженнях, існують принципово різні підходи.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета даної статті – на основі аналізу психолого-педагогічної літератури уточнити сутність поняття “мультимедійні технології навчання”.

Результати дослідження.

Розв'язання будь-якої проблеми потребує розкриття сутності її вихідних дефініцій. Виходячи з предмета нашого дослідження, такими дефініціями є “технологія”, “мультимедіа”, “мультимедійна технологія навчання”.

Проаналізуємо етимологію поняття “технологія”. В сучасних словниках “технологія” визначається як:

1) (від грецької *techné* – мистецтво, майстерність + *Logos* – наука, поняття) сукупність способів обробки в процесі виробництва та їх науковий опис [3].

2) (техно... і ... логія) – сукупність способів переробки інформації, виготовлення виробів і процеси, що супроводять ці види робіт [2].

3) сукупність знань, відомостей про послідовність окремих виробничих операцій у процесі виробництва чого – небудь. Навчальний предмет, що викладає ці знання відомості. Або сукупність способів обробки матеріалів, виготовлення виробів, проведення різних виробничих операцій тощо [1].

На основі аналізу даних визначень можна виділити головні слова, які характеризують “технологію”, – виробництво, майстерність, наука. Отже технологія одночасно поєднує в собі поняття про знання (“наука”), уміння (“майстерність”) і діяльність (“виробництво”). Таким чином термін “технологія” відображає зближення і поєднання науки і техніки.

З розвитком навчальної техніки і комп'ютеризації навчання “технологія навчання” стала усвідомлюватись, як система засобів, методів організації і управління навчально-виховним процесом, яка включає цілісний процес постановки цілей, постійне оновлення змісту навчання, тестування альтернативних стратегій і навчальних матеріалів.

Пошук інноваційних технологій навчання в сучасному педагогічному процесі стали причиною зміни застарілих технічних засобів навчання на сучасні мультимедіа.

Проаналізуємо етимологію поняття “мультимедіа”. Слід звернути увагу на те, що такий поширений і часто вживаний сьогодні термін “мультимедіа” спочатку був двома окремими словами: “multi” та “media”.

“Multi”, в перекладі з латинської, означає “багато”, “більше ніж один”. Спочатку це була комбінована форма для таких складених слів як мультимільйонер та мультиплікатор.

В свою чергу – “media” перекладається як “засоби комунікації” і дуже довго асоціювалась з масмедіа тобто масовими засобами комунікації, а саме телебачення радіо, газети.

Термін “мультимедіа”, як одне слово виникло у 80-ті роки ХХ сторіччя і мало значення “декілька засобів комунікації”. Але з розвитком комп'ютерних технологій, програмісти стали використовувати цей термін для визначення комп'ютерних програм та продуктів які містять в собі звук, графічне зображення і фільм так само як і текст. Отже в сучасних словниках “мультимедіа” визначається як:

1) термін для позначення різних засобів комунікації які поєднують декілька медіа [6]. Тут же подаються синоніми мультимедіа: інтермедіа (*intermedia*)- художні засоби, які містять в собі різноманітні засоби мистецтва і науки наприклад фільми, танці, комп'ютерну графіку, нерухомі зображення; а також мікст медіа (*mixed media*) - використання декількох видів комунікаційної різноманітності одночасно з презентацією.

2) термін для визначення комп'ютерної технології, яка дозволяє гнучко керувати потоками різної інформації – текстами, графічними зображеннями, музикою, відео зображеннями (наприклад забезпечує можливість одночасно працювати із текстом і слухати музику за допомогою персонального комп'ютеру) [5].

На нашу думку це дуже вдале тлумачення для визначення комп'ютерних технологій, але з початком використання мультимедіа в освіті, цей термін отримав дещо інше значення. У словнику Колліна є визначення мультимедіа саме для освіти.

3) За Колліном “мультимедіа” – це застосування в навчальному процесі різних засобів комунікації, в тому числі підручників, телебачення та радіо [4].

Деякі дослідники робили спроби визначити сутність мультимедіа Я.В.Романенко вважає що, “мультимедійність полягає в можливому супроводі всього матеріалу музикою, використанні мультиплікації, відео та звукових ефектів, також в можливості комбінування уже готових автоматизованих програмних продуктів”[9,41-43]. Г.М. Кравцова та Л.В. Кравцов під мультимедіа розуміють: “комплекс апаратних та програмних засобів, що дозволяють застосовувати ПК для роботи з текстом, звуком, графікою, анімацією і відеофільмами”[8, 19-23]. М.Ю. Бухаркіна зазначає, що “мультимедіа – комп'ютерна технологія, яка використовується для презентації інформації не тільки тексту, але й графіки, кольору, анімації, відео зображення у будь - якому поєднанні”[7,29-33].

Таким чином на нашу думку мультимедійними технологіями навчання слід вважати **сукупність різних засобів навчання, а саме текстів, графічних зображень, музики і відео, у процесі використання яких здобуваються знання та вдосконалюються вміння та навички учнів.**

Отже слід відмітити, що ототожнення терміну “мультимедійні технології” з комп’ютерними технологіями є одностороннім і не охоплює інші засоби комунікації.

Висновки.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновки по-перше мультимедіа – це не обов’язково комп’ютерні технології, як вважають більшість дослідників, а застосування різних способів подачі інформації одночасно. По-друге ототожнення мультимедіа з комп’ютерними технологіями не відображає всієї повноти сутності цього терміну, тому вимагало остаточного визначення сутності цього поняття.

Подальше дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем розвитку і застосування мультимедійних технологій у навчально – виховному процесі в школі.

Список літератури:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови// під ред. В.Т. Бусел.-К.: Ірпінь: ВТФ “Перун”,2001.-1440с.
2. Словник іншомовних слів// під ред. С. Мельничука.- К.:1974.-775с.
3. Школьный словарь иностранных слов// под ред. В.В. Иванова.-М.:”Просвещение”,1990.-256с.
4. Collins Cobuild English Dictionary for Advanced Learners// ed. director. P.Collin.- P. Collin Publishing,-2001.-1011p.
5. Illustrated Oxford Dictionary// ed. director: D.Kindersley.- Oxford University Press, 1998.-1484p.
6. New Webster’s Dictionary and Thesaurus of the English Language// ed. director: B. S. Cayne.- Danbury,1992.-1149p
7. Бухаркина М.Ю. Мультимедийный учебник: что это? // Иностранные языки в школе.-2001.-№4.-с29-33
8. Кравцова Л.В., Кравцов Г.М. Мультимедіа – новий етап в сучасній освіті //Збірник наукових і методичних статей „Метода” –К.- 1997.-№4.с19-23
9. Романенко Я.В. Використання мультимедійних технологій у вивченні англійської мови //Комп’ютер у школі та сім’ї.-2004.-№2.-с41-43

Надійшла до редакції 17.02.2006р.

АНАЛІЗ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНО-КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ СЕРЕД ДІТЕЙ З НАСЛІДКАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧА

Мороз Л.В.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

Анотація. У статті представлено аналіз існуючих на сьогодні підходів до вирішення проблеми дитячого церебрального паралічу, а також виявлено переваги і недоліки реабілітаційної та соціальної роботи з дітьми даної категорії порушень.

Ключові слова: дитячий церебральний параліч, реабілітаційні заходи, соціальна адаптація.

Анотація. Мороз Л.В. Анализ современной системы социально-коррекционной работы среди детей с последствиями церебрального паралича. В статье представлен анализ существующих подходов к решению про-

блемы детского церебрального паралича, а также выявлены преимущества и недостатки реабилитационной и социальной работы с детьми данной категории нарушений.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, реабилитационные мероприятия, социальная адаптация.

Annotation. Moroz L.V. Analysis of modern system of social-correction work with cerebral palsy schoolchildren. The methodical analysis of child's cerebral palsy problem solution is in this article. Some bad and good points of rehabilitation and social work with the children of such a category are paid.

Key words: cerebral palsy children, physical rehabilitation, social adaptation.

Вступ.

Основною ознакою сучасної цивілізованої держави є не тільки успішна фінансово-економічна політика уряду, а і, передусім, зміцнення медико-соціальної сфери, примноження добробуту та забезпечення оптимальних умов існування населення, особливо осіб з обмеженими можливостями як найбільш вразливої частини суспільства.

Незважаючи на значні науково-технічні досягнення чисельність осіб з вродженими вадами психофізичного розвитку в світі залишається доволі високою. Особливе занепокоєння викликає постійне зростання енцефалопатичних хвороб, пріоритетне місце серед яких займає дитячий церебральний параліч (ДЦП). За статистичними даними в Україні поширеність ДЦП становить 1,7 випадків на 1000 дітей і кожного року цей показник збільшується приблизно на 3 тисячі діагнозів [7]. За даними американського вченого Гері Окамото [2], навіть у такій високорозвиненій країні як США, станом на 2002 рік 900 000 осіб мали діагноз ДЦП. А останніми роками частота виявлення коливається в межах 1,5-6,0 випадків на кожну тисячу живих новонароджених на рік [2].

Проблема ДЦП вже тривалий час знаходиться у центрі уваги науковців всього світу. Більше, ніж за сторіччя наукових досліджень накопичено безліч даних стосовно етіології та патогенезу цього захворювання, розроблено класифікації порушень, створено та впроваджено в практику різноманітні методи відновного лікування, реабілітації та педагогічної корекції. Однак, висока поширеність та постійне зростання показника ДЦП, а також важкість органічних уражень та їх функціональних проявів, притаманних для даного захворювання, вимагає постійного вдосконалення вже існуючих та пошуку нових заходів попередження виникнення церебральної патології та ефективної корекції її наслідків.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – узагальнити та проаналізувати існуючі на сьогодні підходи до вирішення проблеми ДЦП, а також виявити переваги і недоліки реабілітаційної та соціально-корекційної роботи з дітьми даної нозології.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз останніх наукових публікацій дає можливість говорити про велике значення у вирішенні проблем будь-якої органічної патології превентивних заходів. Багаторічна медична практика свідчить, що складне захворювання легше попередити, ніж потім вилікувати. Тим більше, що в деяких випадках лікування є дуже тривалим, виснажливим та іноді не приносить очікуваних результатів.

Стосовно церебральної патології такі заходи є доцільними в період формування (пренатальний період) та функціонального дозрівання (перші 1,5 роки постнатального онтогенезу) нервової системи дитини. Дане положення знаходить підтвердження в роботах Серганової Т.Н., на думку якої значне зниження дитячої інвалідності за неврологічним профілем залежить від вчасного проведення повноцінних профілактичних заходів, серед яких: генетичне консультування подружніх пар, виявлення ризику виникнення патології; турбота про здоров'я жінки та охорона материнства; контроль антенатального розвитку плоду, вчасна корекція можливої патології; оптимальне ведення пологів та неонатального періоду; рання діагностика перинатальної церебральної патології та прогноз її розвитку найближчим часом.

Однак, необхідно зазначити, що навіть успішне проведення всього комплексу превентивних заходів лише знижує, а не виключає можливості виникнення уражень головного мозку. Адже, за даними американських дослідників етіологія близько 20% випадків ДЦП і досі залишається невідомою, що потребує подальших досліджень у даному напрямку [2].

У теперішній час використовують різноманітні методи педагогічної корекції з дітьми, хворими на ДЦП. Роботами таких науковців як Семенова К.А. [5], Бортфельд С.А. [1], Єфименко М.М., Сермеев Б.В. [3] та інших доведено високу ефективність відновного лікувально-корекційного впливу, розпочатого виключно на ранніх стадіях захворювання – протягом перших років життя. Саме в цей віковий період всі заходи по виробленню нормальних механізмів психофізичного розвитку найбільш доцільні і гарантують максимально позитивний результат.

Однак, у дітей з діагнозом ДЦП ефективність відновлення порушених функцій не обмежується тільки раннім початком реабілітаційних заходів, одним з головних лімітуючих факторів виступає ступінь ураження головного мозку. Нажаль, повне відновлення функцій майже неможливе. Достатне для самостійного існування відновлення можливе лише при легких формах патології. Проте, навіть такі діти вимушені тривалий час боротись з наслідками своєї хвороби, а при важких формах – навіть протягом всього подальшого життя.

Психофізична аномальність неповносправних осіб обмежує можливість їх участі у суспільному житті та виробництві, значно ускладнює їх навчання та виховання. Саме тому діти з ДЦП потребують особливого ставлення.

В Україні створена і постійно розвивається

система державних установ для дітей з обмеженими можливостями до яких входять: школи-інтернати, реабілітаційні центри, спеціалізовані санаторії тощо. В наш час близько 50% дітей з діагнозом церебральний параліч постійно перебувають у спеціалізованих школах-інтернатах, які вирішують як єдині з загальноосвітньою масовою школою завдання, так і специфічні, пов'язані із створенням найсприятливіших умов корекції аномального розвитку [6]. Перевага цієї системи в тому, що перебуваючи у такому закладі дитина постійно отримує весь необхідний комплекс реабілітаційних заходів до яких входить: медична терапія, ортопедичний режим, фізіотерапевтичні процедури, ЛФК, масаж, трудотерапія тощо. Крім того, діти реалізують природну потребу у спілкуванні з однолітками, розширюють коло комунікативних контактів, набувають досвіду елементарної соціальної взаємодії, а також отримують необхідну психологічну допомогу та психокорекцію.

Незважаючи на значні переваги, ця система має також певні недоліки. Зокрема те, що більшість часу дитина знаходиться окремо від своєї сім'ї і це може призвести до поступового послаблення родинних зв'язків, відчуження дитини. До того ж, відсутність поруч близьких родичів значно ускладнює процес адаптації дитини до нових умов життєдіяльності, викликає пригнічення настрою, психоемоційне напруження і, як крайній варіант – різні прояви девіантної поведінки. Крім того, система інтернатної освіти не забезпечує належного соціального розвитку дітей з ДЦП. Постійне перебування у штучно створеному суспільстві нерідко формує неправильне уявлення про реальне життя. Все це разом з мінімальною можливістю контакту із повносправними однолітками значно знижує успішність подальшої соціальної адаптації в „світі здорових людей”.

На нашу думку, система шкіл-інтернатів хоча і недосконала, проте є оптимальною для дітей із значними проявами ДЦП: сильним порушенням моторних функцій, мовлення та затримкою психічного розвитку.

Діти з легкою формою ДЦП в багатьох країнах світу навчаються у звичайних школах [6]. В Україні тривалий час єдиною альтернативою інтернату для таких дітей було індивідуальне навчання вдома. І лише останні 10-15 років їх виділяють в окремі класи або вони можуть навчатись навіть у звичайних класах загальноосвітніх закладів. За визначенням фахівців, перебування дітей з обмеженими можливостями у колі здорових однолітків є необхідним компонентом формування повноцінної особистості, дозволяє їм краще адаптуватися до соціальних норм і майбутнього самостійного існування.

Забезпечення необхідної допомоги таким дітям здійснюється мережею спеціалізованих центрів медико-соціальної та трудової реабілітації. Реабілітаційні заходи в рамках діяльності такого центру мають комплексний характер і включають як традиційні засоби, так і новітні розробки серед яких: аеро-ландшафтотерапія, саунотерапія, музикотера-

пія тощо. Проводяться такі реабілітаційні заходи систематично, однак не постійно. Так, середня довготривалість одного реабілітаційного курсу становить 21 день, а частота їх отримання лише 2-3 рази на рік [8]. Але загальновідомо, що тривала відсутність реабілітаційних впливів в структурі повсякденного життя дитини-інваліда поступово знижує ефективність досягнутого попередньо відновлення втрачених функцій.

Аналіз останніх публікацій свідчить про намагання вирішити це питання шляхом створення виїзних реабілітаційних бригад, розробки комплексів для самостійного використання, консультування батьків [4, 9]. Проте, представлені у спеціальній літературі методичні розробки орієнтовані на переважне використання лише масажу та лікувальної фізкультури. Комплексних програм із залученням дієвих нетрадиційних засобів для реабілітації дітей з наслідками церебрального паралічу в домашніх умовах майже немає.

Отже, існує потреба розробки та наукового обґрунтування дієвої комплексної реабілітаційної програми для самостійного використання в домашніх умовах.

Висновки.

Таким чином, існуючі на сьогодні науково-методичні розробки не задовольняють усіх потреб дітей з наслідками церебрального паралічу. Перспективу подальшої роботи в цьому напрямку ми вбачаємо у пошуку новітніх засобів фізичної та соціальної реабілітації, а також у створенні та впровадженні дієвих програм для самостійного використання в домашніх умовах. Саме це питання вимагає подальшого дослідження і висвітлення у наступних публікаціях.

Література

1. Бортфельд С.А., Рогачева Е.И. Лечебная физическая культура и массаж при детском церебральном параличе. – Л.: Медицина, 1986. – 176 с.
2. Гері Окамото. Основи фізичної реабілітації. – Львів: Галицька видавнича спілка, 2002. – 294 с.
3. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М.: Советский спорт, 1991. – 170 с.
4. Луковська О.Л., Афанасьєва С.М., Альхалабія Расд. Вплив самостійних занять лікувальною гімнастикою на рухову функцію дітей-інвалідів // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2002. – №2. – С. 63-65.
5. Семенова К.А. Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей. – М.: Медицина, 1982. – 328с.
6. Синьов В.М., Коберник Г.М. Основи дефектології. – К.: Вища школа, 1994. – 143 с.
7. Тюрин А.А. Комплексная реабилитация инвалидов с нарушениями опорно-двигательной системы при детском церебральном параличе // Лікарська справа. – 2002. – №2. – С. 93-98.
8. Шовкопляс О.М. Комплексна реабілітація інвалідів в умовах реабілітаційного центру // Сучасні проблеми медичної та фізичної реабілітації: Матеріали ІІ Сумської науково-практичної конференції. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2004. – С. 206-209.
9. Шовкопляс О.М. Реабілітація інвалідів в домашніх умовах // Сучасні проблеми медичної та фізичної реабілітації: Матеріали ІІ Сумської науково-практичної конференції. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2004. – С. 211-213.

Надійшла до редакції 09.03.2006р.

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ЗБІЛЬШЕННЯ М'ЯЗОВОЇ МАСИ У ДОСВІДЧЕНИХ СПОРТСМЕНІВ- СИЛОВИКІВ ШЛЯХОМ РОЗДІЛЬНО- АКЦЕНТОВАНОГО ТРЕНУВАННЯ

Мосійчук Л.В., Скалько С.І.

Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті зроблено спробу обґрунтувати можливість оптимізації тренувального процесу у досвідчених спортсменів, що займаються силовими видами спорту і потребують збільшення у м'язах скоротливих білків без вживання анаболітичних стероїдів. Пропонується традиційне тренування розділити на катаболітичне, гормонально-стимулююче та лактатне.

Ключові слова: гіпертрофія, адаптація, катаболізм, стрес-реакція.

Аннотация. Мосійчук Л.В., Скалько С.И. Обоснование методики увеличения мышечной массы у опытных спортсменов-силовиков путём раздельно-акцентированного тренинга. В статье сделано попытку обосновать возможность оптимизации тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации, которые занимаются силовыми видами спорта и нуждаются в увеличении в мышцах сократительных белков без употребления анаболитических стероидов. Предлагается традиционное занятие разделить на катаболитическое, гормонально-стимулирующее и лактатное.

Ключевые слова: гипертрофия, адаптация, катаболизм, стресс-реакция.

Annotation. Mosiychuk L.V., Skalko S.I. Grounds for the methods for increasing the mass of muscles of highly-qualified sportsmen who go in for power kinds of sport through partitioned training. There is an attempt to ground the possibility of optimization of the training process of highly-qualified sportsmen who go in for power kinds of sport and need the increasing of contractive proteins in their muscles without anabolic's. It is proposed to divide the tradition training into katabolic, hormonal-stimulant and laktatic.

Key words: hypertrophy, adaptation, katabolism, stress reaction.

Вступ.

Проблема анаболітичних стероїдів виникла ще у 50–60-х роках минулого століття. Їх вживали культуристи та важкоатлети з метою нарощення м'язової маси. Особливо гостро ця проблема стоїть сьогодні, оскільки великі досягнення у силових та швидко-силових видах спорту практично не реальні без вживання цих шкідливих для здоров'я речовин. Тому ця публікація адресована досвідченим спортсменам-любителям, які хочуть покращити свої результати у збільшенні м'язової маси та сили без вживання аналогів тестостерону та соматотропіну.

Оптимізація м'язової гіпертрофії вимагає наукового обґрунтування засобів, методів та методики силової підготовки вцілому. Тренувальний процес повинен бути максимально узгодженим із фізіологічними та біохімічними процесами, що розгортаються в організмі у відповідь на фізичні навантаження.

Проблемами силової підготовки займалися В.В. Кузнєцов (1970), В.М. Заціорський (1970), В.Н. Воробйов (1977), А.А. Виру, П.К. Кирге (1983) Ю.В.

Верхошанський (1988), В.Н. Плехов (1992) А.І. Стеценко (2000). Ними визначено ефективні засоби та методи силового тренування, оптимальну динаміку фізичних навантажень на окремому занятті та в системі суміжних занять, доведено доцільність поєднання методів, що спрямовані як на збільшення м'язового поперечника, так і на вдосконалення нервово-м'язових зв'язків, визначено динаміку розвитку фази суперкомпенсації та шляхи нашарування морфо-функціональних зрушень від тренування до тренування.

Поряд з цим не достатньо дослідженою є проблема застосування базових (багатосуглобових) та ізолюючих (односуглобових) вправ при розвитку сили шляхом збільшення м'язової маси у спортсменів, що займаються силовими видами спорту та не зловживають анаболітичними стероїдами. Актуальним це питання є і для любителів бодибілдінгу, які усвідомлюють негативний вплив синтетичних аналогів тестостерону та соматотропу.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка.

Формулювання цілей роботи.

Метою роботи є обґрунтування шляхів подальших досліджень у вирішенні проблеми збільшення м'язової маси без вживання анаболітичних стероїдів.

Результати дослідження.

У процесі аналізу закономірностей формування системного структурного сліду [3, 4, 5] ми дійшли висновку, що ефективним чинником розвитку тренуваності є рухові дії, організовані за комплексним врахуванням таких керівних положень: точна відповідність характеру навантаження очікуваному напрямку адаптації; оптимальна величина впливу на організм; активізація відновних процесів; повторне тренування у фазу надвідновлення від попереднього; «зубчаста» динаміка поступового підвищення величини фізичних навантажень та періодичне оновлення тренувального комплексу (кожні 4-6 тижні).

Серед цих керівних положень нас зацікавив пошук шляхів оптимізації тренувальних навантажень на організм, оскільки від нього залежить вираженість фази надвідновлення. Лише точна відповідність тренувальних чинників фізіологічним та біохімічним закономірностям пристосувальних реакцій може служити дієвим чинником подальшої стимуляції м'язової гіпертрофії та сили у спортсменів, організм яких уже значно вичерпав свої адаптаційні можливості, а також у любителів бодибілдінгу.

Аналіз літературних джерел показав [2, 3, 4,], що міра впливу рухових дій на організм залежить від оптимальної працездатності організму, вибіркового розвитку різних м'язових груп на занятті, застосування адекватних методів виконання вправи, новизни рухових дій, а також від вольових зусиль спортсмена.

Поряд з цим, фізіологічні дослідження вка-

зують на те, що в основі активізації морфо-функціонального вдосконалення виконавчих органів лежить зв'язок між функцією і генетичним апаратом клітини та стимулюючий вплив вищих нейроендокринних механізмів. Тому амплітуда відновних процесів та вираженість фази суперкомпенсації зумовлена двома чинниками: величиною катаболітичних зрушень в структурах функціональної системи, що специфічно відповідає за адаптацію [4, 5] та величиною неспецифічної стрес-реакції, яка стимулює секрецію стероїдних гормонів [6, 7, 8,]. Відомо також, що значніші катаболітичні зрушення у виконавчих органах відбуваються при локальному залученні м'язів до динамічної силової роботи, а глибокі зміни у внутрішньому середовищі організму – при глобальних навантаженнях. Швидкість скорочення м'язів при цьому повинна бути помірною [3].

Окремі джерела [8] вказують на те, що ріст м'язів також зумовлений мікророзривами м'язових волокон від фізичних навантажень. Чим значніші ушкодження, тим інтенсивніше вони синтезують такі гормони, як інсуліноподібний фактор росту 1 (IGF-1) та фібробластний фактор росту (FGF). Ці речовини разом із активністю клітин-супутників, що присутні у м'язовій тканині, відновлюють ушкоджені ділянки м'язових волокон – відбувається збільшення скоротливого компоненту м'яза. Тому, щоб ефективніше скористатися цією закономірністю м'язової гіпертрофії, треба мати на увазі, що найбільших ушкоджень м'язовим волокнам завдає уступаючий режим роботи м'язів. У цьому режимі м'язи рефлекторно (рефлекс на розтяг) розвивають напруження, що на 10-30 % перевищує зусилля в долаючому режимі [5].

Окремі джерела [9] вказують на те, що на м'язову гіпертрофію впливає також молочна кислота, що виділяється у процесі гліколізу. У інформаційних джерелах ми знайшли три різних аргументи на користь «закислення» м'язів: механізм дії молочної кислоти полягає у тому, що вона збільшує у м'язах концентрацію і активність ферменту (17-бетагідроксистероїдна оксидо оксидоредуктаза), який перетворює андростенедіон (протогормон тестостерону, що виробляється наднирниками) у тестостерон [8]; нагромадження молочної кислоти викликає зміну внутрішньом'язового осмотичного тиску, що сприяє затримці в м'язах міжклітинної рідини, багатой на поживні речовини [1]; молочна кислота перетворюється у лактат та протони водню, які особливим чином впливають на молекулу ДНК і вона розгортається, даючи доступ стероїдним гормонам – починається синтез білків [10].

Ми не впевнені у достовірності усіх цих положень, проте вважаємо, що доцільно у тижневий тренувальний мікроцикл включити заняття із навантаженнями лактатного анаеробного характеру.

Цікавим фактом є те, що конструктивний період, в процесі якого відбувається активізація синтезу енергетичних та пластичних компонентів клітин, настає лише після відновлення гомеостазу організму – орієнтовно через добу і триває 5-7 діб.

А інтенсивний викид у русло крові анаболітичних гормонів спостерігається через годину після тренування і зберігається на підвищеному рівні лише близько години [6, 9] (для визначення точної динаміки концентрації анаболітичних гормонів у крові потрібно провести відповідні біохімічні дослідження).

Тому в основі нашого дослідження лежить концепція зведення в часі двох взапов'язаних процесів: активізації синтезу скоротливих білків та посиленої секреції стероїдних гормонів.

Ми припустили, що дієвим чинником інтенсифікації м'язової гіпертрофії може стати розділення традиційного тренувального заняття на два самостійних – на катаболітичне та гормонально-стимулююче. Вони відбуваються послідовно через 48-72 год. і спрямовані на різні м'язові групи.

На катаболітичному тренуванні застосовуються ізолюючі вправи, які залучають до роботи мінімум м'язових груп.

Фізіологія спорту вказує на те, що необхідною умовою міофібрилярної гіпертрофії м'язових волокон є інтенсивне розщеплення в них білкових компонентів, АТФ, КрФ та глікогену, що відбувається лише при їхній роботі в титанічному режимі протягом 30-35 с. Особливо значний внесок у абсолютну силу м'яза вносять рухові одиниці з найвищим порогом збудливості, оскільки чим більша рухова одиниця, тим більшу кількість м'язових волокон вона іннервує.

Проаналізувавши традиційний спосіб виконання вправ для збільшення м'язової маси (метод повторних зусиль – обтяження 70-80 %, 8-12 повторень) стає зрозуміло, що він не може забезпечити міофібрилярну гіпертрофію тих м'язових волокон, що входять до складу рухових одиниць із високим порогом збудливості: найбільші рухові одиниці, в даному випадку, в роботу вступають лише наприкінці виконання вправи і працюють вони лише кілька секунд, що є мало для необхідного катаболізму.

Усунути цей недолік дозволяє максимальна інтенсифікація м'язового напруження протягом усього часу (30-35 с) виконання вправи. Це, як на нашу думку, сприятиме оптимальній активізації великих рухових одиниць, незважаючи на зниження працездатності м'яза вцілому. Проте, визначення точної фізіологічної характеристики такого режиму роботи м'язів потребує додаткового міографічного дослідження.

Такий метод виконання вправи схожий на ізокінетичний [5], але навідміну від нього, передбачає максимальне напруження м'язів і в уступаючу фазу роботи, що значно підвищує інтенсивність навантаження і посилює ушкодження м'язових волокон. Тому цей метод ми назвали методом «максимального виснаження».

Реалізувати метод на практиці може дозволити поєднання чітко дозованого обтяження із протидією партнера. Підтримувати адекватний до працездатності м'яза опір допомагає партнер, прикладаючи свої зусилля необхідної величини до

обтяження.

Тут слід наголосити, що таке навантаження доцільно давати лише при максимальній ізоляції м'язової групи, оскільки воно швидко викликає охоронне гальмування в ЦНС і може викликати перенапруження організму. Кількість серій також повинна бути обмеженою. У всіх інших випадках треба використовувати традиційні методи у поєднанні із методичними прийомами інтенсифікації тренувальних навантажень [5].

На гормонально-стимулюючому тренуванні виконуються важкі базові вправи, що залучають до роботи велику кількість м'язів одночасно (присідання, різного виду тяги та жими). Мета цього тренування – сприяти виділенню анаболітичних гормонів для стимуляції синтезу білків, витрачених на катаболітичному тренуванні. Величина обтяження 70-80 % від 1 ПМ, кількість повторень – 8-20, кількість підходів визначається можливістю спортсмена виконувати вправи таким чином, щоб зберегти всі задані параметри (техніку, темп, кількість повторів, інтервал відпочинку), інтервал відпочинку між підходами визначається тривалістю усунення кисневого боргу та відновленням запасів КрФ (2-5 хв.).

Для такого роздільно-акцентованого тренування м'язову систему доцільно умовно розділити на дві частини – на м'язи передньої частини тулуба і рук та на м'язи спини і ніг. Якщо на катаболітичному тренуванні до роботи залучались м'язи передньої частини тулуба, то на гормонально-стимулюючому виконуються вправи на ноги та спину. На наступних двох таких тренуваннях м'язові групи міняються ролями.

Для доставки і активізації у необхідних м'язах (м'язи катаболітичного заняття) виділених у кров гормонів необхідно приблизно через годину після гормонально-стимулюючого тренування наповнити ці м'язи кров'ю та молочною кислотою. Для цього виконуються локальні та регіональні вправи традиційним методом із малим навантаженням (20-50 % від одного повторного максимуму). Тут передбачається досягти ефекту «горіння» м'язів, що буде свідчити про накопичення в них молочної кислоти. Кількість підходів визначається суб'єктивно.

З метою використання фази суперкомпенсації у тижневому мікроциклі планується лише два таких заняття. Для точного визначення працездатності м'язів передбачається використовувати методики дослідження нейродинамічних показників і електроміографічне дослідження латентного часу напруження і розслаблення м'язів.

Окрім величини поперечника, сила м'яза залежить також і від кількості залучених до роботи рухових одиниць з боку ЦНС. Для вдосконалення нервово-м'язових зв'язків ефективним є виконання силових вправ на 1-3 ПМ із величиною обтяження 90-100%. Тому третім заняттям у тижневому мікроциклі буде власне силове.

Таким чином, у тижневому мікроциклі планується три різноакцентованих тренування, що про-

водяться послідовно через добу: перше заняття – катаболітичне, друге – гормонально-стимулююче у поєднанні із лактатним, третє – власне силове.

Аеробні навантаження слід звести до мінімуму, оскільки вони сприяють виділенню кортизолу, який пригнічує рівень тестостерону у крові [10].

Щоб запобігти припиненню адаптаційних реакцій передбачається оновлення тренувальних комплексів кожних шість тижнів [1].

Експериментально перевірити цю методику планується на спортсменах-любителях із 3-4-ох річним стажем тренувань, що займаються пауерліфтингом, бодибілдингом, важкою та легкою атлетикою.

Експеримент триватиме 6-12 місяців з вихідним, поточним (кожних шість тижнів) та кінцевим контролем. Контролюватись буде максимальна сила (на один повторний максимум), силова витривалість на 8-12 та 20-30 ПМ, а також антропометричні та функціональні показники.

Висновок.

Пісумовуючи, можемо сказати, що роздільно-акцентоване тренування зможе значно оптимізувати збільшення м'язової маси у спортсменів-силовиків, адаптованих до традиційних тренувальних навантажень і не бажаючих використовувати анаболітичні стероїди.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем обґрунтування методики збільшення м'язової маси у досвідчених спортсменів-силовиків шляхом роздільно-акцентованого тренування.

Література

1. Біохімія спорту: Навч. посібник / В.З. Курант. – Тернопіль: Вид-во ТНПУ, 2005. – 80 с.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 253с.
3. Кучеров И.С., Шабатура Н. Н., Давиденко И. М. Физиология людини: навч. посібник для студентів фак-тів фіз. виховання пед. ін-тів. – К.: Вища школа, 1981. – 408 с.
4. Матвеев Л.П., Меерсон Ф.З. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам // Очерки по теории физической культуры: труды ученых соц. Стран / Сост. и общ. ред. Матвеев Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 224-241.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: “Олімпійська література”, 1997. – 583с.
6. Стюарт МакРоберт. Думай. Бодибилдинг без стероидов. – М.: СП «Уайдер спорт», 1997. – 223с.
7. Labrie, F. (1995). Intracrinology: autonomie et liberte des tissus peripheriques. Ann Endo. 56:23. IM
8. http://www.ironman-israel.com/fisio/fisio_ru11.htm
9. <http://www.obukhov-sport.ru/info.htm>
10. http://fatalenergy.com.ru/Book/stati/3000_tren/index.php

Надійшла до редакції 08.03.2006р.

ТЕХНОЛОГІЯ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТА У МЕЖАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ (НА ПРИКЛАДІ ДИСЦИПЛІНИ “ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ”) Музыка Ф.В., Сидорко О.Ю., Чаплинський М.М., Островський М.В.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті обговорюються принципи кваліметрії як основи створення сучасної системи контролю якості навчання студентів, а також приводиться приклад розробки технології оцінювання навчальних досягнень студента по конкретній дисципліні в процесі її викладання в рамках кредитно-модульної організації навчального процесу.

Ключові слова: принципи, кваліметрія, модуль, оцінювання, якість навчання.

Аннотация. Музыка Ф.В., Сидорко О.Ю., Чаплинский Н.Н., Островский М.В. Технология оценивания учебных достижений студента в рамках кредитно-модульной организации учебного процесса (на примере дисциплины “Теория и методика преподавания плавания”). В статье обговариваются принципы кваліметрии как основы создания современной системы контроля качества обучения студентов, а также приводится пример разработки технологии оценивания учебных достижений студента по конкретной дисциплине в процессе ее преподавания в рамках кредитно-модульной организации учебного процесса.

Ключевые слова: принципы, кваліметрия, модуль, оценивание, качество обучения.

Annotation. Muzyka F.V., Sydorko O.Yu., Tchaplinsky M.M., Ostrovsky M.V. Student's Educational Achievements Estimation Technology in Terms of ECTS (the subject “Swimming Training Theory and Methods”). The article deals with the principles of qualimetrology as the basis for creating of the modern control system of students' education quality. The model of student's educational achievements estimation technology in terms of ECTS for the given discipline is given in the article.

Key words: principles, qualimetrology, test, estimation, education quality.

Вступ.

Сучасний історичний розвиток нашого суспільства, активна інтеграція України до Європейського союзу вимагає швидкого удосконалення та перебудови системи вищої освіти у контексті приєднання до Болонського процесу. Плани модернізації передбачають до 2008 року завершити перехід на кредитно-модульний принцип побудови змісту навчального процесу та впровадження рейтингової системи контролю його ефективності як основи технології здобування вищої освіти [2, 3, 4, 6, 7].

Реалізація вищеозначених завдань передбачає розробку уніфікованої та ефективної системи оцінювання знань та умінь студентів, яка б характеризувалася науковою обґрунтованістю та органічно вписувалася у кредитно-модульну систему організації навчального процесу у вищих освітніх закладах.

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

Формулювання цілей роботи.

У зв'язку з викладеним вище, метою роботи було визначити науково-обґрунтовані підходи щодо створення сучасної системи контролю якості навчання студентів та розробити технологію оцінювання навчальних досягнень студентів з окремих дисциплін, що викладаються за кредитно-модульною системою організації навчального процесу.

Результати дослідження.

Науково-обґрунтовані підходи щодо розробки сучасної системи оцінки та контролю якості підготовки фахівців визначаються теоріями педагогічної кваліметрії та кваліметрії вищої школи [1, 10]. Згідно даних теорій вважається за доцільне закладання фундаментальних принципів кваліметрії в основу сучасних систем оцінювання, упорядкування та обліку навчальних досягнень студентів впродовж процесу навчання у закладі освіти.

Відомо [8], що перший принцип кваліметрії полягає в необхідності побудови ієрархічної структури якості, яка вимірюється, і визначення окремих властивостей цієї якості. Така ієрархічна структура повинна складатися з певної кількості рівнів властивостей даної якості (рис. 1).

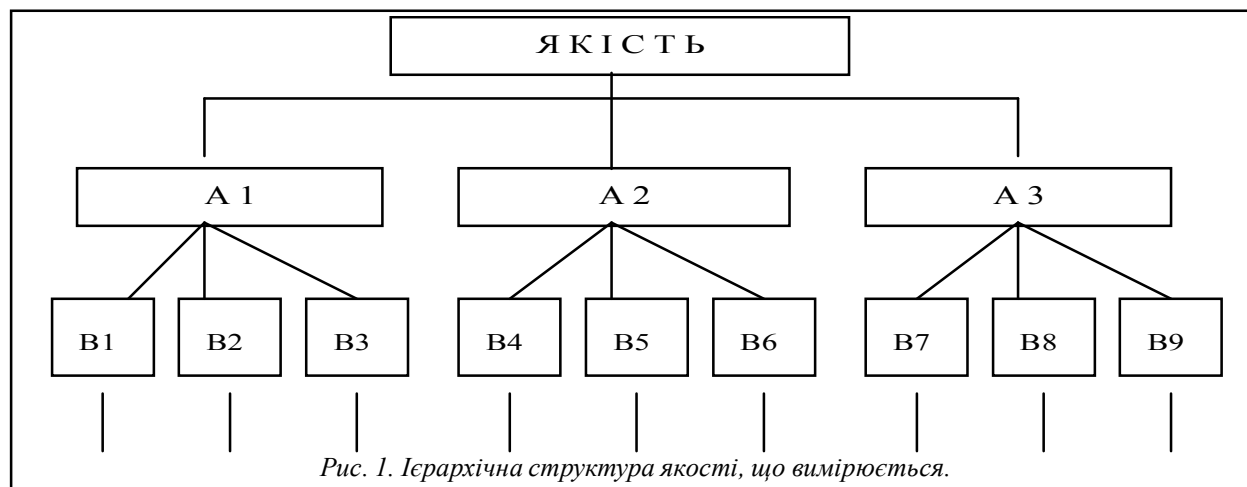


Рис. 1. Ієрархічна структура якості, що вимірюється.

В аналізованому випадку найвищому рівню, тобто власне якості, повинен відповідати інтегральний показник якості підготовки фахівця за весь період навчання у вищому освітньому закладі. Найнижчий рівень характеризує навчальний модуль окремої дисципліни [4, 8]. Отже, модуль - це найнижча ланка, яка повинна підлягати оцінюванню.

Другий принцип кваліметрії полягає у тому, що кожна властивість, яка є складовою якості, повинна визначатись двома числовими показниками:

1) показником міри виразності даної властивості (M);

2) показником вагомості даної властивості серед інших властивостей даного рівня (A); показники вагомості властивостей одного рівня характеризуються насамперед силою впливу останніх на властивість вищого рівня, яку вони складають, і на якість у цілому.

Отже, добуток цих двох показників дає характеристику кожної властивості, "зважену" згідно

значущості цієї властивості для утворення властивості вищого рівня, а разом з тим - і якості в цілому.

При визначенні рівня підготовленості студентів показниками міри виразності засвоєних знань та умінь виступають результати вимірювань навчальних досягнень, тобто оцінки. Згідно з другим принципом кваліметрії самі по собі вони не дають вичерпної характеристики даної властивості, або якості підготовки студента з певної дисципліни, навчального блоку, за певний період часу тощо. Вони можуть використовуватись окремо тільки для порівняння міри виразності даної властивості у різних студентів, У той же ж час, при порівнянні кількох властивостей одного рівня (наприклад, якості підготовки студентів з різних навчальних модулів, що складають певну дисципліну) або при визначенні властивості вищого рівня (наприклад, якості підготовки з певної дисципліни) оцінки повинні використовуватись тільки разом із показниками вагомості, які характеризують силу впливу кожної властивості даного рівня на властивість, що їх узагальнює, ступінь взаємодії з нею.

Таким чином, розрахунок показників

успішності студентів на кожному з рівнів оцінювання доцільно здійснювати за такою формулою:

$$R = M \times A \quad (1)$$

де: R - показник оцінювання (оцінка успішності); M - кількісний показник виразності засвоєних знань та умінь;

A - коефіцієнт вагомості навчального модуля, дисципліни тощо.

Третій принцип вимагає, щоб для визначення міри виразності властивостей використовувалась шкала відносних показників. Це дозволяє після перекладу абсолютних значень різних властивостей, виражених у різних шкалах, у відносні показники однієї шкали порівнювати їх між собою (з урахуванням показників вагомості) і виконувати з ними математичні дії, що є необхідними для визначення властивості вищого рівня. З цією метою при визначенні якості навчання у вузах з успіхом може застосовуватись досить відома людству процентна

(100-бальна) шкала відносних показників. Перевівши в одиниці 100-процентної шкали оцінку, одержану студентом, ми отримуємо можливість порівнювати її між собою та виконувати математичні дії з показниками різних навчальних досягнень, виражених у різних оціночних шкалах, з урахуванням їх вагомості. Використання даної шкали передбачено відповідними документами [3].

Згідно з четвертим принципом, сума показників вагомості властивостей одного рівня повинна бути величиною постійною. Це дозволяє “зважувати” ступінь впливу кожної властивості цього рівня на властивість вищого рівня, що їх узагальнює. Зручним значенням такої суми є “одиниця”, тобто $\sum a = 1$. Ця величина значно спрощує подальші розрахунки і є дуже наочною.

Визначення коефіцієнтів вагомості окремих навчальних модулів, дисциплін, форм контролю є можливим тільки на основі експертних оцінок, отриманих шляхом експертного опитування. Таке опитування, зокрема, доцільно проводити за допомогою методу Дельфи, детальний опис якого і вимоги щодо складу експертної комісії подається багатьма авторами [8]. У зв'язку з цим, щоб не обмежувати експертів межами вищезгаданої “одиниці”, видається доцільним приводити суму показників до “одиниці” вже після експертного опитування за допомогою так званого “нормування”, тобто - зважуючи експертну значущість (оцінку) кожної властивості (навчального модуля, дисципліни) даного рівня із сумою значень експертної значущості всіх властивостей цього рівня. Таким чином, коефіцієнт вагомості (A) визначається за формулою:

$$A = \frac{a}{\sum a} \quad (2)$$

де: a - експертна значущість навчального модуля, дисципліни;

- сума значень експертної значущості усіх навчальних модулів певного рівня або дисциплін.

П'ятий принцип полягає у тому, що для визначення комплексної оцінки якості в цілому необхідно провести згортання показників - характеристик властивості, що складають ієрархічну структуру якості. Так, наприклад, інтегральний показник якості навчання у вузі буде дорівнювати сумі “зважених” показників, що характеризують рівень підготовленості студента з окремих навчальних дисциплін, а показник рівня підготовленості з окремої навчальної дисципліни, в свою чергу, визначається сумою “зважених” показників, які характеризують рівень підготовленості студента з окремих навчальних модулів, що складають цю дисципліну.

Таким чином, вищезгадані п'ять кваліметричних принципів передбачають певний комплекс технологічних операцій, а також вимог щодо оцінки якості. Вони є основними постулатами кваліметрії стосовно процедури оцінювання якості, і тому без їх застосування некоректно вести мову про створен-

ня сучасної системи оцінювання якості підготовки фахівця, як і будь-якої іншої якості результатів праці у галузях людської діяльності.

Відповідно до вищевикладеного у Львівському державному інституті фізичної культури була запроваджена новітня технологія оцінки, упорядкування та обліку навчальних досягнень студентів, яка базується як на принципах теорії кваліметрії, так і на засадах Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS). Для створення уяви про визначення окремих її елементів та методику використання наводимо технологію оцінювання знань та умінь студентів на прикладі дисципліни “Теорія і методика викладання плавання”.

Першим кроком є визначення кількості форм контролю, що будуть використовуватись для оцінки навчальних досягнень студентів з дисципліни, та їх коефіцієнтів вагомості ($KB_{\text{форма контролю}}$). Експертні значущості форм контролю визначаються шляхом експертного опитування. Варто зазначити, що на наш погляд, на перехідний період доцільно звертати увагу також і на систематичність відвідування студентами занять. Тому ми пропонуємо виділити її в окрему форму контролю та відповідно оцінити значущість.

Експертні значущості

- 1) Тест - 0,2 >
 - 2) Реферат - 0,1 > форми контролю, що будуть
 - 3) Самостійна робота - 0,1 > використовуватись при
 - 4) Навчальна практика - 0,3 > викладанні дисципліни
 - 5) Практичний норматив - 0,2 >
- Відвідування - 0,1 >

Модуль № 1

- 1) Тест - 0,2 > форми контролю, що будуть
- 2) Реферат - 0,1 > використовуватись у модулі
- 3) Відвідування - 0,1 >

$$KB_{\text{тест}} = \frac{0,2}{0,2 + 0,1 + 0,1} = \frac{0,2}{0,4} = 0,5$$

$$KB_{\text{реферат}} = \frac{0,1}{0,4} = 0,25$$

$$KB_{\text{відвідування}} = \frac{0,1}{0,4} = 0,25$$

Модуль № 2

- 1) Тест - 0,2
- 2) Самостійна робота 0,1
- 3) Практичний норматив № 1 (демонстрація техніки спортивних способів плавання) - 0,2
- 4) Практичний норматив № 2 (плавання 100 м з урахуванням часу) - 0,2
- 5) Відвідування - 0,1

$$KB_{\text{тест}} = \frac{0,2}{0,2 + 0,1 + 0,2 + 0,2 + 0,1} = \frac{0,2}{0,8} = 0,25$$

$$КВ_{самост.роб.} = \frac{0,1}{0,8} = 0,125$$

$$КВ_{пр.норм.№2} = \frac{0,2}{0,8} = 0,25$$

$$КВ_{пр.норм.№1} = \frac{0,1}{0,8} = 0,25$$

$$КВ_{відвід.} = \frac{0,2}{0,8} = 0,125$$

Модуль № 3

- 1) Тест $КВ_{тест} = 0,2$
- 2) Реферат $КВ_{реферат} = 0,1$
- 2) Навчальна практика № 1 (проведення підготовки частини уроку)
 $КВ_{навч.практ.№1} = 0,3$
- 3) Навчальна практика № 2 (проведення заняття в цілому)
 $КВ_{навч.практ.№2} = 0,3$
- 5) Відвідування $КВ_{відвід.} = 0,1$

Модуль № 4

- 1) Тест $КВ_{тест} = 0,25$
- 2) Реферат $КВ_{реферат} = 0,125$
- 3) Практичний норматив № 1 (техніка прикладних способів плавання)
 $КВ_{практ.норм.№1} = 0,25$
- 4) Практичний норматив № 2 (рятування потерпілого на воді)
 $КВ_{практ.норм.№2} = 0,25$
- 5) Відвідування $КВ_{відвід.} = 0,125$

Наступним кроком є визначення коефіцієнтів вагомості модулів ($КВ_{модуль}$). При визначенні коефіцієнтів вагомості модулів доцільно враховувати як їх експертні значущості, так і обсяг часу, відведеного навчальною програмою для вивчення окремих модулів. Це дозволить значною мірою об'єктивізувати процедуру розрахунку коефіцієнтів вагомості.

Експертні значущості Години модулів

- 1) Модуль № 1 - 0,1 Модуль № 1 - 12 год.
- 2) Модуль № 2 - 0,3 Модуль № 2 - 38 год.
- 3) Модуль № 3 - 0,35 Модуль № 3 - 42 год.
- 4) Модуль № 4 - 0,25 Модуль № 4 - 16 год.

Експертні значущості Години модулів

- 4) Модуль № 1 - 0,1 Модуль № 1 - 12 год.
- 5) Модуль № 2 - 0,3 Модуль № 2 - 38 год.
- 6) Модуль № 3 - 0,35 Модуль № 3 - 42 год.
- 4) Модуль № 4 - 0,25 Модуль № 4 - 16 год.

Добуток експертних значущостей і годин
Модуль № 1 = 0,1 x 12 = 1,2
Модуль № 2 = 0,3 x 38 = 11,4

$$\text{Модуль № 3} = 0,35 \times 42 = 14,7$$

$$\text{Модуль № 4} = 0,25 \times 16 = 4$$

$$КВ_{мол.№1} = \frac{1,2}{1,2 + 11,4 + 14,7 + 4} = \frac{1,2}{31,3} = 0,04$$

$$КВ_{мол.№2} = \frac{11,4}{31,3} = 0,36; \quad КВ_{мол.№3} = \frac{14,7}{31,3} = 0,47;$$

$$КВ_{мол.№4} = \frac{4}{31,3} = 0,13$$

Визначивши необхідні елементи системи оцінювання ми можемо розрахувати оцінки студента за навчальні модулі.

Примітка: E_i - оцінки студента;

Модуль №1:

37 – бали, що отримав студент за тест з 50-ти можливих;

4 – бали, що отримав студент за реферат за 5-ти бальною системою оцінки;

5 – кількість занять, що відвідав студент з 8-ми запланованих у модулі.

Сума оцінок студента за навчальні модулі визначає оцінку студента за навчальну дисципліну:
 $E_{дисц.} = E_{мол.№1} + E_{мол.№2} + E_{мол.№3} + E_{мол.№4} = 2,9 + 27,1 + 30,6 + 9,3 = 69,9$.

Отже, оцінка студента за навчальну дисципліну може визначати його місце за рівнем знань та умінь з даної дисципліни серед студентів групи, курсу, факультету тощо, тобто рейтинг студента.

Наступним етапом рейтингового оцінювання є визначення комплексної рейтингової оцінки, або рейтингу якості навчання студента у закладі освіти. Вона складається із суми показників успішності з усіх навчальних дисциплін, "зважених" коефіцієнтами вагомості даних дисциплін. Комплексна рейтингова оцінка є підсумковим показником якості підготовки студента-випускника, на підставі якої і визначається його загальний рейтинг.

Аналогічно дисциплінарній структурі рейтингового оцінювання дану технологію можна застосувати у семестровій структурі [5, 9].

Висновки.

Слід відзначити, що свій остаточний вигляд і структуру запропонована технологія набула після довготривалого дослідження, яке було відповідним чином апробовано [9]. Вона дозволяє розробити і застосувати систему рейтингового оцінювання, яка спроможна визначати показники якості процесу навчання згідно з основними вимогами теорії вимірювання якості, забезпечити об'єктивність, уніфікованість і сувору спадкоємність оцінок, підвищити ефективність професійної підготовки фахівців та відзначається простотою у використанні. Рейтингова система, розроблена за даною технологією, може застосовуватись у навчальних закладах різних освітніх профілів, а також при оцінюванні будь-якої діяльності, як-то: спортивної, наукової та інших, але

при умові врахування їх особливостей та специфіки.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем технології оцінювання навчальних досягнень студента в рамках кредитно-модульної організації навчального процесу.

Література

1. Азгальдов Г.Г., Райхман Э.П. О квалиметрии / Под ред. А.В. Гличева. – М.: Изд-во стандартов, 1973. – 172 с.
2. Болонський процес: Документи / Укладачі: З.І. Тимошенко, А.М. Грехов, Ю.І. Гапон, Ю.І. Палеха. – К.: Вид-во Європ. Ун-ту, 2004. – 169 с.
3. Болонський процес: Нормативно-правові документи / Укладачі: З.І.Тимошенко, І.Г. Оніщенко, А.М. Грехов, Ю.І. Палеха. – К.: Вид-во Європ. Ун-ту, 2004. – 102 с.
4. Болонський процес у фактах і документах (Сорбонна – Болонья – Саламанка – Прага – Берлін) / Упорядники: Степко М.Ф., Боллобаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабін І.І. – Тернопіль: Вид-во ТДПУ ім.В.Гнатюка, 2003.- 56 с.
5. Кочубей М.Й., Сидорко О.Ю., Готліб В.М. Обґрунтування, розробка та застосування системи рейтингового контролю знань та умінь студентів: Методичний посібник для викладачів навчальних закладів та слухачів факультетів підвищення кваліфікації. - Львів, 1994. – 32 с.
6. Матеріали Міністерства освіти і науки України щодо впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації. – К., 2003.
7. Про стан і перспективи розвитку вищої освіти в Україні / Доповідь голови Комітету Верховної Ради України з питань науки і освіти Станіслава Ніколасенка на парламентських слуханнях // Освіта і управління. – 2004.- №1. - С. 49 – 58.
8. Райхман Э.П., Азгальдов Г.Г. Экспертные методы в оценке качества товаров.- М.: Экономика, 1974. – 151 с.
9. Сидорко О.Ю. Рейтингова система педагогічного контролю навчальних досягнень студентів інституту фізичної культури. - Дис. ... канд. пед. наук, Львів, 1996. – 227 с.
10. Субетто А.И. Введение в квалиметрию высшей школы: Учебное пособие.- Ч.1,2. – М., 1990. – 213 с.

Надійшла до редакції 18.02.2006р.

МОТИВИ ПСИХОМОТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Нечипоренко Л.А.

Черкаський національний

університет імені Богдана Хмельницького

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

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

Аннотация. Нечипоренко Л.А. Мотивы психомоторной деятельности подростков. В статье рассматриваются мотивы психомоторной деятельности подростков. Уточняются понятия структуры и функции мотивов, критерии и показатели для их оценки.

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

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

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

Вступ.

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

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

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

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

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

Результати аналізу дисертаційних досліджень свідчать про те, що проблема формування мотивації до психомоторної діяльності учнів не була предметом спеціальних досліджень. Серед спеціалістів немає єдиної думки навіть з приводу основних термінологічних понять: психомоторні якості, психомоторні здібності, фізичні якості, фізичні здібності, рухові якості, рухові здібності. психомо-

торні здібності. Актуальність обраної теми свідчить про доцільність проведення досліджень у цьому напрямку.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягає у вивченні мотивів психомоторної діяльності підлітків.

При цьому передбачалось вирішення таких завдань:

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

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

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

Результати дослідження.

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

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

На думку С.Л. Рубінштейна, мотив як усвідомлене спонукання для певної дії формується по мірі того, як людина враховує, оцінює, зважає обставини, в яких вона перебуває та усвідомлює мету, яка перед нею постає, при виникненні певного ставлення до них і формується мотив у його конкретній змістовності, необхідній для реальної життєдіяльності.

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

силь, часу), наслідки власної дії, вчинку.

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

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

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

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

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

Критеріями рівня сформованості мотивів психомоторної діяльності, на нашу думку, можуть бути результати цієї діяльності, а також характер самого навчального процесу, який в значній мірі свідчить про наявність внутрішніх мотивів навчальної діяльності. Таким чином основними критеріями сформованості мотивів ми вважали: рівень усвідомленості необхідності удосконалення показників психомоторної діяльності та емоційно-ціннісне ставлення до рухових дій і активність у навчально-пізнавальній діяльності на уроках фізичної культури. При цьому показниками сформованості мотивів було взято: ступінь повноти уявлень (слабка, помірно повна і повна інформованість) про необхідність підвищення рівня готовності до психомоторної діяльності; інтерес як форма прояву потреби і мотивів; домінуючі мотиви: зовнішні, внутрішні по відношенню до психомоторної діяльності і до предмету фізична культура; успішність засвоєння рухових дій, прийняття завдання і його виконання, систематичність виконання завдання, ініціатива та самостійність.

Характер ставлення до психомоторної діяль-

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

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

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

Таблиця 1

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

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

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

- 1) широкі соціальні мотиви;
- 2) пізнавальні мотиви;
- 3) комунікативні мотиви (мотиви участі у навчальному процесі);
- 4) мотиви уникнення неприємностей;
- 5) мотиви успіху;
- 6) мотиви особистісного розвитку;
- 7) мотиви соціальної ідентифікації (з однолітками, учителями)

Учням було запропоновано проранжувати позначені мотиви.

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

Для виявлення наявності інтересу і ставлення учнів до психомоторної діяльності також

було використано анкетування (табл. 2).

Таблиця 2

Наявність інтересу до психомоторної діяльності в учнів 5-7 класів

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

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

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

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

Дані проведеного нами констатуючого експерименту показали, що учні різних класів по різному ставляться до результатів навчальної діяльності з предмету фізична культура (табл. 3).

Таблиця 3

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

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

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

Аналіз результатів проведеного анкетування показав, що формування інтересу до психомоторної діяльності залежить від багатьох факторів. Ос-

новними з них є наступні: наявність перспективи використання підлітками набутих знань і рухових навичок; діяльність вчителя, його вміння організувати навчальний процес, диференційований підхід до школяра, як із навантаженням, так із оцінюванням виконаного завдання.

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

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

Висновки.

1. Проблема мотивів і мотивації висвітлюється у психологічній літературі неоднозначно. Частіше за все терміни „мотив” і „мотивація” використовуються однаково і навіть як синоніми. В той же час значна кількість авторів називають мотивацію процесом формування мотиву, а мотив визначають як продукт цього процесу. Структура мотиву складається з різних психологічних компонентів. Набір компонентів у кожному конкретному випадку може бути різним, але мотив повинен дати відповідь на запитання: чому, для чого, чому саме так, який смисл. При цьому виділяють різноманітні функції мотиву: спонукальну і спрямовуючу, пояснювальну, захисну.

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

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

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

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

Література

1. Артюшенко А.О. Педагогічна технологія виховання волі в учнів у процесі занять фізичною культурою. //Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання ті спорту: 3б наук. праць за ред. С.С.Срмакова. – Харків: ХХІІ, 2005. - №8, - С.3-9.
2. Бондаренко Н.Б. Деякі аспекти проблеми формування мотивів навчання. // Нова програма: Альманах наукових праць. – Запоріжжя: ЗДУ. – 1998. - № 9 – С. 124-129.
3. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека. – Донецк: Алекс, 2002. – 300с.
4. Виллонас В.К. Психологические механизмы мотивации поведения человека. – М: Педагогика, 1990. – 76с.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512с.
6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003. – 383с
7. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – Киев.: Здоров'я. 1987.,– 168с.
8. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников. – М.: АПН СССР, 1989. – 166 с.
9. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс, 2002. – 314с.
10. Сеченов И.М. Избранные произведения. – М.: Учпедгиз, 1953 Т.1. – С. 212.

Надійшла до редакції 25.08.2005р.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПОЛІТЕХНІЧНОГО ВУЗУ ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

Нікітенко Є.М., Нікітенко О.Я.
Кременчуцький державний
політехнічний університет

Анотація. У статті аналізується мотиваційна сфера студентів I курсу політехнічного вузу до занять фізичним вихованням. Визначається ступінь впливу зовнішніх чинників на їх потреби, мотиви та інтерес на початковому етапі навчання з метою їх позитивної активізації та корекції.

Ключові слова: мотивація, студент, вплив, фізичне виховання.

Аннотация. Никитенко Е.М., Никитенко Е.Я. Мотивация студентов политехнического вуза к самосовершенствованию средствами физического воспитания на начальном этапе обучения. В статье анализируется мотивационная сфера студентов I курса политехнического вуза к занятиям по физическому воспитанию. Определяется степень влияния внешних составляющих на их потребности, мотивы и интерес на начальном этапе учебы с целью их положительной активизации и коррекции.

Ключевые слова: мотивация, студент, воздействие, физическое воспитание.

Annotation. Nikitenko Yel.Yar., Nikitenko Yev. Nik. Motivation of students of polytechnical high school to self-improvement by means of physical training at the initial stage of training. The annotation of the university students for the self-perfection by means of physical training at the elementary stage of training. The motivation sphere of the first year university students for the physical culture classes is analysed in the article. The degree of external factors

influence on their needs, motives and interest on the elementary stage of studies with the purpose of their positive stirring up and correction are determined in it.

Key words: motivation, a student, influence, physical training.

Вступ

Навчальна діяльність стає тільки тоді успішною, коли молодь активно й свідомо приймає участь у навчальному процесі. [1-6]

Останні публікації значної кількості фахівців із фізичного виховання і спорту (Галайдюк М.А., Воронін Д.С., Лисяк В.М., Корягін В.М., Череповська О.А., Сіренко Р.Р., Базильчук В.Б.) доводять, що кількість учнів, які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять.

Однак у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити зовнішні фактори, що впливають на формування мотивації студентів технічних вузів до фізичного самовдосконалення на первинному етапі навчання. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання студентів і перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість до занять з фізичного виховання.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Кременчуцького державного політехнічного університету.

Формулювання цілей роботи.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру мотивів та інтересів до занять фізичним вихованням студентів I курсу КДПУ різних факультетів та спеціальностей.

2. Встановити зовнішні фактори, що впливають на формування мотивації до самовдосконалення студентів, та з'ясувати їх роль.

Методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел з метою виявлення ступеня висвітлення питань зі студентської мотивації щодо обов'язкових занять з фізичного виховання в політехнічному вузі.

2. Анкетування.

Організація дослідження: Важливим для проведення соціологічного дослідження є збір інформації, що надає достовірні знання про досліджуваний процес. Саме з цією метою було проведено анкетування.

Анкетування передбачало підготовку трьох видів анкет для студентів усіх факультетів Кременчуцького державного політехнічного університету різних спеціальностей. Було досліджено 220 студентів I курсу (17-18 років), серед яких 102 дівчат і 118 юнаків.

Результати дослідження:

Аналіз результатів дослідження доводить, що 56% від загальної кількості респондентів не відчувують стійкого інтересу до занять з фізичного виховання, що більшість студентів при визначенні мети на-

вчання не обмежуються однією відповіддю, вибираючи у 55% випадків декілька варіантів відповідей.

Тривожним є факт, що 64,6% студентів недостатньо використовують самостійні заняття з метою підвищення рухової активності, а 89,1% не виконують ранкової гімнастики. Аналіз режиму роботи студентів підтверджує недостатній рівень особистої рухової активності за добу: 71% - робота сидячи, 29% - відводять перше місце різним засобам пересування, а не ходьбі; 54% - «сови», які переважно активні вночі, а 62% респондентів проводять вільний час із друзями та за комп'ютером.

Дослідження показало, що мотив удосконалення форми тіла переважає у 62% юнаків. У дівчат майже в половину перевищує мотив боротьби із зайвою вагою (18% проти 10%), ніж у юнаків. Це пояснюється тим, що бути стрункою та зовнішньопривабливою – це провідна та природозумовлена потреба жінки.

Виявився майже стабільним мотив зміцнення здоров'я, що складає 34% для юнаків і 32% для дівчат. Мотив «спілкування з друзями» та «активний відпочинок» є як у дівчат так і у юнаків (15-20%). Це чітко видно на рисунку 1.

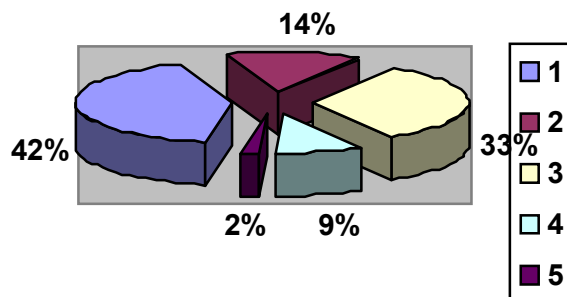


Рис. 1. Відсотковий розподіл виявлених мотивів студентів I курсу КДПУ: 1 – мотив удосконалення форми тіла; 2 – мотив боротьби із зайвою вагою; 3 – мотив зміцнення здоров'я; 4 – мотив спілкування з друзями; 5 – мотив активного відпочинку.

Зрозуміло, що мотиви у студентів на початковому етапі навчання в університеті сформовані ще під час навчання в попередньому навчальному закладі (школа, ліцей, технікум). Отже, під час визначення зовнішніх факторів, що вплинули на студентську мотивацію, у дослідженні враховується місце одержання попередньої освіти (сільська – 59,3% та решта - міська місцевості) (рис. 2).

де 1 – поради друзів;

2 - знання про користь фізичних вправ та їх позитивний вплив;

3 – поради вчителя фізичної культури навчального закладу, що закінчив;

4 – своєчасний залік з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»;

5 - поради батьків;

6 – засоби масової інформації.

Відповіді розподілилися таким чином: перше місце посідає вплив мікросередовища – друзі. На цей фактор вказали 16% юнаків і 15% дівчат, бо

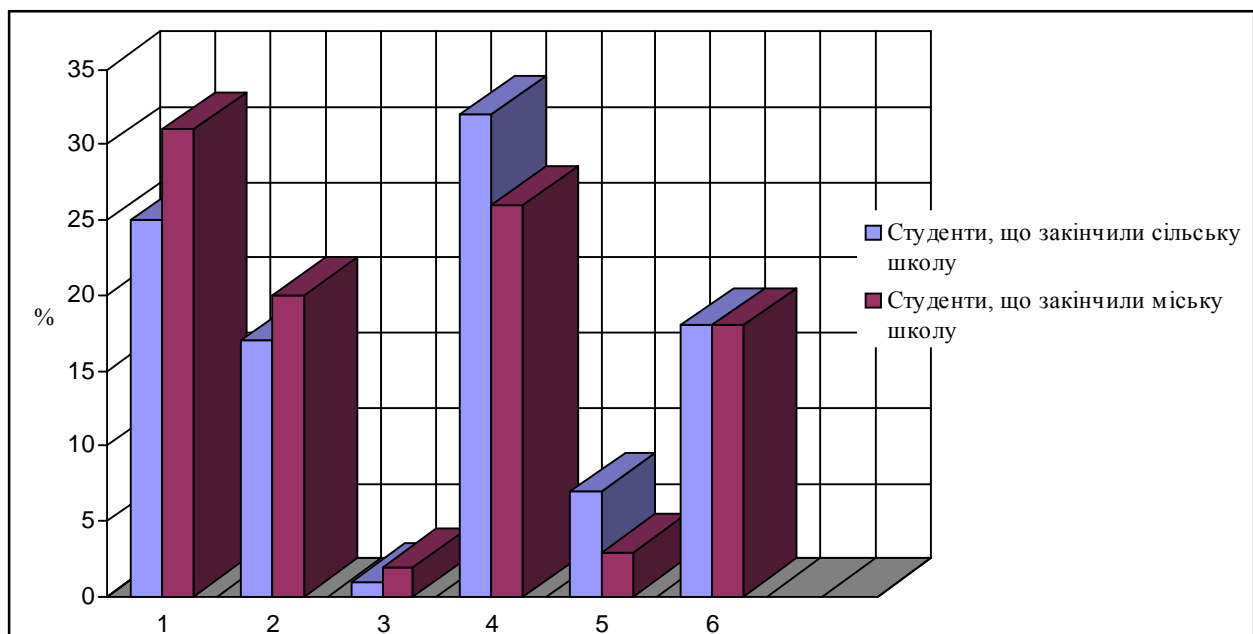


Рис. 2. Чинники, що вплинули на формування мотиваційної сфери студентів КДПУ.

Таблиця 1

Фактори, що заважають студентам займатися фізичними вправами

Категорія студентів	Що Вам заважає займатися фізичними вправами?											
	Немає вільного часу, %	Втомлююсь після ін. навчальних занять, %	Лінь, відсутність сили волі, %	Не вважаю це престижним, %	Маю попередній негативний досвід, %	Немає друзів і знайомих, що займаються, %	Вважаю себе нездібним, %	Не відчуваю задоволення після занять, %	Часто хворію, %	Мої батьки, %	Матеріальний статус сім'ї, %	Інші причини, %
Дівчата	79,1	43,1	7,3	14,3	15,6	13,2	6,9	3,2	54,2	2,1	1,8	1,4
Юнаки	81,1	44,0	4,2	11,2	13,2	9,1	3,4	2,8	38,8	1,0	-	2,1

в цій віковій групі сформоване прагнення самостійно приймати рішення. На деяких впливає думка батьків або дорослих людей, що є для них авторитетними – дівчата 6%, юнаки – 4%. На жаль, незначний відсоток студентів вважає, що на формування їхнього інтересу до занять з фізичного виховання впливає викладач: 1-2%. Своєчасний залік з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є суттєвим мотивом для 38% дівчат та 20% юнаків. Вплив засобів масової інформації (ЗМІ) на формування мотивів та інтересів студентів очевидний. Дивляться телепередачі щодня – 68% юнаків і 74,2% дівчат. Читаючи пресу цікавляться інформацією про корекцію фігури (61% дівчат, 20,7% юнаків), змістом самостійних занять (15,7% дівчат, 9,1% юнаків), дієтою (18,8% дівчат, 17,8% юнаків), системами загартовування (3,7% дівчат, 4,5% юнаків). Вивчаючи мотивацію студентів до занять, було з'ясовано найважливіші власне особистісні фактори, що заважають займатися фізичними вправами з метою самовдосконалення. Відповіді наведено у таблиці 1.

Отже, проведений аналіз результатів анкетування дозволив визначити *пріоритети мотивів*

студентів I курсу до занять з фізичного виховання:

- удосконалення форми тіла;
 - зміцнення здоров'я;
 - боротьби із зайвою вагою;
- та зовнішні *фактори*, що на неї впливають:
- не вміють розподіляти свій час протягом дня;
 - не володіють засобами фізичного виховання з метою зміцнення власного здоров'я;
 - мають негативний досвід занять фізичним вихованням та низьку самооцінку.

Висновки.

Отже, можна зробити наступні висновки: студентів можна залучати до систематичних занять через інтерес до культури власного тіла, до збереження власного здоров'я засобами фізичного виховання.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації студентів, що здобувають вищу політехнічну освіту, до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які будуть розглядатися в наступних роботах.

Література

1. Аносов І.П. Педагогічна антропология в системі підготовки майбутнього вчителя // Педагогіка, психологія та меди-

ко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. за ред. С.С.Срмакова – Харків: ХДАДМ, 2004. - №2. – С. 3-14.

2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 256 с.
3. Базильчук В.Б. Вивчення мотивації студенток до занять фізичними вправами // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді: 36. Наук. пр. – Л., 2003. – С.13-15.
4. Дроб'язко П. Мотивація навчання (результати експериментального дослідження) // Директор школи – 2001. - №4. – с.5-7.
5. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. – М., «Физкультура и спорт», 1982. – с.72.
6. Петров О.П. Формирование у студентов мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью: Автореф. дис...канд.пед.наук. – Алма-Ата, 1989. – 25 с.

Надійшла до редакції 18.02.2006р.

СПЕЦИФІКА ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

Петриченко Л.О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Стаття присвячена теоретичному аналізу специфіки інноваційної діяльності вчителя як важливої складової його професійної компетенції.

Ключові слова: діяльність, інноваційна діяльність вчителя.

Аннотация. Петриченко Л.А. Специфика профессиональной деятельности учителя. Статья посвящена теоретическому анализу специфики инновационной деятельности учителя как важной составляющей его профессиональной компетентности.

Ключевые слова: деятельность, инновационная деятельность учителя.

Annotation. Petrichenko L.A. The speciality of the teachers' innovative activity. The article is devoted to the theoretical questions of the teachers' innovative activity.

Key words: activity, teachers' innovative activity.

Вступ.

Глибокі соціально-політичні, духовні й економічні зрушення, що відбуваються в суверенній, демократичній Україні, спонукають до реформування системи освіти, яка має забезпечити умови розвитку і самореалізації кожної особистості, пріоритетність загальнолюдських цінностей, формування поколінь, здатних навчатися протягом життя, створення і розвиток цінностей громадянського суспільства. Вирішення визначених завдань безпосередньо пов'язано з удосконаленням професійної підготовки педагогічних кадрів. Саме тому в Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті підготовку педагогічних працівників проголошено центральним завданням модернізації освіти, провідним принципом державної освітньої політики.

У Законі України “Про загальну середню освіту” (1999 р.) вперше передбачено участь загальноосвітніх навчальних закладів в інноваційній діяльності, що характеризується їх експериментальною роботою (ст.8, п.2). Функціонування системи загальної середньої освіти в режимі експериментування нових педагогічних ідей, технологій, форм, методів, засобів навчання, виховання й управління актуалі-

зують проблему підготовки майбутніх вчителів до інноваційної діяльності.

Серед науковців, які зробили значний внесок у розробку проблеми підготовки майбутнього вчителя до інноваційної діяльності, слід назвати І.Н. Авдеева, О.О.Кіяшко, Н.І. Клокар, О.Г. Козлову, Є.В. Макагон, В.О. Сластьоніна.

Для нашого дослідження великий інтерес представляє соціально-психологічний аспект нововведень (типологія учасників інноваційного процесу, їх ставлення до нововведень, готовність до сприйняття тощо), який достатньо глибоко розроблено в американській інноватиці (Е. Роджерс та ін.).

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

Формулювання мети роботи.

Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз специфіки інноваційної діяльності вчителя як важливої складової його професійної компетенції.

Результати дослідження.

Нововведення виступають формою інноваційної діяльності. Як слушно відмічають М.І. Лапін, А.І.Пригожин, Б.В.Сазонов, В.С.Толстой, ці постулати дозволяють пов'язати всю проблематику інноватики “з одним з найбільш універсальних, найвищих за рівнем абстракції понять - понять діяльності” [2, с.7].

Як відомо, діяльність є специфічною людською формою активного ставлення до оточуючого світу, зміст якої складає доцільне змінення і перетворення цього світу на основі опанування і розвитку наявних форм культури.

Серед багаточислених класифікацій типів і форм діяльності з точки зору нашого дослідження особливого значення набуває розподіл діяльності на репродуктивну і продуктивну. Репродуктивна діяльність оснований на повторенні вже розроблених схем дій і спрямована на отримання вже відомого результату відомими їй засобами. Продуктивна діяльність пов'язана з виробленням нових цілей і відповідних до них засобів або з досягненням відомих цілей за допомогою нових засобів. Оскільки сутність практичної діяльності пов'язана з переутворенням наявної дійсності, остільки продуктивна сторона практики складає її центральну ланку.

Проте визнання провідної ролі за конструктивною стороною практики ніяк не може зменшити значення відтворюючої діяльності. Продуктивна діяльність неможлива без репродуктивної й, у свою чергу, збагачує останню, переходить у неї.

Безумовно, інноваційна діяльність - це один з видів продуктивної діяльності, але необхідним компонентом продуктивної діяльності є творчість. Таким чином, вірне визначення сутності інноваційної діяльності вчителя неможливий поза проблемами творчої педагогіки та педагогіки творчості.

Здобутки вітчизняних і зарубіжних педагогів та психологів (В.С. Біблер, Дж.П.Гілфорд, І.К.Енгельмейер, А.Кролл, І.Лапшин, Ф.Лезер,

Н.Д.Нікандров, Я.А.Пономарьов, В.Н.Пушкін, В.М.Теплов, В.С.Шубинський та ін.) показують умови та окремі етапи творчої діяльності. Разом з тим аналіз наукових праць дозволяє дійти до висновку, що інноваційна діяльність - це не просто дії вчителя по вирішенню постійно виникаючих педагогічних задач, що передбачає творча діяльність (Н.В.Кузьміна), а **цілеспрямована, осмислена, усвідомлена, планомірна** творча діяльність учителя.

Всебічного дослідження проблеми педагогічної творчості отримали в працях А.М.Алексюка, З.І.Загвязинського, І.А.Зязюна, А.Є.Кондратенкова, О.П.Кондратюка, Н.В.Кузьміної, М.О.Лазарева, М.М.Поташника, І.П.Раченко, І.Є.Синиці та ін. У цих працях знайшли відбиття ідеї В.О.Сухомлинського щодо творчого характеру педагогічної діяльності: "...перетворення наукових істин у живий досвід творчої праці - це найскладніша сфера дотикання науки до практики. Зроблене вченим відкриття, коли воно оживає в людських взаємовідносинах у живому пориві думок і емоцій, постає перед учителем як складне завдання, розв'язати яке можна багатьма способами, і у виборі способу, у втіленні теоретичних істин у живі людські думки й емоції саме і полягає творча праця вчителя" [4, с. 402].

Результативність педагогічних нововведень залежить не тільки від їх внутрішнього потенціалу, але значною мірою визначається особистісними якостями вчителя, його педагогічною майстерністю, іншими словами підготовленістю вчителя до інноваційної діяльності. Цій проблемі присвячена певна кількість наукових розробок, в яких розглядаються різні аспекти: вивчення психологічної готовності педагогів до нововведень (В.П.Коваленко, Л.І.Максименко); проблеми психолого-педагогічної підготовки вчителя до інноваційної діяльності (Н.І.Клокар, О.Г.Козлова), створення спеціальної системи підвищення кваліфікації, яка дозволяє цілеспрямовано формувати готовність керівників і педагогів до здійснення інноваційної діяльності (І.Н.Авдєєва О.Г.-Козлова, Є.В.Макагон); роль неперервної освіти та післядипломної освіти для готовності прийняття нововведень учителем, його творчого зростання, підвищення фахового рівня (В.Л.Бондар, Л.П.Вовк, І.А.Зязюн, Н.Н.Тарасевич).

За результатами досліджень Н.І.Клокар [1] готовність учителя до інноваційної діяльності включає три компоненти: мотиваційний, когнітивний (знання про предмет і способи діяльності) та процесуальний (професійні навички та уміння).

Але ефективне здійснення інноваційної діяльності вчителем можливо тільки за умови його високої креативності, яка передбачає розвиненість творчих здібностей, спрямованість на нестандартне рішення педагогічних задач, здатності до самореалізації, самоактуалізації. З цієї точки зору особливий інтерес представляє цілісна концепція А.Маслоу [3] про самореалізацію і самоактуалізацію особистості.

Згідно з цією концепцією можна визначити

найбільш значимі риси вчителя - "самоактуалізатора" які сприятимуть його включенню до інноваційної діяльності, її результативному здійсненню. Це, по-перше, центрованість на проблемі, задачі (на відміну від центрованості на собі); по-друге, **глибоко мотивована** творчість як універсальна характеристика людей такого типу (з роками вони не втрачають, а, навпаки, нарощують свій творчий потенціал) і, нарешті, більш глибокі міжособистісні стосунки, демократична структура характеру.

Висновки.

Інноваційна діяльність виступає основою інноваційного процесу, сутність якої полягає в оновленні педагогічного процесу, внесенні новоутворень в традиційну систему і передбачає найвищий ступінь педагогічної творчості. Вчитель інноваційної орієнтації - це вчитель, який готовий до глибоко мотивованої інноваційної діяльності, причому спроможний не тільки легко включатися в інноваційні процеси, але й виступати їх ініціатором.

Подальше дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем специфіки інноваційної діяльності вчителя.

Література

1. Клокар Н.І. Психолого-педагогічна підготовка вчителя до інноваційної діяльності. Дис. канд.пед.наук: 13.00.04 – Київ, 1997. – 227 с.
2. Лапин Н.И., Пригожин А.И., Сазонов Б.В., Толстой В.С. Нововведения в организациях (общая часть исследовательской программы) // Структура инновационного процесса. Труды конференции. – М.: ВНИИ системных исследований, 1981. – С. 5-23.
3. Маслоу А. Самоактуализация личности та освіта: Пер. з англ. – Київ-Донецьк. – 1994. – 52 с.
4. Попова О.В. Становлення і розвиток інноваційних педагогічних ідей в Україні у ХХ столітті/ ХДПУ ім. Г.С.Скороди. – Харків: "ОБС", 2001. – 256 с.
5. Слостенін В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. – М.: ИЧП "Издательство Магистр", 1997. – 308 с.
6. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в 5-ти т. – К., 1976-77. Надійшла до редакції 21.02.2006р.

ДИНАМІКА ФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕАКТИВНОСТІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Полатайко Ю.О.

Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті висвітлено особливості реакції кардіореспіраторної системи на гіперкапнічні і гіпоксичні зрушення дихального гомеостазису у кваліфікованих спортсменів в процесі річної підготовки.

Ключові слова: кардіореспіраторна система, гіперкапнія, гіпоксія.

Анотация. Полатайко Ю.О. Динамика физиологической реактивности организма спортсменов в годовом цикле подготовки. В статье отражены особенности реакции кардиореспираторной системы на гиперкапнические и гипоксические сдвиги дыхательного гомеостаза у квалифицированных спортсменов в процессе годичной подготовки.

Ключевые слова: кардиореспираторная система, гиперкапния, гипоксия.

Annotation. Polataiko Yu.O. Dynamics of physiological reactance of an organism of sportsmen in an annual cycle of preparation. The peculiarities of the reaction of the cardiovascular system on the hypercapnia and hypoxia violation of the respiratory homeostasis in qualified sportsmen in the process of annual readiness.
Keywords: cardiovascular system, hypercapnia, hypoxia.

Вступ.

Спортивне тренування ґрунтується на використанні спеціально підібраних тренувальних впливів рухової спрямованості для досягнення необхідного стану організму спортсмена. Таке положення є особливо актуальним для циклічних видів спорту з проявом витривалості, в яких об'єми і інтенсивність виконуваних тренувальних і змагальних навантажень досягли своєї максимально допустимої межі [4]. Їх безсистемне використання без урахування наслідків дії на організм може негативно відобразитися на процесі адаптації організму спортсменів у річному циклі підготовки, що у результаті не дозволяє їм повною мірою реалізувати свої можливості в умовах змагальної діяльності. Тому розуміння фізіологічних механізмів адаптації кваліфікованих спортсменів до виконуваних навантажень на основі дослідження фізіологічної реактивності таких провідних для прояву витривалості систем організму, як система дихання, ґрунтується на розумінні нейрогуморальних механізмів змін реактивності в річному циклі підготовки. Актуальність такого підходу відкриває нові можливості для проведення кількісного визначення взаємозв'язку характеру дій тренувального навантаження на організм і його впливу на досягнутий тренувальний ефект [3].

Гіперкапічна стимуляція системи дихання, опосередкована хеморецепторами, є основним механізмом, що встановлює відповідність легеневої вентиляції інтенсивності метаболічних процесів в організмі. Чутливість людини до гіперкапічних і гіпоксичних зрушень дихального гомеостазису відображає загальну фізіологічну реактивність організму, швидкість і рівень відповідної реакції функціональних систем на дію подразників різного характеру. Ступінь реактивності функціональних систем, незалежно від типу подразника, тісно пов'язаний з величиною вентиляторної відповіді на гіперкапічний стимул і, меншою мірою, - з вентиляторною відповіддю на дію гіпоксичного стимулу [2, 3]. Одним з основних регуляторів дихальної системи виступає $\text{CO}_2 - \text{H}^+$ -стимул і тому вплив багатьох чинників, стимулюючих дихання у людини, може бути описано зміною відповідної реакції кардіореспіраторної системи на $\text{CO}_2 - \text{H}^+$ -стимул [1, 5].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – вивчити особливості реакції кардіореспіраторної системи на гіперкапічні і гіпоксичні зрушення дихального гомеостазису у кваліфі-

кованих спортсменів в процесі річної підготовки.

Обстеження спортсменів (56 плавців і 49 легкоатлетів) з високим рівнем спортивної кваліфікації (КМС-МС) в межах річного макроциклу підготовки проводилося в 4 етапи: 1-й етап – перехідний період (вересень-жовтень); 2-й етап – початок підготовчого періоду (грудень-січень); 3-й етап – закінчення підготовчого періоду (березень-квітень); 4-й етап – початок змагального періоду (травень-червень). Від раціональної побудови тренувального процесу в підготовчому періоді залежить результат виступу спортсмена на відповідальних змаганнях сезону.

Результати дослідження.

Результати досліджень плавців і легкоатлетів високої кваліфікації підтверджують, що зміни реактивних властивостей провідних для прояву спеціальної працездатності систем, які відбуваються в процесі підготовки, пов'язані із зміною чутливості реакцій до адекватних для системи дихання нейрогуморальних подразників. Це дає підґрунтя для визначення кількісних критеріїв оптимізації процесу адаптації при дослідженні взаємозв'язку змін чутливості реакцій системи до зрушень дихального гомеостазу з проявом функціональних можливостей організму в процесі напруженої м'язової діяльності. Мірою адаптації в цьому випадку може виступати певний діапазон кількісних змін показників і їх границі, межі яких відбивають якісні зміни функціональних пристосувань організму.

Аналіз результатів виявив ряд достовірних змін (впродовж річної підготовки) чутливості і стійкості реакцій системи дихання кваліфікованих спортсменів на гіпоксичний і гіперкапічний стимули, що є підсумком впливу довготривалого накопичувального ефекту тренувальних навантажень різної спрямованості.

Аналіз реакції кардіореспіраторної системи в умовах дії прогресуючої гіперкапічної ($\text{CO}_2 - \text{H}^+$) і гіпоксичної стимуляції дозволив виявити індивідуальні відмінності серед обстежених спортсменів. На початку змагального періоду, коли спортсмени демонстрували найвищий рівень підготовленості, відбувається зниження варіативності більшості досліджуваних показників реактивності системи дихання. Вища тренуваність спортсменів характеризується, перш за все, зниженням загальної продуктивності дихальних реакцій на гіперкапічний і гіпоксичний стимули, про що свідчать величини показників і характер змін їх залежності між собою. Найбільш виражена реакція кардіореспіраторної системи на гіперкапічний стимул спостерігалась у групі легкоатлетів, у яких «коефіцієнт посилення» реакції, тобто її збільшення по приросту легеневої вентиляції при прирості $P_A \text{CO}_2$ на 1 мм рт. ст. ($\Delta \text{МОД} / \Delta P_A \text{CO}_2$) на початку змагального періоду складав $1,97 \pm 0,13$ л/хв/мм рт. ст. У групі плавців спостерігались нижчі значення цього показника ($1,51 \pm 0,11$ л/хв/мм рт. ст., $p < 0,05$). У перехідний період значення цих показників становило, відповідно, $2,29 \pm 0,14$ л/хв/мм рт.

ст. і $1,86 \pm 0,13$ л/хв/мм рт. ст.

Чутливість вентиляторної реакції на гіпоксичний стимул, що відображає приріст легеневої вентиляції на 1% зниження насичення артеріальної крові O_2 ($\Delta MO_2 / \Delta P_A O_2$), у легкоатлетів становила $0,52 \pm 0,03$ л/хв/%, а у плавців – $0,39 \pm 0,02$ л/хв/% ($p < 0,001$). У перехідний період – відповідно $0,64 \pm 0,04$ л/хв/% і $0,53 \pm 0,03$ л/хв/мм рт. ст. У плавців на початку змагального періоду чутливість циркуляторної реакції на гіпоксичний стимул ($\Delta CSS / \Delta SaO_2$) дорівнювала $1,18 \pm 0,04$ уд/хв/% і у легкоатлетів $1,32 \pm 0,03$ уд/хв/%, а на гіперкапічний ($\Delta CSS / \Delta P_A O_2$) – $0,88 \pm 0,02$ і $0,64 \pm 0,01$ уд/хв/мм рт. ст., відповідно.

Досягнення максимальних функціональних можливостей дихальної системи при цьому тісно пов'язане саме з такими проявами реакцій у спортсменів. Їх особливості відображають ступінь напруженості і характер спрямованості процесу підготовки і пов'язані із зростанням працездатності спортсменів та функціональних можливостей системи дихання на початку змагання, в порівнянні з перехідним періодом. При цьому у плавців виявлена більш понижена загальна працездатність дихальних реакцій на гіперкапічний і гіпоксичний стимули, ніж у легкоатлетів.

Висновки.

При довготривалих тренувальних впливах у процесі річного циклу підготовки кваліфікованих спортсменів відбувається суттєва зміна реактивності системи дихання під дією адекватних для неї стимулів, що виражається в зниженні чутливості реакцій при високих ступенях адаптації. Це відображає підвищення меж стійкості регуляції функції дихання в процесі напруженої м'язової діяльності і формує оптимальні умови для її вдосконалення, пов'язаної з особливостями виду фізичних навантажень та умов їх виконання.

Існує необхідність проведення подальших досліджень в обраному напрямку.

Література

1. Агаджанян Н. А. и др. Человек в условиях гипоксии и гиперкапнии. – Астрахань – М, 2001.
2. Березовский. В.А, Серебровская Т. В. // Физиол. ж. - 1987. - Т.33, №3. - С.12-18.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
5. Kelley M.A et al. // Respiratory. Physiol. - 1984. – Vol. 55. - P. 393-400.

Надійшла до редакції 02.02.2006р.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ МАКРОЦИКЛЕ ЭТАПА РЕАЛИЗАЦИИ МАКСИМАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Приймаков А.А.¹, Коленков А.В.², Мачаидзе Э.П.³

¹Щецинский институт физической культуры, Щецинский университет, Польша

²Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Украина

³Государственный комитет по физической культуре и спорту Грузии, Грузия

Аннотация. Изучены взаимосвязи ведущих показателей структуры физической подготовленности с квалификацией и уровнем специальной работоспособности борцов, разработаны соответствующие математические модели.

Ключевые слова: структура физической подготовленности, квалификация, взаимосвязи, модели.

Анотація. Приймаков О.О., Коленков О.В., Мачаидзе Е.П. Удосконалення структури фізичної підготовленості борців високої кваліфікації в фінальному макроциклі етапу реалізації максимальних можливостей. Вивчені взаємозв'язки провідних показників структури фізичної підготовленості з кваліфікацією і рівнем спеціальної працездатності борців, розроблені відповідні математичні моделі.

Ключові слова. структура фізичної підготовленості, кваліфікація, взаємозв'язки, моделі.

Annotation. Pryimakov O.O., Kolenkov A.V., Machaidze E.P. The improvement of structure of physical preparedness of high qualification wrestlers in final macrocycle of a stage of realization of the maximum possibilities. The interrelations of conducting parameters of structure of physical preparedness with qualification and level of special capacity for work of the wrestlers are investigated, the appropriate mathematical models are developed.

Keywords: structure of physical preparedness, qualification, interrelations, models.

Введение.

Анализ научно-методической литературы в области спортивной борьбы показал, что физическая подготовленность (ФП) квалифицированных борцов является одной из важнейших составляющих структуры их подготовленности, определяющей уровень технико-тактической, функциональной, морально-волевой подготовки [3, 12, 17, 18].

Несмотря на различные подходы и методы исследования структуры физической подготовленности (СФП) борцов, большинство работ не являются системными, отражают преимущественно отдельные стороны физического развития, проявления двигательной функции: выносливости [2, 8, 9, 16], быстроты [1, 3], скоростно-силовой и силовой подготовленности [4, 7, 11], состояния двигательной функции [14], телосложения борцов высокой квалификации [13] и др.

Характеризуя и оценивая СФП борцов с различных позиций, авторы справедливо, но, в тоже время, односторонне, относят к ведущим ее компонентам: быстроту и силу [11, 7, 18], специальную выносливость [2, 8, 9, 16], координационные способ-

ности [15] и другие качества. При этом, показатели физического развития, отдельные двигательные качества (ДК) рассматриваются исследователями в качестве отдельных компонент СФП борцов и, как правило, вне связи между собой, хотя известно, что их развитие происходит взаимозависимо, что механизмы обеспечения и развития одних синергичны, а других – антогонистичны [5] и изменчивы в онтогенезе, что борец с более высоким уровнем развития двигательных качеств способен продемонстрировать более сложную технику [17,18].

При всех достоинствах аналитических исследований, позволивших накопить огромное количество фактического материала об уровне развития отдельных ДК, морфофункциональной организации, специальной работоспособности борцов, в них недостаточно отражена СФП спортсменов с позиций соотношения и взаимодействия составляющих ее компонентов. Недостаточно изучено влияние структуры физических качеств единоборцев на спортивный результат [10], или уровень специальной физической работоспособности [6], неполно освещена специфика СФП в зависимости от квалификации, весовых категорий, возраста, пола, этапа подготовки и др. факторов.

В связи с этим, к настоящему времени недостаточно обоснован дифференцированный подход к оценке различных сторон СФП спортсменов, отсутствуют нормативные шкалы такой оценки, необоснованны соответствующие критерии.

Поэтому разработка критериев ФП борцов, их дифференциация по отдельным методикам, показателям, весовым категориям, полу, возрасту, квалификации является актуальной, а раскрытие закономерностей формирования оптимальной СФП борцов, ее совершенствования возможно осуществить лишь с позиций системного подхода.

Формулирование целей статьи.

Целью настоящей работы является исследование взаимосвязей ведущих показателей СФП с квалификацией и уровнем специальной работоспособности борцов и разработка соответ-

ствующих модельных характеристик.

Методы исследования. Для характеристики структуры ФП борцов регистрировались морфометрические показатели, скоростно-силовые и временные параметры различных упражнений у борцов высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки заключительного макроцикла этапа реализации максимальных возможностей: антропометрические показатели, 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.

Обследовались спортсмены высокой квалификации, а также члены Национальных сборных команд Украины по вольной и греко-римской борьбе, дзю-до: кандидаты (КМС) и мастера спорта (МС), мастера спорта международного класса (МСМК) и Заслуженные мастера спорта (ЗМС). Всего были проанализированы данные обследований 112 борцов различной квалификации в возрасте от 18 до 31 лет.

Результаты исследований.

Обработка полученных результатов с помощью методов множественного корреляционного и регрессионного анализа показала, что направленность совершенствования структуры ФП борцов с повышением их квалификации от КМС до МС, МСМК и ЗМС характеризуется уменьшением количества ведущих соматических и функциональных параметров детерминирующих результат в тесте на специальную работоспособность. Удельный же вес фактора специальной работоспособности в общей структуре ФП при этом возрастает.

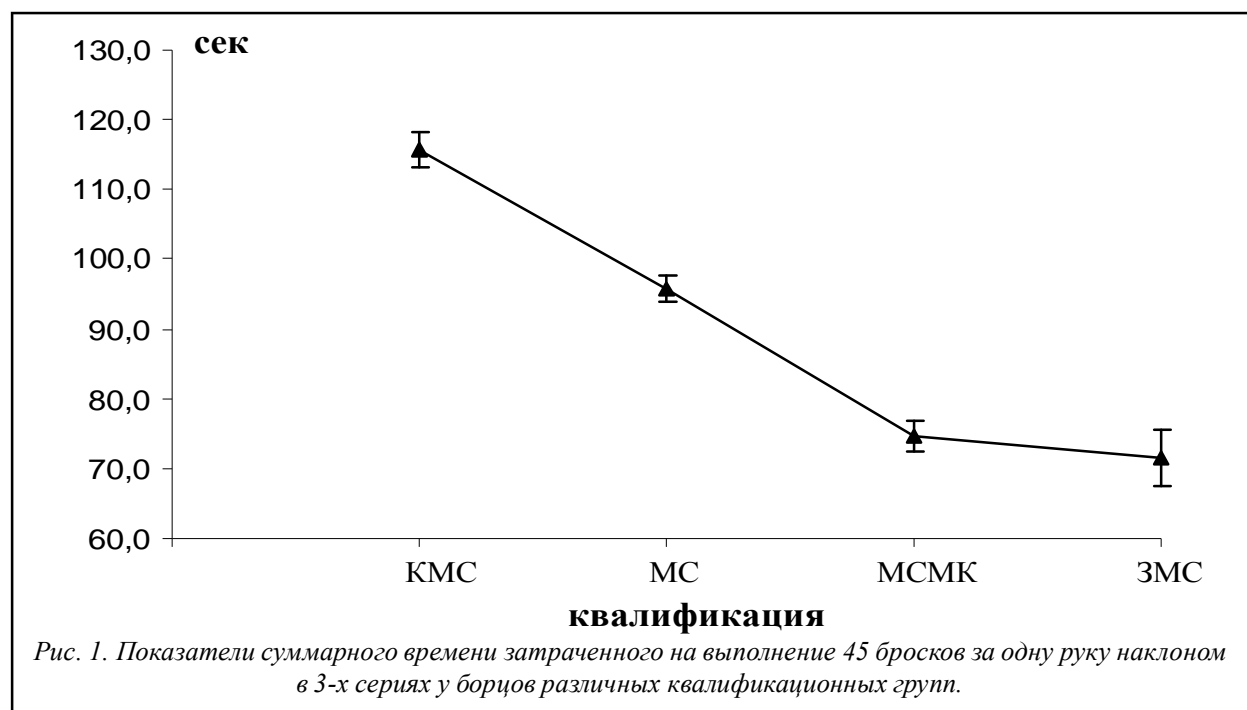
В таблице 1 представлены модельные харак-

Таблица 1		
<i>Модельные характеристики зависимости ведущих параметров физического развития и специальной работоспособности от квалификации борцов</i>		
№пп	Уравнение регрессии*	r, P
1.	ОРШ = 35,292 + 2,4045*x	r = 0,660, p = 0,00004
2.	ОРНЧПр. = 5,1660 + 0,2406*x	r = 0,660, p = 0,000001
3.	ОРНЧБ = 8,6807 + 0,6319*x	r = 0,609, p = 0,00002
4.	ОРГК = 87,06+ 5,324*x	r = 0,584, p = 0,0002
5.	ОРНП = 30,213 + 1,562*x	r = 0,565, p = 0,0001
6.	ИК = 337,49 + 42,370*x	r = 0,622, p = 0,00002
7.	ВВТСР = 132,2 - 18,04*x±14,1	r = -0,740, p = 0,00001

*Примечание: ОРШ – обхватные размеры шеи, см; ОРНЧПр – обхватные размеры нижней части предплечья, см; ОРНЧБ – обхватные размеры нижней части бедра, см; ОРГК – обхватные размеры грудной клетки, см; ОРНП – обхватные размеры напряженного плеча, см; ИК – Индекс Кетле; ВВТСР – время выполнения теста на специальную работоспособность, с; x – квалификация борцов; r – коэффициент корреляции.

теристики, отражающие характер, степень и направленность изменчивости ведущих параметров физического развития и специальной работоспособности борцов в процессе повышения их квалификации.

Большинство представленных моделей отражает линейные, преимущественно средние по силе зависимости морфометрических параметров физического развития от квалификации борцов. Высокая же по силе зависимость от квалификации борцов выявлена по уровню специальной работоспособности ($r=-0,740$, $p=0,00001$) (рис. 1).



Так, показатели суммарного времени затраченного на выполнение 45 бросков за одну руку наклоном в 3-х сериях у борцов различных квалификационных групп, представленные на рисунке, свидетельствуют о том, что с ростом квалификации борцов снижается время выполнения специализированного движения, достигая минимальных значений у мастеров спорта международного класса (74.5 ± 2.2 сек) и заслуженных мастеров спорта (71.4 ± 4.0 сек). Динамика показателей отражает близкий к линейному характеру увеличения скорости выполнения специализированного движения в тесте на специальную работоспособность с ростом мастерства спортсменов.

Регрессионная модель №7, представленная в табл. 1, и рассчитанный коэффициент детерминации свидетельствуют о том, что 54,8 % вариации результата в тесте на специальную работоспособность можно объяснить влиянием фактора квалификации ($F=52,16$, $p=0,00001$); иными словами, - уровнем специальной подготовленности, а остальная часть вариации определяется другими, неучтенными при данном анализе, факторами.

При этом, достоверных различий не выявлено лишь между двумя группами борцов: МСМК и

ЗМС. Уровень специальной работоспособности у спортсменов высочайшего класса, как и их скоростные возможности, проявляют лишь тенденцию к росту при переходе из одной группы в другую. Что также отражает некоторое уменьшение информативности данного показателя при достижении борцами высшего квалификационного уровня. Вероятно, в качестве ведущих критериев для оценки уровня специальной подготовленности борцов этих двух групп необходимо рассматривать значения и других показателей, полученных с помощью других двигатель-

ных тестов.

С помощью регрессионного анализа разработаны ведущие модели, отражающие зависимость результата в тесте на специальную работоспособность от ведущих морфометрических показателей СФП борцов (табл. 2).

Представленные в моделях коэффициенты свидетельствуют о том, что из морфометрических параметров наибольшее влияние на уровень специальной работоспособности борцов оказывают: обхватные размеры грудной клетки, плеча, предплечья, шеи, головы, бедра, индекс развития мускулатуры, кожно-жировые складки под лопаткой, на бедре, подбородке.

Прогностическая значимость моделей неравнозначна. Об этом свидетельствуют величины коэффициентов корреляции и детерминации.

Так, к примеру, 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, соответ-

ственно. Прогностическая значимость второй модели (включившей в себя обхватные размеры бедра и грудной клетки), выше и свидетельствует о том, что соотношение и величины указанных морфометрических параметров, представленные в модели, в 68,4 % случаев определяют изменчивость результата в тесте на специальную работоспособность.

Прогностическая значимость 5-й и 6-й моделей еще выше: выявлены сильные зависимости уровня специальной работоспособности от соотношения ведущих морфометрических параметров

В разработанных и представленных выше моделях фактически отражена динамика совершенствования СФП борцов по ведущим критериям их физического развития в процессе долговременного адаптационного процесса.

Метод пошаговой регрессии позволил также выявить ведущие модели, отражающие зависимость результата в тесте на специальную работоспособность от ведущих скоростно-силовых показателей структуры физической подготовленности борцов (табл. 3).

Таблица 2

Регрессионные модели зависимости результата в тесте на специальную работоспособность от ведущих морфометрических показателей структуры физической подготовленности борцов

№	Уравнения регрессии*	Коэффициент корреляции, R
1.	$Y_1 = 302,05 + 6,012x_1 - 3,77x_2 - 4,15x_3 \pm 11,7$	0,727, P<0,00017
2.	$Y_2 = 91,372 + 1,358x_1 - 1,372x_2 \pm 2,69$	0,831, P<0,00001
3.	$Y_2 = 63,684 + 2,52x_4 - 0,983x_2 - 0,0987x_5 \pm 3,45$	0,715, P<0,001
4.	$Y_1 = 249,2 + 4,58x_1 - 4,09x_2 \pm 12,7$	r = 0,650, p = 0,0001
5.	$Y_1 = 213,4 + 78,5x_6 + 3,3x_1 + 1,12x_7 + 122,4x_8 + 19,5x_9 - 5,96x_3 - 3,45x_2 - 76,3x_{10} \pm 42,5$	r = 0,976, p = 0,000001
6.	$Y_1 = 4,9 + 0,35x_4 + 0,04x_{11} - 0,029x_{12} - 0,021x_5 - 0,097x_3 - 0,07x_2 \pm 0,19$	r = 0,919, p = 0,000001

*Условные обозначения: Y_1 – суммарное время, затраченное на выполнение бросков в трех сериях по 15 бросков, 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; x_6 – обхватные размеры ненапряженного плеча, см; x_7 – кожно-жировые складки под лопаткой, мм; x_8 – площадь тела; x_9 – индекс развития мускулатуры; x_{10} – обхватные размеры напряженного плеча, см; x_{11} – кожно-жировые складки на бедре, мм; x_{12} – кожно-жировые складки на подбородке, мм.

Таблица 3

Регрессионные модели зависимости результата в тесте на специальную работоспособность от ведущих скоростно-силовых показателей борцов

№	Уравнения регрессии*	Коэффициент корреляции, R
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.	$Y = 155,48 - 3,624x_6$	-0,570, P<0,01

*Условные обозначения: Y – суммарное время, затраченное на выполнение бросков в трех сериях, сек; x_1 – скорость лазания 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).

физического развития (r=0,919-0,976, p= 0,000001). Однако, несмотря на высокую информативность последних моделей, они несколько громоздки в применении, что снижает их практическую ценность по сравнению с более простыми моделями, более удобными для получения оперативной информации. С другой же стороны, на сложных моделях можно проводить более точное моделирование различных вариантов обеспечения высокой специальной работоспособности, ее прогнозирования. Упрощает же работу на таких моделях тот факт, что они являются линейными.

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.

Предсказанные с помощью разработанной модели (табл. 3, модель №1) индивидуальные значения показателя специальной работоспособности, были близки к реальным результатам, полученным в эксперименте, что подтверждает информативность модели, характеризующей зависимость результата в тесте на специальную работоспособность от ведущих скоростно-силовых показателей борцов высокой квалификации.

Основные выводы данного исследования и перспективы дальнейшего развития в этом направлении.

В результате проведенных исследований изучены взаимосвязи ведущих показателей СФП с квалификацией и уровнем специальной работоспособности борцов, разработаны соответствующие модели.

При этом, выявлены линейные, преимущественно средние по силе зависимости большинства морфометрических параметров физического развития от квалификации борцов и высокие - уровня специальной работоспособности от ведущих морфометрических и скоростно-силовых показателей, квалификации борцов, что свидетельствует об информативности разработанных моделей. Наибольшее влияние на уровень специальной работоспособности борцов высокой квалификации оказывают: обхватные размеры грудной клетки, плеча, предплечья, шеи, головы, бедра, индекс развития мускулатуры, кожно-жировые складки под лопаткой, на бедре, подбородке, количество отжиманий на скорость, скорость подъема по канату, количество приседаний с партнером.

Разработанные модели также отражают динамику совершенствования СФП борцов по ведущим критериям их физического развития в процессе долговременного адаптационного процесса.

Возрастание удельной роли относительно небольшого количества ведущих параметров, определяющих уровень специальной работоспособности, парциальный вес которой в общей структуре физической подготовленности борцов высокой квалификации также возрастает, является одним из важнейших критериев совершенствования их СФП.

Перспективы дальнейшего развития выбранного направления состоят в углублении исследований, направленных на раскрытие закономерностей формирования оптимальной СФП борцов, ее совершенствования, разработку критериев ФП борцов, их дифференциацию по отдельным методикам, показателям, весовым категориям, полу, квалификации, что важно для более точного управления процессом подготовки, контроля и отбора спортсменов.

Литература

- Алферова Т.В., Обухов В.Я. Динамика развития скоростных качеств дзюдоистов. – Спортивная борьба: Ежегодник. / Сост. Новиков А. А.: Редкол. Каргин Н. Н. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С.49-52.
- Бойко В.Ф. Структура и диагностика специальной выносливости квалифицированных борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис.... канд. пед. наук. — К., 1982. — 24 с.
- Бойко В.Ф., Даныко Г.В. Физическая подготовка борцов.- Олимпийская литература, Киев. – 2004. – 225 с.
- Егинзарян А.Д., Казарян Ф.Г. Исследование факторной структуры силовой подготовленности юных борцов 16—18 лет// Спортивная борьба. – Ежегодник, 1974. – с. 25-29.
- Заицорский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1970. - 256 с.
- Коленков А.В. Структура физической подготовленности борцов высшей квалификации на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2005. – №2. – С. 72-78.
- 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.
- Малинский И.И. Индивидуальные особенности функциональной подготовленности квалифицированных борцов вольного стиля (включая возрастные отличия). – Дис. канд. наук по физ. восп. и сп. – Киев, 2002. – 171 с.
- Мартыненко И., Шадрин В. Совершенствование специальной выносливости у квалифицированных борцов вольного стиля // Wychowanie fizyczne i sport \Wydawnictwo naukowe PWN \ Warszawa\ VI Międzynarodowy Kongres Naukowy Współczesny Sport Olimpijski i Sport dla Wszystkich / - Warszawa, 6-9 czerwca 2002. - Tom. XLVI. – Supplement Nr1. – Część 2. – Czerwiec 2002. - P. 151-152.
- Панков В.А., Аюбян А.О. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств: Теория и практика физической культуры. – 2004. - №4. – С. 50-53.
- Рыбалко Б.М. Некоторые вопросы совершенствования силовой подготовки борца// Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса.: Материалы Всесоюзной конференции.- М., 1976. - С. 21-22.
- 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.
- Туманян Г.С., Шулика И.А., Пикулия В.Н.: Вариативность приёмов, выполняемых самбистами и дзюдоистами с различными длиной и пропорциями тела. -М.: Теория и практика физической культуры. - 1989. -№11.- С. 20-23.
- Хаджинов В.А. Педагогический контроль и коррекция состояния двигательной функции борцов различной квалификации: Дис.... канд. пед. наук: – КГИФК. - Киев, 1988. – 189 с.
- Хижевский О.В. Структура и содержание начальной подготовки дзюдоисток с учетом их возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 2000. — 22 с.
- Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов.— М.:ФОН, 1997. —166 с.
- 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.
- Юшков О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — М., 1994. — 38 с.

Поступила в редакцию 28.02.2006г.

ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА У ВЗАЄМОДІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ротерс Т.Т.

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. Стаття присвячена проблемі духовного розвитку особистості школяра в процесі взаємодії фізичного та естетичного виховання. Автор аналізує взаємо-

дію фізичного та естетичного виховання на підставі формування відчуття ритму музикального та відчуття ритму рухів.

Ключові слова: духовний розвиток, фізичне виховання, естетичне виховання, ритм, ритмічний розвиток.

Аннотация. Ротерс Т.Т. Духовное развитие личности школьника во взаимодействии физического и эстетического воспитания. Статья посвящена проблеме духовного развития личности школьника в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания. Автор выделяет пути взаимодействия физического и эстетического воспитания на основе формирования ощущения ритма музыкального и ритма двигательного.

Ключевые слова: духовное развитие, физическое воспитание, эстетическое воспитание, ритм, ритмическое развитие.

Annotation. Roters T.T. Spiritual development of the person of the schoolboy in interaction of physical and aesthetic education. The article is devoted to the problem of spiritual development of personality of schoolboy in the process of co-operation of physical and aesthetic education. The author selects the ways of co-operation of physical and aesthetic education on the basis of forming feeling of musical rhythm and feelings of movements rhythm.

Key words: spiritual development, physical education, aesthetic education, rhythm, rhythmic development.

Вступ

Одним з найважливіших напрямків сучасного виховання є розвиток духовності підрастаючих поколінь. Проблема духовності школярів, розвиток їх духовно-тілесної цілісності виступає складовою часткою процесу фізичного виховання. На сьогодні змінюється світогляд сучасного школяра, його ціннісні орієнтації і в цьому процесі рівень духовності кожної особистості складає загальну картину духовності суспільства. Від цього значною мірою залежить основний вектор духовного розвитку, підґрунтям якого виступають цінності здорового способу життя, мотиваційні компетенції, створення в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняттях фізичними вправами, задоволення соціально-значущих й особистісних потреб.

Аналіз літературних джерел наводить на думку, що поняття “духовність”, “духовна культура” виступають важливими елементами сучасного науково-педагогічного дискурсу. Сучасні педагоги духовність трактують як внутрішню силу особистості, стрижень життя, ієрархію загальнолюдських цінностей, творчість за законами краси. Домінантами процесу духовного розвитку людини Г.П. Шевченко визначає такі компоненти як істина, добро та краса. Духовність розглядається як поняття, що відбиває цінності і смислу.

Складовою духовного розвитку є виховання душі. Як зазначає О.П. Омельченко [1], духовність належить розглядати в динаміці, як процес, що змінюється протягом життя. Цей феномен визначається особливостями просування особистості по ієрархії ціннісних смислів і опануванням духовною культурою. По суті це і є ознакою духовного розвитку особистості школяра.

Розвиток особистості школяра здійснюється в певному просторі, у нашому аспекті – в просторі фізичної культури. Духовні цінності і смисли

до занять фізичною культурою як найкраще формуються в процесі фізичного виховання.

До невирішених проблем слід віднести кваліметрию духовності та психолого-педагогічні моделі духовного розвитку школярів, педагогіку духовності у взаємодії фізичного та естетичного виховання, а також ритмічний розвиток школярів в процесі музикально-ритмічної діяльності.

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

Формування цілей статті.

Завданнями нашого дослідження виступають:

1.Зробити огляд літературних джерел з проблем взаємодії фізичного і духовного, фізичного і естетичного виховання на основі історико-філософського, історико-педагогічного і психологічного аналізу.

2.Розробити концептуальні засади взаємодії фізичного й естетичного виховання в структурі педагогіки духовності.

3.Сформулювати теоретичні засади розвитку особистості школяра на підставі виховання відчуття ритму й на основі цього обґрунтувати модель ритмічного розвитку у взаємодії фізичного та естетичного виховання.

Результати дослідження.

У процесі розв’язання та реалізації завдань роботи було визначено, що розвиток особистості у взаємодії фізичного і духовного, фізичного і естетичного виховання ґрунтується на спільній меті – виховання гармонійно розвиненої людини у сукупності духовного багатства та фізичної досконалості. Для цього в античності існували музичне та гімнастичне виховання з метою впливу на душу особистості, її гармонію через духовно-тілесну цілісність, в якій гімнастика одухотворена, а музика мислиться як гімнастика душі (Платон). Завдання розвитку духовно-тілесної цілісності особистості з використанням фізичних та духовних вправ виступають у педагогіці гуманізму (Т.Мор, Ф.Рабле, М.Монтень, М.Фічіно, Т.Кампанелла), у педагогічних системах Я.Коменського, Д.Локка, Ж.-Ж.Руссо, К.Гельвеція, Д.Дідро. Великим досягненням того часу було виникнення поняття “фізична освіта” (Песталоцці), в основі якого почуття порядку, гармонії, краси та спокою складають духовну базу виховання фізично освіченої людини. Це поняття не втратило своїх істотних ознак і нині.

Другий підхід у вирішенні завдань взаємодії фізичного та духовного, взаємозв’язку фізичного та естетичного виховання базується на визначенні спільних засобів розвитку особистості, до яких належать гімнастика, танці, музично-ритмічні вправи. Методологічним підґрунтям використання цих засобів виступають теоретичні положення Г.Фіта, Яна, А.Шпіса, П.Лінга, Амороса про красу рухів. Гутс-Мутс, наприклад, красу рухів ототожнював з технікою фізичних вправ і точністю виконання форми

рухів. Ця дуже важлива ідея для визначення суті взаємозв'язку фізичного й естетичного виховання через красу і культуру рухів знаходить місце в наукових висновках М.Бернштейна. Ми поділяємо точку зору П.Блонського, В.Сухомлинського про красиві та ритмічні рухи, за допомогою яких найбільш вдало можуть розв'язуватися завдання гармонійного розвитку учнів у взаємодії фізичного та естетичного виховання.

Вирішення завдань дослідження проблеми всебічного та гармонійного розвитку особистості у взаємодії фізичного та духовного, фізичного й естетичного виховання переконує в тому, що людина являє собою сукупність духовно-естетичної, тілесно-естетичної та зовнішньої художньо-виразної сутності. До того ж ніякої духовності не існує поза людським тілом та зовнішніми формами його рухів. На підставі цього ми висунули концептуальну ідею: продуктом взаємодії фізичного та естетичного виховання може бути музично-ритмічний розвиток особистості. Саме ритм є природно духовною та тілесною сутністю людини. Він пов'язаний з музикою, яка впливає на емоції людини. Тому цілеспрямований розвиток ритму буде сприяти вихованню як естетичних, так і фізичних якостей особистості. Найбільш доцільно спостерігати цей розвиток через внутрішню сутність людини і її зовнішні прояви в русі.

Суттєвою особливістю розробленої в дослідженні концепції є ідея, що ритм виступає невід'ємною частиною гармонійного розвитку. Школяр до свого "я" включає і своє тіло, через яке він за допомогою фізичних рухів може виразити внутрішні, духовні якості. Фізичні рухи розподіляються в обумовленому просторі й часі, мають свій діапазон і виразність, їм притаманна краса і амплітуда, напрямок та темп, а комплексною характеристикою тілорухів виступає ритм (Л.Матвеев, С.Янаніс). Він обумовлюється функціональними особливостями центральної нервової системи (І.Павлов, І.Сеченов, О.Ухтомський) та має моторну природу (Б.Теплов, Д.Елькін, Т.Козіна, Н.Огородникова).

Головна концептуальна ідея полягає в тому, що з багатьох взаємозв'язків фізичного та естетичного виховання ми виділяємо домінуючий компонент – це ритм, через формування якого можна простежити розвиток особистості школяра як фізичний, так і естетичний. Ця концептуальна ідея засновується на тому, що ритм виступає складовою частиною як фізичного, так і естетичного виховання. У фізичному вихованні ритм – це засіб впливу на тіло школяра через розвиток ритмічної здібності чергувати м'язову напругу з відпочинком, виявляти взаємозв'язок та часову послідовність рухів, встановлювати співвідношення окремих моментів руху, варіювати темп, форму, швидкість і при цьому заощаджувати фізичні та вольові сили.

В естетичному вихованні ритм є тією першоосовною, яка поєднує в єдине ціле закладене природою в особистості школяра почуття краси. Ритм в естетичному вихованні – це засіб впливу на ду-

ховність школяра. Функції ритму в естетичному вихованні визначаються виразністю (Г.Гегель, В.Плеханов, А.Шопенгауер), емоційністю (Л.Сакетті, О.Чижевський), творчими можливостями в створенні художнього образу (М.Бахтін, К.Станіславський). Ритм пов'язується з музичним та поетичним мистецтвом як основний засіб виховання творчої особистості (Ю.Кремльов). Музичні ритми впливають на психічну сферу людини, викликаючи бажання супроводжувати музику тілорухами (Н.Ветлугіна, Л.Воскресенська).

Теорія розвитку особистості школяра через ритм у взаємодії фізичного та естетичного виховання базується на тому, що у школярів розвивається ритм руховий і ритм музичний на підставі відчуття ритму.

У фізичному вихованні відчуття ритму залежить від відчуття простору, відчуття часу, відчуття точності м'язових зусиль (Н.Александрова, К.Бюхер, М.Бурцева, Е.Далькрос, Д.Донський, Н.Збруєва). Відчуття музичного ритму базується в своїй основі на відчутті звуків різних тривалостей та визначенні їх тривалості в рухах (С.Максимов, І.Способін). З цього приводу Б.Теплов стверджує, що схоплювати та репродукувати музичний ритм можливо тільки на підставі відчуття ритму, тобто на основі музичного критерію, який спирається на моторику.

Теорія взаємодії фізичного та естетичного виховання базується на тому, що насолода ритмом залежить від відчуття ритму рухового. Звуковий ритм впливає на психічну сферу людини своєю музичністю. Єднання ритму рухів та ритму музики має велике емоційне та м'язове задоволення (В.Белінович). Це пояснюється тим, що рухова дія, як і музика, розподіляється у часі. Просторовий ритм пластичних рухів співвідноситься з часовим ритмом музики. Музика підказує рухи та обмежує їх у часі, просторі відповідно до м'язових зусиль. А рух, у свою чергу, допомагає школярам зрозуміти музику та виразно передати її через створення музично-ритмічного образу. Для цього рухи повинні бути емоційно виразними та музично ритмічними. Саме у таких рухах зливаються тіло і дух (О.Лосєв). Особистість школяра стає часткою музики, дитина відчуває музику в своєму тілі і через тіло висловлює пориви душі своїми рухами [2].

На підставі таких теоретичних узагальнень ми розробили **модель ритмічного розвитку** особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання, згідно з якою ритмічний розвиток проходить в єдиному процесі фізичного та естетичного виховання, де цілеспрямовано виховується ритм руховий та ритм музичний за допомогою фізичних і музично-ритмічних вправ. Результат ритмічного розвитку визначається кількісними та якісними змінами відчуття ритму на підставі музично-ритмічної діяльності. Кількісні зміни виявляються в тому, що школяр оволодіває відчуттям часу, відчуттям простору, відчуттям точності м'язових зусиль. Якісні – дають себе знати в красі, вираз-

ності, ритмічності рухів, у розумінні краси музики.

Висновки.

Специфічна сутність естетичного виховання в фізичному складається з формування тілесної краси і виразності рухів, формування уявлень, почуттів, потреб у фізичному вдосконаленні.

Специфічна сутність фізичного виховання в естетичному виявляється в досягненні учнем фізичного вдосконалення, яке базується на основі гармонійного фізичного розвитку тілобудови, виховання фізичних якостей, зміцнення фізичного здоров'я. При цьому основний шлях естетичного виховання в процесі фізичного та фізичного виховання в процесі естетичного пов'язаний з вихованням відчуття ритму, грації, пластики, витонченості постви і ходи, у вихованні краси рухів які є підставою духовного розвитку особистості в структурі педагогіки духовності.

Існує необхідність проведення подальших досліджень в обраному напрямку.

Література

1. Омельченко О.П. Духовний розвиток учнівської молоді в регіональному культурно-освітньому просторі. – Автореф. дис. канд. пед. наук.- Луганськ, 2006. – 20 с.
2. Лосев А.Ф. Философия. Мифология. Культура. – М.: Политиздат, 1991. – 525 с.

Надійшла до редакції 18.02.2006р.

ПРОБЛЕМА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ПОВЕДІНКИ, ЩО СПРЯМОВАНА НА ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Сивогракова З.А.

Українська державна академія залізничного транспорту

Анотація. Аналізується зміст поняття копінг-поведінки (coping) - поведінки, спрямованої на подолання, його взаємозв'язок із поняттями адаптації та психологічного захисту. Надається визначення копіngu з позицій суб'єктивного підходу. Визначається проблема дослідження індивідуально-особистісних характеристик, які пов'язані із різними видами копінг-поведінки, з метою вивчення можливостей щодо формуючого впливу на її розвиток.

Ключові слова: поведінка, спрямована на подолання; копінг; механізми психологічного захисту; адаптація; індивідуально-психологічні фактори; складні життєві ситуації.

Аннотация. Сивогракова З.А. Проблема индивидуально-психологических факторов совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Анализируется содержание понятия копинг-поведения (coping) – поведения, направленного на совладание, его взаимосвязь с понятиями адаптации и психологической защиты. Дается определение копинга с позиций субъективного подхода. Определяется проблема исследования индивидуально-личностных характеристик, взаимосвязанных с различными видами копинг-поведения, с целью изучения возможностей формирующего влияния на его развитие.

Ключевые слова: поведение, направленное на совладание; копинг; механизмы психологической защиты; адаптация; индивидуально-психологические факторы; сложные жизненные ситуации.

Annotation. Syvograkova Z.A. The problem personal dispositions' factors of coping-behavior with difficult life

situations. The analysis of coping, coping-behavior conceptions, relation between coping, adaptation and psychological defence is given. The definition of coping based on subjective theory is defined. In order to research the possibilities to form coping with difficult life situations the problem of personal dispositions' related with different coping-strategies investigation is discussed.

Key words: coping, coping-behavior, mechanisms of psychological defence, adaptation, personality individual factors, difficult life situations.

Вступ.

Останнім часом все більше психологічних досліджень присвячується проблемі особливостей життєдіяльності людини в критичних, кризових, складних, стресових умовах (6, 18, 3, 11, 1, 29, 55, 23, 49, 35, 27, 46, 20, 44, 45, 30, 38, 42 та ін). Безумовно це пов'язане із вимогами життя сучасної людини, яке сповнене швидкими змінами; інформаційним, соціальним та іншими тисками; релятивізмом ідей; відсутністю чітких зовнішньо заданих систем координат цінностей, пріоритетів, стратегій; все більшої апеляції до самостійності та особистої відповідальності за результативність власного життя тощо. Більшість із зазначених особливостей характеризує і сучасні умови життєдіяльності людини в період її раннього повноліття, зокрема (у зв'язку з переходом на умови Болонських угод) навчання у вищому навчальному закладі.

Саме тому дедалі більш актуальними для наукового пошуку постають питання адаптації, саморегуляції, особистісної та емоціональної стійкості, захисних механізмів, механізмів подолання складних життєвих ситуацій тощо.

Робота виконана за планом НДР Української державної академії залізничного транспорту.

Формулювання цілей роботи.

Метою даної статті є аналіз стану проведення науково-дослідних робіт з питань копінг-поведінки (coping) та її взаємозв'язку із певними індивідуальними характеристиками особистості з метою визначення стратегічних напрямків психолого-педагогічного впливу щодо її розвитку.

Результати дослідження.

Адаптація, захисні механізми, поведінка, спрямована на подолання (копінг). Існує декілька підходів до розуміння механізмів протікання та детермінації поведінки людини в складних життєвих ситуаціях. Основними поняттями, навколо яких відбувається дискусія, і за допомогою яких науковці (зокрема, психологи) різних теоретичних напрямків описують все те, що досить загально можна назвати поведінкою людини в складних ситуаціях, це поняття адаптації, психологічного захисту, подолання (coping) в складних (кризових, критичних, проблемних, стресових) умовах (ситуаціях).

Аналіз літератури з цього питання дозволяє зробити висновок, що поняття адаптації як процесу і одночасно - „здібності живої системи, яка полягає в пристосуванні до умов середовища, що змінюються” (29), здебільшого розглядається як родове до понять психологічного захисту і подолання (coping).

Тому що взагалі „діяльність суб'єкту, функціонування його особистості можуть бути описані як системи адаптаційних процесів, кожен з яких розгортається в межах певної психологічної ситуації” (4). Складовими цієї „системи адаптаційних процесів” вбачаються саме процеси психологічного захисту і процесів подолання (coping), взаємозв'язок яких є одним з питань наукових досліджень (31,3,11,42).

Поняття поведінки, спрямованої на подолання складних ситуацій (coping), найчастіше в сучасній психології розуміється як системний особистісний спосіб реагування, „взаємодії з ситуацією у відповідності до її логіки, рівня значимості в житті людини та її (людини) психологічними можливостями” (35). Головне завдання копіngu – адаптація людини до вимог ситуації. У тразактній теорії стресу і копіngu Р.Лазаруса (55), яка традиційно найчастіше цитується при розгляді питань поведінки, спрямованої на подолання, копінг розуміється як сума когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих індивідом на послаблення впливу стресу, складної ситуації. Описується два види копіngu: копінг, спрямований на вирішення проблем, і емоційний копінг, спрямований на стабілізацію емоційного стану людини. При цьому розуміється, що вид поведінки в тій чи іншій ситуації залежить як від особистості людини і її характеристик, так і від ситуації (причому саме остання є вирішальною, з точки зору зазначеного підходу) (9).

На противагу механізмам психологічного захисту, яким притаманні ригідність, уникнення напруги, спотворення сприйняття реальності тощо, деякі автори (31,11 та ін.) вважають, що подолання (копінг) є формою конструктивного, свідомого пристосування, і проявляється у більш пластичній поведінці, адекватному сприйнятті реальності, спрямованості на перспективу, „вмінні виразити та використати всі потенційні внутрішні можливості” (40, с.81).

Інші автори (44,45,34,16 та ін.) вбачають, що серед стратегій подолання (копінг-стратегій) можуть бути як конструктивні так і неконструктивні. Зокрема А.А.Налчаджян, виділяє наступні три типи стратегії подолання: перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом „вростання” в середовище; уникнення травмуючих обставин. Вбачається, що в цілому перші дві більш конструктивні, остання – менш конструктивна (34).

Тож на рівні особистісного досвіду реальної людини особливості психологічної адаптації проявляються у вигляді тих чи інших стратегій подолання життєвих труднощів, реалізації того чи іншого способу поведінки в життєвих ситуаціях.

Розуміння особистості як певної цілісності, єдності її властивостей і функцій (Костюк Г.С.), особистісного розвитку як процесу зміни міжфункціональних відношень (Виготський Л.С.), суб'єктної активності як необхідної умови формування та розвитку особистості (Рубінштейн С.Л., Абульханова-

Славська К.А., Татенко В.О.), а життя особистості – як її життєвого шляху, що плине в життєвих ситуаціях (7,24,56) дозволяє розглядати поведінку, спрямовану на подолання (копінг), як певну адаптаційну здібність, якої набуває особистість в процесі власного розвитку, яка має певні вікові особливості, власну структуру і відповідне місце в системі індивідуальних міжфункціональних внутрішньоособистісних зв'язків і проявляється в індивідуально-стильових формах поведінки в процесі особистісно-ситуативної взаємодії.

Особливості індивідуально-особистісних факторів поведінки, спрямованої на подолання. Саме індивідуальність способів, стратегій поведінки людини обумовлюють цікавість багатьох дослідників до питання індивідуально-особистісних факторів, що обумовлюють спрямованість, зміст, форми та відповідну результативність такої поведінки. Серед таких факторів зазначають, зокрема, розвиток інтелектуальної, вольової, емоційної, мотиваційної сфер особистості (2,52,43,22,12,28 та ін).

Вікові особливості регуляції поведінки в складних ситуаціях досліджувалися зокрема А.О. Прохоровим (39). Ним порівнювалися особливості поведінки школярів та студентів. Так, було виявлено, що студенти не тільки володіють більшою варіативністю способів поведінки в складних ситуаціях, але їх поведінка відрізняється якісно в напрямку більшого використання засобів довільної регуляції поведінки, зокрема самопереконавання, активізації уяви, раціоналізації поведінки та ін.

Зазначаються певні відмінності в копінг-поведінці в залежності від статі (35, 10, 16). Та при цьому висновки цих досліджень можна назвати суперечливими. Так за результатами західних досліджень (35) жінки більше схильні вирішувати складні ситуації емоційно (тобто реалізовувати емоційно спрямований копінг), а чоловіки частіше діють інструментально, змінюючи зовнішню ситуацію (проблемно орієнтований допінг). В дослідженні ж Будницької О.А. (10), яке проводилось серед російських спортсменів і студентів-психологів було зроблено висновок про переважання у чоловіків в порівнянні із жінками захисних форм поведінки (до яких автор відносить зокрема, вдавання до вживання алкоголю, релаксації, витіснення, заперечення) в емоційно складних ситуаціях. За результатами дослідження Данилової Є.Є. (16), в якому вивчались особливості подолання складних ситуацій дітьми 9-11 років, виявилось, що хлопці в більшій мірі орієнтовані на реалізацію власних можливостей в активній поведінці, а дівчата – на переінтерпретацію ситуації для себе (тобто зміну власного ставлення до ситуації). Вбачається можливим припустити, що вікові особливості певним чином відбиваються і на статевих розбіжностях у переважанні тих чи інших стратегій поведінки, спрямованої на подолання складних ситуацій.

До загальних рис особистості можна також віднести особливості темпераменту як генетично

обумовлені нейрофізіологічні передумови її якостей. Дослідження, зокрема в психології спорту (15), показали, що від особливостей темпераменту залежить рівень емоційної стійкості людини в критичних умовах, від темпераменту залежать вибір та ефективність засобів подолання таких ситуацій. Цікавими є дослідження такої особистісної характеристики (якою зазвичай у вітчизняній практиці характеризують саме особливості темпераменту) як інтроверсія-екстраверсія (Айзенк Г., Мерлін В.С.). Особливості її зв'язку із поведінкою проявляються в наступним чином: а) в інтровертів пристосування проявляється здебільшого в активізації інтелектуальної діяльності, в екстравертів – в активізації поведінкових проявів, зовнішніх дій; б) рівень самоконтролю і здатності до регуляції власного стану (саморегуляції) в інтровертів значно вищий ніж у екстравертів. Результати досліджень щодо особливостей впливу екстраверсії-інтроверсії та нейротизму на саморегуляцію поведінки учнів шкіл 16-18 років (34) показали, що найбільше впливають на поведінку ці індивідуальні характеристики в разі низького рівня розвитку свідомих форм саморегуляції поведінки людини.

Деякі особливості впливу на характер поведінки такої складової індивідуальності як ставлення особистості до самої себе, характеристик „Я-концепції”, зокрема самооцінки, також були розкриті в ряді досліджень (44,45, 38,22,37 та ін.). Регуляторна функція самооцінки полягає у встановленні зв'язку між цілями, що їх ставить перед собою особистість, і результатами, які отримує. Адекватна самооцінка є одним з факторів стабілізації діяльності (8). Н.А.Сирота і В.М.Ялтонський, досліджуючи особливості поведінки підлітків з різним рівнем адаптованості, дістають висновку, що такі показники Я-концепції як її сформованість та позитивність характеризують підлітків, в яких розвинуті конструктивні форми поведінки, спрямованої на подолання, а слабо сформована, викривлена Я-концепція відповідає моделі деструктивної копінг-поведінки (45). В дослідженні Н.І.Пилат (38) визначається, що така складова Я-концепції як соціальна ідентичність та соціальна самооцінка визначально впливає на сприйняття особистістю ситуації як конфліктної та вибір стилю поведінки в конфлікті як складній ситуації. В дослідженні Нікітіної І.В. (37) позитивна Я-концепція розглядається як складова, показник високого рівня суб'єктивної самовизначеності в період повноліття (18-25 років), яка, зокрема, проявляється у виборі адекватних способів реалізації, свідомій саморегуляції, оцінюванні наслідків вчинку, корегуванні дій тощо. Колесніченко Л.А., досліджуючи психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів, визначає самооцінку як необхідну складову особистісного рівня саморегуляції поведінки, вона (самоцінка) відповідає за „емоційні та мотиваційні стани, впливає на вибір цілей, зумовлює характер оцінки та відношення особистості до досягнутих нею результатів” (22, с.7)

Вдається не випадковим, що основна кількість робіт, де порушується питання важливості Я-концепції, самооцінки у процесах реалізації тих чи інших форм поведінки, присвячена дослідженню особистості в підлітково-юнацький період розвитку та в період раннього повноліття. Саме в ці періоди самосвідомість набуває свого вирішального значення для розвитку особистості в цілому і розвитку стратегій її поведінки зокрема. Та при цьому варто зазначити, що місце Я-концепції, її вплив на механізми вибору особистістю того чи іншого виду поведінки в складних ситуаціях, у формуванні установлених стратегій поведінки в період особистісного розвитку, сенситивний до формування такої самостійності, самовизначеності та самореалізації, ще є недостатньо дослідженим.

Функціонально пов'язаними із образом „Я” і самооцінкою є ціннісні утворення особистості. Зміст, динаміка, структура цінностей як індивідуально-психологічна особливість безпосередньо пов'язані із тим, якою є поведінка людини в життєвих ситуаціях. В самому визначенні ситуації як складної найчастіше так чи інакше мова йде про певну значимість, важливість, „загрозу людським цінностям: життю, здоров'ю, самоповазі, смислу буття” (3, с.4); а вирішення цих ситуацій передбачає в тому числі переструктурування цінностей, зміну їх значимості. Вирішуючи життєві ситуації, люди не просто реагують на події - „вони їх інтерпретують”, а керування дією в ситуації відбувається за рахунок „процесу формування значень” (7, с. 173). Визначаючи мотиваційний вплив цінностей, Л.І. Анциферова зазначає, що чим більш значуще місце в смисловій сфері особистості посідає об'єкт, який є під загрозою, тим більш інтенсивною ця загроза сприймається особистістю, і тим вищим є мотиваційний потенціал подолання зі складністю, що виникла.

При тому, що категорії мотивації (зокрема таких утворень як рівень домагань або уникнення невдачі), образ „Я”, самооцінка, цінності продуктивно використовуються при поясненні причин та особливостей регуляції поведінки людини, її особистісної активності, не завжди достатньо цілісно окресленим в дослідженнях є їх функціональний зміст та взаємодія в детермінації подолання.

Особливості особистісної рефлексії є ще одним з факторів, який впливає на особливості поведінки людини. С.Л. Рубінштейн (42) говорив, що рефлексія призупиняє, перериває неперервний процес життя і дозволяє людині подумки вийти у зовнішню позицію по відношенню до себе та своїм діям, що і створює можливість свідомого вибору тієї чи іншої стратегії поведінки. Так в дослідженні Холодової О.О. (53) доводиться існування залежності між рівнем розвитку рефлексивності особистості і її фрустраційною толерантністю, можливістю конструктивно діяти в „деприваційних ситуаціях”. Формування та розвиток рефлексії як особистісної здібності забезпечує розвиток адаптаційних стратегій поведінки в напружених ситуаціях.

В межах когнітивно-поведінкового підходу були визначені деякі індивідуальні особливості сприйняття та мислення, які обумовлюють рівень адекватності реагування на ті чи інші події. Так А.Бек (5) говорить про існування певних „когнітивних помилок”, які призводять до нереалістичного оцінювання ситуацій. Набір таких помилок складає „дихотомічне мислення” – як тенденцію оцінювати власні переживання в термінах категорій, що взаємно виключають одна одну (наприклад, „гарний-поганий”, „успіх-невдача”, „надійний-підступний”), замість того, аби розглядати їх в континуумі. Таке „чорно-біле” мислення призводить до крайніх інтерпретацій подій, а це, в свою чергу, - до крайніх емоцій і крайніх дій, які зазвичай не відповідають дійсним вимогам ситуацій.

Індивідуальні особливості поведінки людей знайшли своє відображення також в межах стильового підходу (52,12,49 та ін.), зокрема при вивченні когнітивних стилів як „індивідуально-неповторних засобів опрацювання інформації у вигляді індивідуальних розбіжностей у сприйнятті, аналізі, структуруванні, оцінці того, що відбувається” (52, с.38). Так, наприклад, визначається (50,49), що у великій кількості робіт доводиться існування стійкої розбіжності у стилях поведінки в складних життєвих ситуаціях, ситуаціях невизначеності, людей із полезалежним і полenezалежним когнітивними стилями: перші частіше демонструють прості, неспеціалізовані форми захисту, які не передбачають активного, свідомого опрацювання досвіду, і як наслідок – мають ушкоджене, неадекватне сприйняття реальності, а останні – навпаки – орієнтовані більше на переопрацювання досвіду і на побудову адекватного образу подій. У дослідженні Виноградової Л.В. (12) показано, що такі стильові характеристики як „імпульсивність-рефлексивність” та „вузкість-широта діапазону еквівалентності” є складовими „суб’єктивного смислового простору відображення емоційно-важких життєвих ситуацій”, і, в свою чергу, впливає на вибір тієї чи іншої стратегії поведінки особистості.

Певний ряд досліджень (26,21,22,44,45) показали зв’язок між такою особистісною характеристикою як локус контролю (яку також в межах стильового підходу розглядають як одну з характеристик індивідуального стилю) (50) та особливостями поведінки в складних ситуаціях. Було показано, що люди з інтернальним локусом контролю більш ніж екстернали здібні контролювати негативні емоції та імпульсивні дії, блокувати дезінтегруючий вплив психотравматичних подій Сиротою Н.А. та Ялтонським В.М. (44) на основі вивчення особливостей поведінки підлітків різного соціального статусу були зроблені, зокрема, висновки про те, що інтернальний локус контролю особистості відповідає моделі адаптивної функціональної копінг-поведінки, а екстернальний – моделі дисфункціональної копінг-поведінки. Відповідно, підлітки, які реалізують першу модель поведінки, є менш вразливими

до негативних факторів середовища, вони є більш захищеними щодо ризику наркотизації тощо.

Деякі інші дані наводять Л.Г.Дикая та А.В.Махнач (17). Вивчення етіології депресії, зокрема у дорослих, (як прояву та певного наслідку негативного копінг) виявили, що люди, схильні до більш позитивного сприйняття життєвих подій (позитивного когнітивного стилю (17)) і меншої підвладності стресу, мають екстернальний локус контролю; інтернальний локус контролю відповідає більш негативному сприйняттю життєвих подій і, відповідно, більшій стресовій напруженості.

Індивідуальна особливість, яка полягає у негативному сприйнятті, „песимістичному стилі пояснення” (9) життєвих подій, на думку дослідників (там же) пов’язана із ще однією особистісною характеристикою – „негативною афективністю”, яку часто ототожнюють із нейротизмом, введеним як особистісний параметр Г.Айзенком, і яка теж пов’язана із особливостями поведінки людини у складних для неї умовах. Змістовно високий рівень негативної афективності описується як більша схильність людини до фіксування при самоаналізі на власних недоліках, більша увага до негативних подій життя, негативне ставлення до себе і, відповідно, незадоволеність собою і життям в цілому (9). Таке розуміння негативної афективності дає підстави розуміти її саму як певну усталену (стильову) стратегію поведінки людини (принаймні в її когнітивно-оціночній і емоційно-ціннісній складових) і, відповідно, ставити запитання *чому* ті чи інші люди в різних ситуаціях обирають саме такий спосіб їх подолання.

Саме це питання (*чому* різні люди по-різному сприймають одні й ті самі ситуації, *чому* реалізують різні стратегії їх вирішення) є критичним для багатьох досліджень щодо особливостей поведінки в складних життєвих ситуаціях (3). Однією з спроб вирішення цього питання є дослідження феномену, на який вказує Л.І. Анциферова: існування у людей (особливо це характерно для молодих людей) певної надоптимістичної „особистісно-світобачної „теорії” світу” (3), яка формується в наслідок недостатнього досвіду „особистісно-ситуаційної (подійної) взаємодії” (24) і спричиняє неготовність особистості до адекватного конструктивного подолання складних несподіваних життєвих ситуацій.

Висновки:

- поведінка, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій (копінг), може бути визначена як певна особистісна адаптаційна здібність, яка набувається особистістю в процесі власного розвитку; має певні вікові особливості; власну структуру і відповідне місце в системі індивідуальних міжфункціональних внутрішньоособистісних зв’язків і проявляється у стильових формах поведінки в процесі особистісно-ситуативної взаємодії;

- структурно копінг може бути визначений в його когнітивно-оціночній, емоційно-моти-

ваційній та поведінковій складових;

- переважання тих чи інших стратегій копінг-поведінки у різних людей обумовлене їх індивідуальними особливостями, до яких, зокрема, можна віднести статеві та вікові особливості, рівень сформованості і позитивності Я-концепції, систему особистісних цінностей, особливості локусу контролю, життєвий досвід.

Відповідно до зазначеного постають питання, які вбачаються актуальними для подальшого експериментального дослідження:

1. Яким чином особливості поведінки, спрямованої на подолання (копінг) вбудовані в систему індивідуальних особливостей особистості, що розвивається? (З огляду на проаналізовані літературні джерела це питання постає недостатньо розкритим, зокрема, у відношенні періоду раннього повноліття, який, враховуючи його особливості, а саме – формування світобачення, актуалізації потреби в самоактуалізації, реалізації особистості як суб'єкту власного розвитку, „розриву між ідеалом і реальністю” (48), недостатнім суб'єктивним досвідом зіткнення із складними ситуаціями (3), стану „психосоціального мораторія” (54) – постає сензитивним до формування стильових особистісних стратегій поведінки, спрямованої на подолання.)

2. Якою може бути (відповідно до визначених індивідуально-особистісних факторів) психолого-педагогічна програма формуючих впливів щодо розвитку копінг-поведінки, в такій її якості, яка відповідає позитивному особистісному розвитку, забезпечує дійсне „вивільнення людини від зовнішньої детермінації ...”, утвердження її у статусі захищеного і відповідального автора-творця власного життя” (50, с. 35)?

Література:

1. Аболін Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения. Автореф. дис.... доктора психол. наук. – М., 1989 – 45с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299с.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. // Психол. журнал, 1994, т.15, №1, с.3-18
4. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. // Вопросы психологии. - 1989. №1, с.92-99
5. Бек А. Когнитивная терапия пограничного расстройства личности. - <http://mail.med.upenn.edu/~abeck/>
6. Березин Ф.Б. Психическая и психофизическая адаптация человека. – Л.: Наука. Ленинградское отделение, 1988. – 267с.
7. Блумер Г. Общество как символическая интеракция // Современная зарубежная социальная психология: Тексты. - М., 1984. – с. 173-179.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1968. - 464 с.
9. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352с.
10. Будницька О.А. Індивідуальні-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації. Автореф. дис.... канд. психол. наук. – К., 2001. – 19с.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критической ситуации. - М.: МГУ, 1984. — 200 с.

12. Виноградова Л.В. Когнитивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно важливих життєвих ситуацій. Автореф. дис.... канд. психол. наук. – К., 1995. – 21с.
13. Волкова Н.В. Особенности проявления психологической неустойчивости личности при преодолении критических ситуаций. Автореф. дис.... канд. психол. наук. – М., 2005. – 17с.
14. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. Детская психология // Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – 432с.
15. Вяткин Б.А. Влияние психического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности. Автореф. дис.... канд. психол. наук. М., 1981. - 25 с.
16. Данилова Е.Е. Психологический анализ трудных ситуаций и способов овладения ими у детей 9-11 лет. Дис. ...канд. психол. наук. — М., 1990. — 172с.
17. Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психол. журнал, 1996, т.17, №3. С.137-147.
18. Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. – Минск. – 1984. – 207с.
19. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция в норме и патологии // Психологический журнал, 1989, т. 10, №2. С. 122 - 132.
20. Иоголевич Н.И. Особенности индивидуальности студентов-менеджеров. // Вопросы психологии, 2005, №3, с. 97-106
21. Кириченко Т.В. Психологичні механізми саморегуляційної поведінки підлітків. Автореф. дис.... канд. психол. наук. – К., 2001.
22. Колесніченко Л.А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів. Автореф. дис.... канд. психол. наук. – К., 2004. – 19с.
23. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности. // Вопросы психологии, 1989, №5. С. 18 — 26.
24. Коржова Е.Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации. // Психологические проблемы самореализации личности \ Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой: Вып.4. – СПб., 2000. – с. 155-159.
25. Костюк Г.С. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1988.
26. Ксенофонтова Е.Г. Уровни развития саморегуляции личности: критерии ее определения. Автореф. дис.... канд. психол. наук. М., 1988. - 21 с.
27. Лигер С.А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача. Дис.... канд. психол. наук. – СПб., 1997. – 188с.
28. Логвінова Н.Ю. Особливості ціннісної системи особистості в умовах хронічної психоемоційної напруги. Автореф. дис.... канд. психол. наук. – К., 1998. – 16с.
29. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. // Психологический журнал, 2001, т. 22, № 1, с. 16-24
30. Максимова Н.Ю. Психологічні фактори узалежнення неповнолітніх від алкоголю і наркотиків та засоби його попередження. Автореф. дис.... канд. психол. наук. – К., 1998.
31. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб., Питер, 2003.
32. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986.
33. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. -М.: Педагогика, 1991. - 152 с.
34. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Регуляторные аспекты экстремости и нейротизма: новый взгляд. // Вопросы психологии, 2001, №2. С.59 — 73.
35. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии). Ереван: Изд-во АН Армянской ССР, 1988. - 262 с.
36. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журнал. - 1997, т. 18,

- № 5, с. 20-30.
37. Нікітіна І.В. Психологічні особливості суб'єктивного самовизначення особистості в період повноліття. Автореф. дис.... канд. психол. наук.- К., 2000. – 16с.
 38. Осницький А.К. Умения саморегуляции в профессиональном самоопределении учащихся. // Вопросы психологии, 1992, №1-2. С.52-59.
 39. Пилат Н.І. Соціальна ідентичність особистості як чинник вибору стилю поведінки в конфлікті. Автореф. дис.... канд. психол. наук. – К., 2004. – 18с.
 40. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности//Вопросы психологии, 1991, №5. С. 156 —161.
 41. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека.- М.: «Прогресс», «Универс», 1994. - 480 с.
 42. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973.-423 с.
 43. Рыжик А.В. Особенности защитно-совладающего поведения у больных неврозами и их психофизиологические корреляты. Автореф. дис.... канд. психол. наук. – СПб., 2005. – 26с.
 44. Савчин М.В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості. Автореф. дис.... доктора психол. наук. – К., 1997. – 49с.
 45. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Формирование девиантного поведения подростков с точки зрения концепции стресса и копинга. // Методолого-методические проблемы эмпирического исследования девиантного поведения: Материалы 1 Международной конференции апрель 2004г. – М.: 2004.
 46. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажиллина И.И., Видерман Н.С. Профілактика наркоманії у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001. – 216с.
 47. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників // Психологія і суспільство, 2005, №2, с.87-93
 48. Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии, 1996, №5. С. 41 - 52.
 49. Студенікін А.А. Вплив когнітивного стилю особистості на процес спілкування. Автореф. дис.... канд. психол. наук. – К., 1991. – 20с.
 50. Татенко В.О. Суб'єкт психічної активності в онтогенезі. Автореф. дис.... доктора психол. наук. – К., 1997.
 51. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості, структурно-генетичний підхід. Автореф. дис.... доктора психол. наук. – К., 1994.
 52. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 384с.
 53. Холодова О.О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів. Автореф. дис.... канд. психол. наук. К., 2003. – 18с.
 54. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М., 1996.
 55. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, And Coping — N.Y.: Springer, 1984.
 56. Magnusson D. (University of Stockholm) Wanted: A Psychology of Situations//Toward a Psychology of Situations: An International Perspective. – New Jersey: Hillsdale, 1981. – P. 13-21

Надійшла до редакції 18.02.2006р.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Сидорова В.В.

Донецький державний інститут здоров'я
фізичного виховання і спорту

Анотація. Сидорова В.В. Взаємозв'язок технічної і фізичної підготовки гімнасток високої кваліфікації. Донецький державний інститут здоров'я, фізичного вихо-

вання і спорту. В статті розглядаються питання взаємозв'язку фізичної і спортивно-технічної підготовленості гімнасток високої кваліфікації в багатоборстві і окремих видах. Їх вплив на досягнення високих результатів в цьому виді спорту.

Ключові слова: гімнастки, результат, технічна підготовка, фізична підготовка.

Аннотация. Сидорова В.В. Взаимосвязь технической и физической подготовки гимнасток высокой квалификации. В статье рассматриваются вопросы взаимосвязи физической и спортивно-технической подготовленности гимнасток высокой квалификации в многоборье и отдельных видах. Их влияние на достижение высоких результатов в этом виде спорта.

Ключевые слова: гимнастки, результат, техническая подготовка, физическая подготовка.

Annotation. Sidorova V.V. Intercommunication of technical and physical preparation of gymnasts of high qualification. In the article the questions of intercommunication of physical and sporting-technical preparedness of gymnasts of high qualification in an all-round and separate kinds are examined. Their influence on achievement of high results in this type of sport.

Keywords: gymnast, outcome, technical training, physical preparation.

Вступ.

Сучасний етап розвитку спортивної гімнастики характеризується значним підвищенням складності і структурного різномаяття вправ гімнастичного багатоборства. Деколи комбінації гімнасток на видах гімнастичного багатоборства за складністю не поступають вправам чоловіків. Вивчення спеціальної літератури показало надзвичайну важливість спеціальної фізичної підготовленості для ефективності удосконалення техніки складнокоординаційних гімнастичних вправ [3, 5, 8].

Технічна і фізична підготовки, без сумніня, пов'язані між собою. Це обумовлюється анатомічними і фізіологічними закономірностями, спільністю умовнорефлекторних механізмів, які полягають в основі розвитку як рухових навиків, так і фізичних якостей. При ефективній організації тренувального процесу не тільки максимально розвиваються окремі спеціальні фізичні якості й удосконалюються техніка виконання вправ, але й вони постійно приводяться у відповідність між собою. Недостатньо високий рівень розвитку фізичних якостей відносно окремої вправи може призвести до різних помилок при формуванні рухового навичку і тому часто стає перешкодою на шляху досягнення високої спортивної майстерності [4, 7, 10].

Це обумовлює підвищення вимог до спеціальної фізичної підготовленості гімнасток, вивчення її закономірностей як багатокомпонентних характеристик.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: виявити рівень взаємозв'язку між спортивно-технічною майстерністю і спеціально-фізичною підготовленістю гімнасток високої кваліфікації.

Результати дослідження.

Наше дослідження було проведено за участю 16 кращих гімнасток України. Із них: 2 - Заслужених майстрів спорту; 7 - майстрів спорту міжнародного класу і 7 - майстрів спорту. За два тижня до чемпіонату України було проведено контрольне тренування, метою якого було виявлення рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток. Дівчата виконували наступні тести і контрольні вправи: біг на 20м. (швидкість), стрибок у довжину з місця (вибухова сила м'язів нижніх кінцівок), 50 стрибків на п'ятидесятисантиметрову тумбу на швидкість (швидкісно-силова витривалість м'язів нижніх кінцівок), стійку на руках (вестибулярна стійкість), міст з положення стоячи (пасивна гнучкість хребта), лазіння по канату-3м. на швидкість (швидкісно-силова витривалість переважно м'язів рук і верхнього плечового поясу), із вису кутом піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання верхньої рейки над головою (силова витривалість до динамічної роботи м'язів черева). Надалі, за результатами чемпіонату України у Донецьку у багатоборстві і за одержаними балами у видах гімнастичного багатоборства було визначено кореляційний взаємозв'язок між оцінками у змаганнях та рівнем спеціальної фізичної підготовленості.

Найбільший зв'язок спортивно-технічної майстерності гімнасток за сумою балів у багатоборстві виявлено з показниками "вибухових" здібностей м'язів нижніх кінцівок: $r = 0,514$ (табл. 1). Рівень

зв'язку з оцінками на брусах також вірогідний: $r = 0,623$ (табл. 1). Взаємозв'язок показників "вибухової" сили з оцінками у цих окремих видах багатоборства: опорний стрибок - $r = 0,533$; вільні вправи - $r = 0,316$.

За даними Т.В.Федорової [9] виявлено, що близько 50% тренувальної і змагальної діяльності припадає на вправи швидкісно-силової спрямованості. З них 75% складають стрибкові. Основною якістю, від якої залежить успішність виконання стрибкових вправ – серій акробатичних і гімнастичних стрибків, є стрибучість, яка обумовлена швидкісно-силовою підготовленістю. У гімнастиці, стрибковій акробатиці, художній гімнастиці - стрибучість займає особливе місце. Стрибучість - якість багатогранна, вона інтегрує в собі ряд інших фізичних якостей та координаційних механізмів. Її важливими компонентами Л.Д. Назаренко [6] вважає вибухову силу, швидкість і ритм рухів.

Надалі, також вірогідний зв'язок спортивно-технічної майстерності гімнасток за сумою балів у багатоборстві виявлено з показниками швидкісних здібностей $r = 0,543$ (Табл. 1). Передумовою прояву стрибучості, як і швидкості, є узагальнення протікання процесів збудження і гальмування нервової системи, а також рівень нервово-м'язової координації. Її реалізація залежить від характеру імпульсів мотонейронів активних м'язів – частоти імпульсації на початку нервово-м'язового розряду і синхронізації імпульсів різних мотонейронів. Оцінки в опорному стрибку мають наступну кореляцію з даним

Таблиця 1.

Кореляційний взаємозв'язок показників рівня розвитку фізичних якостей зі спортивно-технічною майстерністю гімнасток високої кваліфікації

Тести, види багатоборства	біг на 20м	стрибки у довжину	стрибки на тумбу	стійка на руках	міст	канат (3 м)	піднімання ніг з вису
Багатоборство	-0,54	0,514	0,404	0,345	-0,033	-0,49	0,236
Стрибок	-0,50	0,533	0,677	0,321	-0,099	-0,311	0,16
Бруса	-0,56	0,623	0,432	0,462	-0,261	-0,526	0,209
Колода	-0,25	0,261	0,071	0,354	0,101	-0,436	0,563
Вільні вправи	-0,40	0,316	0,411	0,046	0,133	-0,272	-0,012

взаємозв'язку обумовлено тим, що гімнастика набуває усе більш виражений швидкісно-силовий характер. Програми, які здійснюються гімнастками, стають усе більш насиченими елементами і серіями вправ, виконання яких забезпечується високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. Нарощування рухового потенціалу фізичних якостей необхідно поєднувати з розвитком здатності до найбільш повного використання їх у "вибухових" діях високої потужності. Дії такого характеру особливо простежуються при виконанні відштовхувальних дій у більшості акробатичних елементів як у вільних вправах, колоді, так і всіх опорних стрибків. Це обумовлює взаємозв'язок показників "вибухової" сили з оцінками у цих окремих видах багатоборства: опорний стрибок - $r = 0,533$; вільні вправи - $r = 0,316$. Так як механізм прояву швидкісно-силових здібностей різних груп м'язів однаковий, то і взаємозв'я-

зв'язку з оцінками на брусах $r = -0,564$; на колоді - $r = -0,259$; у вільних вправах - $r = -0,465$.

Наступним тестом з яким виявлено взаємозв'язок суми балів у багатоборстві є 50 стрибків на тумбу висотою 50см. Тест характеризує рівень розвитку швидкісно-силової витривалості: $r = 0,404$ (Табл. 1). А також: стрибок $r = 0,677$; бруса $r = 0,432$; вільні вправи - $r = 0,411$. З вправами на колоді взаємозв'язку не виявлено. З показником, який доводить рівень розвитку швидкісно-силової витривалості переважно м'язів рук і верхнього плечового поясу (лазіння по канату-3м. на швидкість) спортивно-технічна майстерність має взаємозв'язок $r = -0,49$. Оцінки в опорному стрибку мають наступну кореляцію з даним тестом: $r = -0,311$; на брусах $r = -0,526$; на колоді - $r = -0,436$; у вільних вправах - $r = -0,272$. Ці дані підтверджують, що досягти високого рівня спортивно-технічної майстерності неможливо без здатності

виконувати елементи, серії, комбінації на різних гімнастичних приладах без вираженої втрати якості виконання на тлі стомлення.

Вірогідну кореляцію спортивно-технічна майстерність гімнасток високої кваліфікації у багатоборстві також має з силовою витривалістю м'язів до динамічної роботи. Вона визначалась кількістю піднімань ніг на гімнастичній стіnce із вису кутом до торкання верхньої рейки над головою: $r = 0,236$. Оцінки на брусах з результатами у цьому тесті мають кореляцію: $r = 0,209$; колоді - $r = 0,563$. З оцінками в опорному стрибку і вільними вправами взаємозв'язку не виявлено.

Наші спостереження показали, якісне виконання навіть найпростіших вправ визначається здатністю досліджуваних до збереження рівноваги при зміні положення тіла, яка регулюється функціями вестибулярного апарата. Ця здатність, а також здатність до стійкого приземлення після вправ з обертаннями з віком і кваліфікацією поліпшується. В ряді досліджень [1,2] вестибулярний аналізатор розглядається ще і як компонент статодинамічного проявлення функцій систем організму, який забезпечує синтез сенсомоторики - вестибулярної, зорової, тактильної м'язово-суглобної аферентацій для формування пристосувального результату – навика підтримки рівноваги і збереження необхідних поз.

У нашому дослідженні здібності до утримання рівноваги визначалися за допомогою утримання стійки на руках. Їх зв'язок зі спортивно-технічною майстерністю гімнасток за сумою балів у багатоборстві $r = 0,345$. Взаємозв'язок з оцінкою за опорний стрибок: $r = 0,321$; у вправах на брусах: $r = 0,462$; на колоді: $r = 0,354$. З оцінкою у вільних вправах взаємозв'язку не виявлено.

Висновки.

1. Специфічна рухова активність у спортивній гімнастиці вимагає від спортсменок необхідність оволодіння раціональною технікою виконання великої кількості складних елементів. Її удосконалювання багато в чому залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Комплекс цих якостей дозволяє гімнасткам більш швидко та якісно засвоювати велику кількість різноманітних елементів, успішно удосконалювати спортивно-технічну майстерність і досягати більш високих та стабільних результатів на змаганнях.

2. Структура фізичних якостей гімнастів визначається змістом діяльності у спортивній гімнастиці. До умов жіночої спортивної гімнастики - це, насамперед, вибухова сила, швидкість та швидкісно-силова витривалість. Їх структура декілька варіює в залежності від виду гімнастичного багатоборства.

Перспективи. У методиці розвитку рухових здібностей особливу значимість має вивчення позитивного і негативного впливу одних здібностей на інші, а також на рівень спортивно-технічної майстерності, що визначає подальше дослідження співвідношення взаємозв'язку чутливості сприйняття й оперативності обробки інформації о процесі виконання дій

і рухів і спортивно-технічної майстерності гімнасток.

Використані джерела

1. Архипов А.А. Совершенствование представления о механизмах управления устойчивостью тела спортсмена в динамическом равновесии //Тезисы докладов республиканской школы-семинара "Биомеханика и спорт". –Смоленск. –1988. - С.5-6.
2. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис... д-ра пед. наук: –К., 1990. – 45с.
3. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. –К.: Здоров'я, 1986. –128с;
4. Леводянский И.М., Менхин Ю.В. Некоторые зависимости формирования навыка от двигательных способностей юных гимнастов // Теория и практика физической культуры. -1978. -№11. – С.29-32.
5. Минаева Н.А., Плоткин А.Б., Чебураев В.С. Методика контроля за физической подготовленностью перспективных гимнастов 9-16 лет // Гимнастика. -М.: Физкультура и спорт. –1978. -Вып.1. – С.11-17.
6. Назаренко Л.Д. Прыгучесть как двигательльно-координационное качество // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка //Детский тренер. -2001. - №2. – С.2-6.
7. Смоленский В.М., Ю.К. Гавердовский. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. –462с.
8. Фарфель В.С., Ядовкер Г.М. Двигательные способности юных гимнастов // Гимнастика. –М.: Физкультура и спорт. –1979. -Вып.1. – С.48-51.
9. Фёдорова Т.В. Тренировочная и соревновательная нагрузка юных гимнасток в годичном цикле подготовки // Теория и практика физической культуры. -1991. -№7. - С. 54-57.
10. Шлемин А. М. Юный гимнаст. -М.: Физкультура и спорт, 1973. -376с.

Надійшла до редакції 11.03.2006р.

ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ВАТЕРПОЛІСТІВ І ЇХ ДИНАМІКА В РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

Сілін Г.В.

Українська академія друкарства

Анотація. Розглянуті порівняльні характеристики індивідуальних і командних параметрів розумової працездатності в командах ватерполістів (чоловіків і жінок) в річному тренувальному циклі. Виявлена різниця між реакцією на тестування у чоловіків і жінок ватерполістів.

Ключові слова: тренування, ватерполісти, працездатність.

Аннотация. Силин Г.В. Показатели умственной работоспособности у ватерполистов и их динамика в годовом тренировочном цикле. Рассмотрены сравнительные характеристики индивидуальных и командных параметров умственной работоспособности в командах ватерполистов (мужчин и женщин) в годовом тренировочном цикле. Выявлена разность между реакцией на тестирование у мужчин и женщин ватерполистов.

Ключевые слова: тренировка, ватерполисты, работоспособность.

Annotation. Silin G.V. Parameters of intellectual serviceability at water polo players and their dynamics in an annual training cycle. Comparative characteristics of individual and team parameters of mental functionality of water-polo players (males and females) during annual training cycle have been considered. The differences between the men and women water-polo players reaction during testing have been determined.

Key words: training, water-polo players, serviceability.

Вступ.

Підвищення уваги до медико-біологічного забезпечення тренувального процесу спортсменів [2,8,9] викликано декількома факторами: необхідністю планового підвищення працездатності, контролем за можливим перевантаженням, необхідністю мати конкретні цифрові орієнтири для оцінки рівня підготовленості. В той час як фізична аеробна працездатність детально проградуєвана для різних видів спорту, віку, стану тренувального процесу [1,3], розумова працездатність у спортсменів вивчається недостатньо, без деталізації на найважливіші функції, які приймають участь у інтегральному показнику розумової працездатності. Найчастіше вивчається швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ), час рухової реакції, ЕЕГ-ма, психологічні тести, відчуття часу, час рішення арифметичних задач, у спортсменів [6]. У водному поло під час гри спортсмен переробляє великий обсяг інформації на фоні емоційного і фізичного напруження, що має неоднаковий результат у різних спортсменів і залежить від багатьох факторів як спадкового, так і набутого характеру.

Разом з тим порівняння індивідуальних і групових параметрів розумової працездатності в одній команді має велике практичне значення і може бути використано для відбору в основний склад і для корекції і реабілітації спортсменів. Ми знайшли лише окремі роботи по даному питанню [7].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Української академії друкарства.

Формулювання цілей роботи.

Мета: вивчити динаміку розумової працездатності за даними тесту ШПЗІ і ефективність розумових операцій під час множення двозначних чисел на однозначні у ватерполістів чоловіків і жінок в річному тренувальному циклі на початку і в кінці підготовчого періоду (ІППП, КІШ) і їх зміни під впливом велоергометричного тесту для визначення PWC-170.

Методи дослідження: Обстеження прово-

дилися в лабораторії кафедри фізіології ЛДЦФК. Обстежено 10 чол. і 12 жінок. Вивчалися і інші показники, які опубліковані зі співавторами.

Для вивчення розумової працездатності використані: проба на час і точність перемноження двозначних чисел на однозначні і коректурна проба з кільцями Ландольта - тест ШПЗІ [4,5]. На бланку розташовані 10 рядків по 10 кілець з прорізами на 12, 3, 6, 9, 11 годин. Пропонувалося закреслити за 20с. кільця з конкретною прорізью, наприклад, на 6 год. Аналіз бланку включав кількість проглянутих знаків за 20с. (М), кількість правильно закреслених знаків (А), кількість неправильно закреслених знаків (В), кількість пропущених знаків (С). Розраховувалися: швидкість переробки зорової інформації

$$\text{ШПЗІ(N-8ЧС)/20 біт/с}$$

$$\text{коефіцієнт точності - } KT=(A-B+C)/(A+B) \text{ у.о.};$$

$$\text{коефіцієнт продуктивності КП=КТ-N}$$

$$\text{час аналізу одного знаку ЧАОЗ 20/N с.}$$

Результати дослідження.

Тест для визначення швидкості і точності переробки зорової інформації дозволяє вивчити не тільки увагу, але і оцінити її об'єктивно за цифровими параметрами (4, 5). В табл. 1 наведені дані показників швидкості і точності переробки зорової інформації у ватерполістів на початку підготовчого періоду. Видно що до тесту кількість проглянутих знаків жінками була достовірно більшою, ніж чоловіками, а через 5хв. після тесту вони зрівнялися з даними чоловіків. Разом з тим, кількість правильно закреслених знаків (А) була у жінок достовірно меншою як до, так і після тестування. Це вказує на більшу швидкість переглянутих знаків. У жінок більше помилок (В) і більше пропущених знаків (С). Коефіцієнт точності - КТ був більшим у чоловіків ($0,54 \pm 0,03 \text{ у.о.}$) і ще збільшувався після тесту ($0,80 \pm 0,04$). У жінок КТ був нижчим ($0,42 + 0,03 \text{ у.о.}$) і після тесту зменшувався ($0,24 \pm 0,06 \text{ у.о.}$) ($p < 0,05$). Коефіцієнт продуктивності до тесту був однаковий в обох групах, а після тесту - у чоловіків достовірно

Таблиця 1

Динаміка показників швидкості переробки зорової інформації у ватерполістів на початку підготовчого періоду ($X \pm m$).

Етап тестування	Група, кількість обстежених	Показники						
		N	A	B	C	КТ у.о.	КП у.о.	ШПЗІ біт/с
До тесту	Чол. п- 10	63,40 1,37	7,50 0,22	0,20 0,06	2,10 0,18	0,54 0,03	34,02 2,52	2,35 0,09
	Жін. п- 12	81,17 ^{x)} 1,19	6,75 ^{x)} 0,21	0,58 ^{x)} 0,07	2,33 0,19	0,42 ^{x)} 0,03	34,09 2,75	2,12 0,05
Через 5 хв. Після тесту	Чол. п- 10	72,20 ^{xx)} 1,28	8,10 ^{xx)} 0,21	0,10 0,03	1,60 ^{x)xx)} 0,14	0,80 ^{xx)} 2,23	57,76 ^{xx)} 2,23	3,95 ^{xx)} 0,07
	Жін. п- 12	72,82 ^{xx)} 1,53	5,64 ^{xx)} 0,28	0,45 ^{x)} 0,05	3,00 ^{x)} 0,18	20,35 ^{x)} 1,97 ^{xx)}	20,35 ^{x)} 1,97 ^{xx)}	2,40 ^{x)} 0,12 ^{xx)}

Скорочення до таблиці: N - кількість переглянутих знаків; A - кількість правильно закреслених знаків; B - кількість помилок; C - кількість пропущених знаків; КТ - коефіцієнт точності; КП - коефіцієнт продуктивності; ШПЗІ - швидкість переробки зорової інформації. **Скорочення:** x) - достовірні розбіжності між групами чол. і жін. ($p < 0,05$); xx) - достовірні розбіжності між етапами тестування.

Таблиця 2.

Динаміка показників швидкості переробки зорової інформації у ватерполістів в кінці підготовчого періоду ($X \pm t$).

Етап тестування	Група, кількість обстежених	Показники						
		N	A	B	C	кт у.о.	кп у.о.	ШПЗІ біт/с
До тесту	Чол. - 10	74,17 ^{xxx} 0,96	9,17 ^{xxx} 0,27	0,17 0,03	1,75 0,09	0,68 ^{xxx} 0,02	49,40 1,18	3,01 0,06
	Жін. - 12	63,94 ^{x)xxx} 1,12	7,00 ^{x)} 0,15	0,69 ^{x)} 0,06	1,56 ^{x)} 0,04	0,74 ^{xxx} 0,02	45,81 ^{x)} 1,06	2,57 ^{x)} 0,05
Через 5 хв. Після тесту	Чол.-10	84,73 ^{xx)xxx} 1,36	6,00 ^{xx)xxx} 0,25	0,09 ^{xx)} 0,02	1,91 0,13	0,57 ^{xx)} 0,03 ^{xxx}	45,74 0,06	3,47 ^{xx)} 0,06
	Жін.-12	71,07 ^{xx)x)} 1,19	5,57 ^{xx)} 0,15	0,29 ^{x)xx)} 0,04 ^{xxx)}	2,71 ^{xx)} 0,14	0,50 ^{xx)} 0,02 ^{xxx)}	30,87 ^{x)xx)} 1,69	2,47 ^{x)} 0,04

Позначення: x) - достовірні ($p < 0,05$) розбіжності між групами чол. і жін.; xx) - достовірні розбіжності між етапами тестування; xxx) - достовірні розбіжності між етапами дослідження, (табл. 1 і 2).

Таблиця 3

Динаміка часу арифметичних обчислень ватерполістів в річному тренувальному циклі до тесту відразу і через 5 хв. після тренування, ($X \pm t$).

Етапи дослідження	Група	Показник	До тесту визначення PWC-170	Відразу після тесту	Через 5хв. після тесту
ПП	Чол.-10	Час рішення, с. Точність рішення, у.о.	12,08±0,35 0,75±0,02	10,12±0,28 ^{xxx)} 0,66±0,02	10,03±0,1 ^{xxx)xx)} 0,72 + 0,02
	ЖІН.-12	Час рішення, с. Точність рішення, у.о.	13,98±0,22 ^{x)} 0,36±0,03 ^{x)}	11,12±0,18 ^{x)xx)} 0,28±0,03 ^{x)xx)}	10,86±0,09 ^{x)xx)} 0,52±0,04 ^{x)}
ПП	Чол.-10	Час рішення, с. Точність рішення, у.о.	13,07±0,24 ^{xx)} 0,68±0,03	9,25±0,42 ^{xxx)} 0,33±0,03 ^{xx)}	7,85±0,23 ^{xxx)} 0,67±0,02
	Жін. -12	Час рішення, с. Точність рішення, у.о.	12,75±0,21 ^{x)} 0,32±0,03 ^{x)}	11,79±0,15 ^{x)xxx)} 0,72±0,03 ^{x)xx)}	10,11±0,28 ^{x)xx)xxxx)} 0,64±0,07 ^{x)xx)}

Позначення: x) - достовірні розбіжності між групами чол. і жін. ($p < 0,05$); xx) - достовірні розбіжності між етапами тестування.

збільшився ($57,76 \pm 2,23$ у.о.), а у жінок зменшувався ($20,35 \pm 1,97$ у.о.). ШПЗІ була у чоловіків вищою ($2,35 + 0,09$ біт/с) і значно підвищувалася після тесту ($3,95 + 0,079$ біт/с) ($p < 0,05$), а у жінок меншою і підвищувалася після тесту ($2,12 + 0,05$ і $2,40 + 0,12$ біт/с, $p < 0,05$) відповідно.

В кінці підготовчого періоду у чоловіків достовірно збільшилася кількість проглянутих знаків N = ($74,17 \pm 0,96$) (табл. 2), причому, після тесту спостерігалось подальше достовірне збільшення показника. У жінок в КПП кількість проглянутих знаків зменшилася (до $63,94 \pm 1,12$), а через 5хв. збільшилася до значень початку підготовчого періоду ($71,07 \pm 1,19$ у.о.). До тесту в обох групах в КПП стало більше правильно закреслених знаків (A), ніж на початку ПП, але через 5хв. після тесту їх стало достовірно менше ($p < 0,05$). Коефіцієнт точності (КТ) до тесту був більшим у жінок, але після тесту достовірно зменшився як у чоловіків так і у жінок (табл. 2). Коефіцієнт продуктивності у чоловіків був кращим, ніж у жінок, що є одним з позитивних результатів тренувального процесу. Після тесту ШПЗІ зменшилася, але була вищою ніж на початку ПП.

Тест для визначення швидкості і точності розумових математичних операцій [5, 6] об'єктив-

но дозволяє оцінити їх динаміку після фізичного навантаження. Задається задача, підраховується час, коли досліджений дав відповідь і правильність (точність) відповіді в у.о.

Час арифметичних обчислень чоловіками на початку ПП (табл. 3) був коротшим, а точність - вищою, ніж у жінок. Ці взаємовідносини збереглися після тесту на тлі загального покращення в кінці підготовчого періоду у чоловіків став довшим, ніж у жінок, але точність залишилася вищою. Після тестування час рішення в обох групах скоротився, а точність - покращилася у жінок.

Висновки.

1. Тестування параметрів переробки зорової інформації показало, що на початку підготовчого періоду вони були кращими у чоловіків, ніж у жінок. В підготовчому періоді всі показники покращувалися, але у чоловіків були значно кращими.
2. В кінці підготовчого періоду позитивні зрушення ШПЗІ спостерігалися до тесту у чоловіків, а у жінок були гіршими. Спостерігається різниця між реакцією на тестування у чоловіків на початку і в кінці підготовчого періоду всі показники у них покращувалися, а у жінок знижувалися. Ця різниця, слід думати залежить від не-

адекватності тренувальних навантажень у жінок, що приводять до зниження показників РП.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем розумової працездатності у ватерполістів і їх динаміка в річному тренувальному циклі.

Список літератури

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте. М: Медицина, 1979. - 192с.
2. Евгеньева Л.Я. Комплексный контроль подготовленности футболистов по морфо-функциональным показателям. - Киев, 2002 - 65с.
3. Карпман В.А., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М: ФиС, - 1988. - 208с.
4. Магльований А.В. Закономірність взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту. Автореф. дис. доктора біологічних наук. - Львів, 1993. -38 с.
5. Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. Працездатність студентів, оцінка, корекція управління. - Львів, 1997. - 122 с.
6. Макаренко Н.В. Теоретические основы методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. Киев.: Украина. - 1996. - 335с.
7. Масальская С.А., Сафронова Г.Б., Мельникович А.И. Динамика умственной и физической работоспособности гандболистов в предсоревновательном мезоцикле // Тез. докл. науч. конф. - Львов, - 1981. - С.189-190.
8. Сафронова Г.Б., Фалес И.Г., Белова Л.А., Сілін Г.В. і ін. До механізмів зниження фізичної працездатності футболістів в змагальному періоді // Роль фізичної культури в здоровому способі життя. 36. наук. мат. IV Всеукр.наук. - практ. конф. Львів. - 1999. - с. 113-115.
9. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. - Днепропетровск.: Пороги, 2002. - 204с.

Надійшла до редакції 04.02.2006р.

ДИНАМІЧНІ КОМПОНЕНТИ ЕКСПРЕСІЇ ОСОБИСТОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Топільська Н.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Розглядається експресивне поведіння спортсменок у художній гімнастиці як один зі способів досягнення високих результатів, визначене місце виховання експресивних якостей у тренувальному процесі. Ключові слова: експресія особистості, динамічні компоненти експресії, якість виконання.

Аннотация. Топильская Н.М. Динамические компоненты экспрессии личности в художественной гимнастике. Рассматривается экспрессивное поведение спортсменок в художественной гимнастике как один из способов достижения высоких результатов, определено место воспитания экспрессивных качеств в тренировочном процессе.

Ключевые слова: экспрессия личности, динамические компоненты экспрессии, качество исполнения.

Annotation. Topil'skaya N.M. Dynamic components expressiveness persons in art gymnastics. Sportsmen expressiveness behaviour in rhythmic gymnastics as one of the ways of achievement of high results is considered the place of education expressiveness of qualities in training process.

Key words: person expressiveness, expressiveness dynamic components, workmanship.

Вступ.

Психологічні дослідження експресивної поведінки людини набувають особливого значення, саме зараз, коли вивчення різних форм досягнення успіху у будь якій сфері діяльності людини досягає самих розповсюджених значень.

Відповідно до тенденцій розвитку світової художньої гімнастики, вивчення складових експресивної поведінки гімнасток є одним із найважливіших компонентів вдосконалення виконавчої майстерності спортсменок [1, 4].

Впровадження у тренувальний процес науково дослідницьких розробок в цій сфері передбачує підвищення якості виконання змагальних композицій.

Особлива увага у галузі вивчення невербальної поведінки особистості приділяється опису її структури (Г.В. Бородіна, В.А. Лабунська, Р. Моран, В.І. Лебедева, Р.Я. Рейковський, В.П. Морозов).

Розглядаючи різноманітні підходи до структури невербальної поведінки можливо виділити те загальне, що їх з'єднує. Це структура в цілому, як виключно складна, багаторівнева та багатоканальна, яка складається з підструктур компонентів та елементів.

Розглядаючи засоби оптимізації невербального спілкування особистості [5, 7] виділяють дві її підсистеми: зовнішні та внутрішні. В свою чергу немовні засоби обміну інформацією включають п'ять компонентів: мімічні засоби, засоби візуальної взаємодії, динаміко-поведінкові (жести), статико-поведінкові (пози), проксимічні (просторові) засоби.

Розглядаючи експресію людини в якості динамічних компонентів, котрі зв'язані із змінними психічними станами людини, її відношенням до оточуючих, з ситуацією взаємодії та спілкування, з яких складається основа експресивного Я особистості. Головною частиною експресивного репертуару особистості є обличчя людини [2]. Мімічні засоби відображують різноманітні емоційні, та психічні стани людини. Рухи м'язів на обличчі майже завжди автоматичні, не довільні та не контрольовані, але при включенні їх до другої сигнальної системи вони можуть бути свідомими, та підкоряються контролю головного мозку [8, 9].

В.А. Лабунська вважає, що використання мімічних засобів полягає у основі соціального наслідування. Воно є одним із засобів засвоєння суспільного досвіду. У зв'язку з тим, що наслідування може здійснюватися свідомо та несвідомо, всі мімічні відображення можливо розділити на вродженні (посмішка, страж і т.д.) та набуті.

Особливістю жестів, поз та рухів тіла на думку П.М. Якобсона є функції самовираження, встановлення та посилення контакту, передачі інформації.

В художній гімнастиці експресивний репертуар являє собою систему прийомів виразного виконання вправ і організації їх видовищ, детерміновану властивостями нервової системи, темпераменту особистості спортсменок, що скла-

дає загальну картину виконавчого стилю і майстерності спортсменок [3].

Відповідно до правил змагань у змагальних комбінаціях оцінці підлягає: - зміст, - композиція, - якість виконання. Де до експресивних компонентів відносяться музикальність, виразність і артистизм.

Розглядаючи якість виконання виділяють: - емоційне виконання, - примітивно-артистичне, - виразне, - і справді артистичне.

Ці якості оцінюються в такий спосіб: якщо під час виступу емоції гімнастки спрямовані на себе, на свої удачі і промахи, то такий виступ достатньо назвати емоційним. Якщо емоції спортсменки спрямовані тільки на бажання привернути увагу глядачів, то такий виступ доречно назвати примітивно артистичним. Коли емоції гімнастки спрямовані на створення емоційно-рухового образу, такий виступ називається виразним. У випадку створення емоційно-рухового образу, гімнастка смисловим підтекстом викликає співпереживання у глядачів, то такий виступ прийнято вважати справді артистичним [4].

Розглядаючи значення елементів композиції в створенні художнього образу, виникла необхідність визначити динамічні компоненти створюваного гімнастками емоційно-рухового образу.

Дослідження, що складало основний зміст цієї роботи у 2004 році, виконувалися у відповідності з загальним планом НДР в галузі фізичної культури і спорту на 2001-2005рр. Тема № 1.3.9.

«Дослідження психологічних резервів особистості в процесі професійної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту». Державний реєстраційний номер: 0102U006133.

Формулювання цілей роботи.

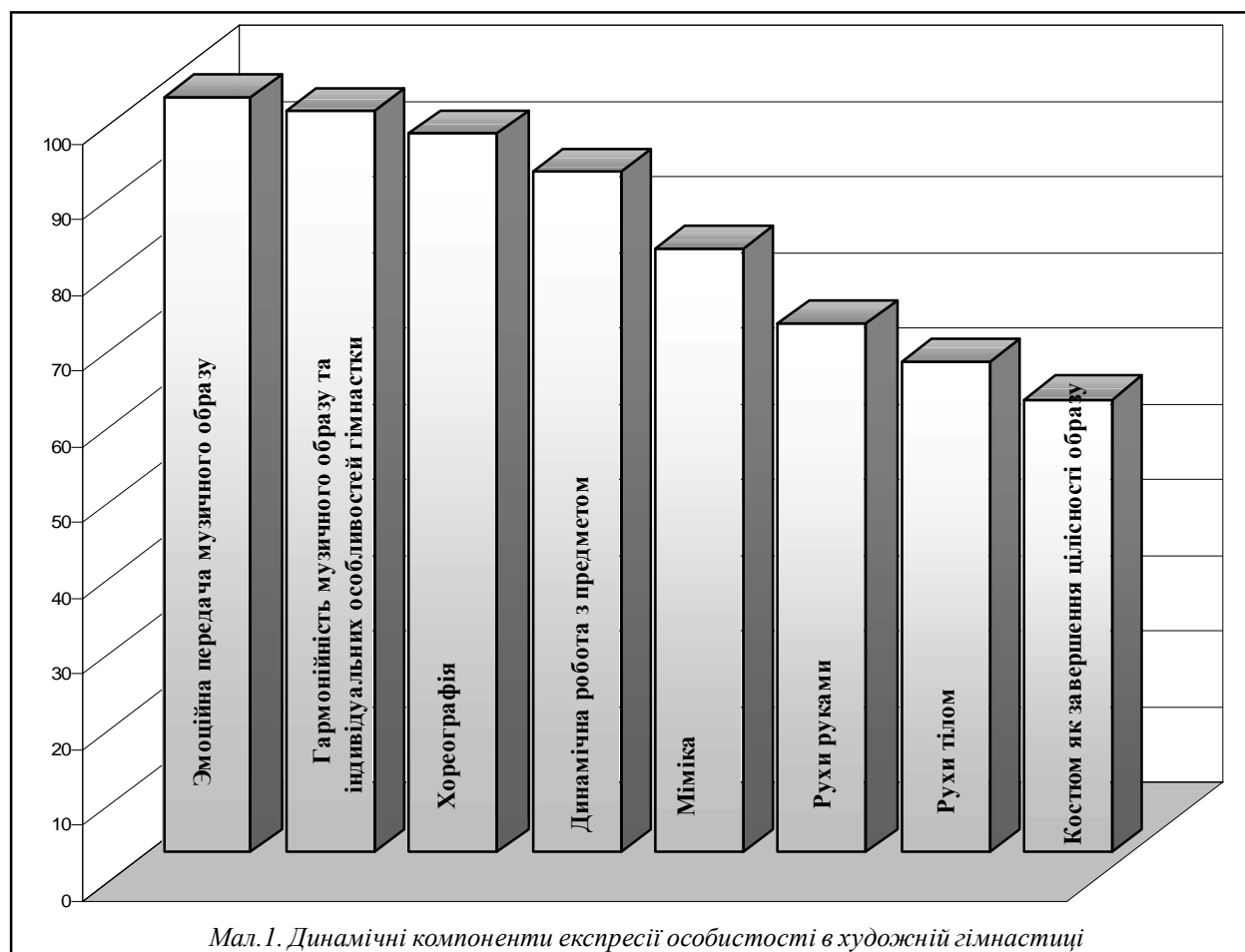
Визначення динамічних компонентів експресії в художній гімнастиці; вивчення впливу виразного виконання вправ на систему оцінки змагальних композицій; визначення розвитку експресивних якостей у тренувальному процесі.

Результати дослідження.

Дослідження були проведені на Чемпіонаті Європи 2004 року. Приймали участь тренери різних країн, а саме Росії, Білорусії, Болгарії, Литви, Словенії, Ізраїлю.

В ході наших досліджень були виділені динамічні компоненти експресії (мал.1.), у процентному співвідношенні по значимості кожного з компонентів:

- емоційна передача музичного образу
 - гармонійність музичного образу композиції й індивідуальних особливостей
 - особистості спортсменки
 - хореографія (мистецтво створення танцю)
 - динамічна робота предметом
 - міміка
 - рухи руками
 - рухи тілом
 - костюм як завершення цілісності образу.
- Перераховані фактори, що визначають



Мал.1. Динамічні компоненти експресії особистості в художній гімнастиці

рівень видовища композицій є одним з найважливіших критеріїв оцінки на змаганнях. Так само аналізуючи відеозаписи найбільших змагань минулого олімпійського циклу, видно, що останнім часом просліджується домінування саме цього критерію в оцінці суддів.

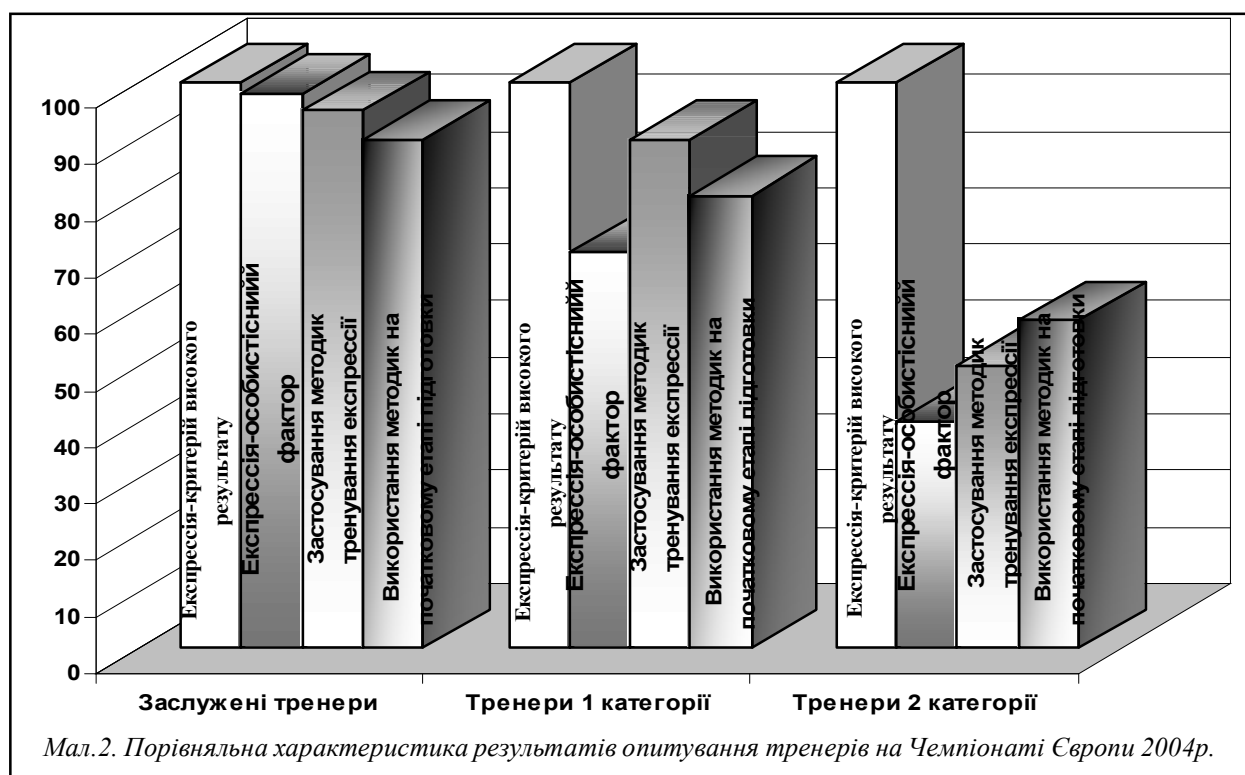
Виникає питання про існуючі методи тренування експресії у гімнасток, і використання їх у тренувальному процесі.

В ході досліджень визначено, що у тренерів різне відношення до цих факторів (мал.2.). Досвід-

Висновок.

Компоненти експресивної поведінки спортсменок в художній гімнастиці в оцінці змагальних композицій є одним з найважливіших критеріїв досягнення результату, але в процесі тренування експресивним якостям приділяється не значна роль.

Тренери різних шкіл по різному приділяють увагу розвитку експресивних якостей. А саме досліджуючи виступи спортсменок провідних країн світу можливо зробити висновок, що українські тренери віддають перевагу у тренуванні традиційним на-



Мал.2. Порівняльна характеристика результатів опитування тренерів на Чемпіонаті Європи 2004р.

чені тренери розглядають експресію спортсменок поряд з технічними і фізичними якостями, але при цьому вважають експресію особистісним фактором, і застосовують методики тренування експресивного репертуару, вважаючи що, варто починати з початкових етапів підготовки.

Тренери 1 категорії відзначають, що експресія є особистісним чинником, а також здобувається в тренувальному процесі, на етапі попередньої базової підготовки.

Тренери 2 категорії вважають, що експресивні якості є набутими в тренувальному процесі, і вважають, що методи тренування експресії варто впроваджувати на етапі спортивного удосконалення.

Як нам удалося встановити, сполучення елементів хореографії і пластики завжди зв'язано зі сприйняттям тілесності у тренерів і спортсменів. Тренери по різному підходять до усвідомлення цього феномена, і не завжди дають належну оцінку проявам особистісних факторів, адже саме особистісні фактори проявляються у експресивній поведінці людини.

прямак підготовки, в той час, як тренери інших провідних країн використовують у тренувальному процесі поряд з фізичною та предметною підготовкою методи розпізнання та розвитку індивідуальних експресивних якостей.

Отже подальший розвиток досліджень у цьому напрямку полягає у вивченні особистісних та набутих складових експресії в художній гімнастиці, що дозволить розробити методики тренування цих якостей.

Література.

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. Автореф. дис. Санкт-Петербург, 2003г.
2. Изард К. Эмоции человека.-СПб.: Питер,2000. - 750с.
3. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000.-40с.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика.- СПб.: изд-во СПбГАФК, 2003. - С. 57-108.
5. Лабунская В. А., Слепцова Н. В. Методы изучения влияния соотношения поведенческих и когнитивных стереотипов экспрессии на формирование образа о субъекте публичного общения// Методы психологии. Ежегодник РПО, Т. 3, Вып. 2, 1997. - С. 158-160.
6. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом

танцевально-експресивного тренінга // Психологический журнал. 1999. № 1. - С.31-38.

7. Оптимизация невербального общения личности как многоуровневый процесс – Мотивация, активность личности: сб. статей, под редакцией В.Г. Леонтьева, ч 1., Новосибирск: НГПУ, 2001. - С. 116-121.
8. Петрова Е.А. Знаки общения.- М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2001. - С. 96-102.
9. Palmer M., Simmons K. Communicating intentions through nonverbal behaviors. Conscious and nonconscious encoding of liking // Human Communication Research. 1995. V. 22. N 1. - P. 128 - 160.

Надійшла до редакції 01.03.2006р.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ДОЗОВАНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Ціпов'яз А.Т., Севрюк М.П., Жданова М.А.,

Герашенко Б.І.

Кременчуцький державний
політехнічний університет

Анотація. У роботі проаналізовано відмінності між власне коловим тренуванням і так званими заняттями за типом колового тренування. Враховуючи індивідуальну підготовленість студентів на заняттях з фізичного виховання в ВНЗ, підтверджена ефективність точного дозування фізичних вправ (у відсотковому відношенні до МТ).

Ключові слова: колове тренування, індивідуальне фізичне навантаження.

Анотация. Циповяз А.Т., Севрюк М.П., Жданова М.А., Герашенко Б.И. Эффективность дозированных физических упражнений. В работе проанализированы различия между круговыми тренировками и так называемыми занятиями по типу круговых тренировок. Учитывая индивидуальную подготовленность студентов на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗах, подтверждена эффективность точной дозировки физических упражнений (в процентном отношении к МТ).

Ключевые слова: круговая тренировка, индивидуальные физические нагрузки

Annotation. Tsyroviaz A.T., Sevriuk M.P., Zdanova M.A., Heraschenko B.I. Efficiency of dosed out physical exercises. The distinctive features between the circle training and so called studies according to the type of circle training were analyzed. Taking into consideration the individual abilities of students on PT lessons at higher educational institutions, the effectiveness of the precisely dosed physical loading (with a percentage reference to the maximum testing) was confirmed.

Key words: the circle training, the precisely dosed physical loading.

Вступ.

Актуальною проблемою в процесі фізичного виховання зі студентами ВНЗ та іншими категоріями учнів навчальних закладів є точність індивідуального планування тренувальних навантажень та його застосування у практичній діяльності.

Відомо, що в спортивних тренуваннях і в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ найбільш ефективними є такі методи тренування, в яких передбачено індивідуальне навантаження з врахуванням можливостей кожного студента на даний час тренування.

За останні декілька десятиліть широкое застосування нашли методичні форми регламентації фізичних вправ у комплексних заняттях. Основна із

них – колове тренування. Однак колове тренування як організаційно-методична побудова тренувальних занять не може ототожнюватися з певним методом тренування, оскільки воно може містити декілька різних методів і організаційних підходів з метою раціональної побудови тренувальних занять.

Найбільш ефективним методом, або різновидом певного методу колового тренування, може бути такий, який враховує індивідуальні можливості на даний період і точне дозування фізичних вправ, застосованих у процесі тренування [1, 2, 3, 5].

На жаль, у практичній тренувальній діяльності, а також на заняттях з фізичного виховання у навчальних закладах України колове тренування не знайшло широкого впровадження, того самого часу нам не зустрічались науково-методичні роботи, що визнають неефективним застосування колового тренування. Навпаки, ряд авторів [2, 3, 6 та ін.] визнають високу ефективність застосування колового тренування три рази на тиждень, що забезпечує швидкий розвиток рухових здібностей за відносно коротким терміном часу.

Говорячи про колове тренування як організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, необхідно розрізнити власне колове тренування (КТ) від “занять за типом колового тренування” [6]. Колове тренування характерно тим, що в ньому застосовують індивідуальні картки досягнень з обов'язковим максимальним тестуванням (МТ) і подальшим визначенням індивідуального фізичного навантаження, враховуючи результати попереднього МТ за певною формулою (наприклад, $МТ/2$, $(МТ+2)/2$, $(МТ+4)/2$ тощо), а ще точніше у відсотках від МТ з метою більш диференційованого підходу до вибору величини навантаження [5].

Заняття за типом колового тренування за зовнішніми ознаками майже нічим не відрізняється від КТ. Як в одному, так і в іншому випадку студенти (спортсмени) можуть виконувати один і той самий комплекс фізичних вправ, може зберігатися однакова регламентація роботи та відпочинку між виконанням вправ і між проходженням кіл колового тренування, однакова організація занять тощо, але відсутність точного дозування з врахуванням індивідуальних можливостей (відсутність індивідуальних карток навантаження і МТ) роблять заняття за типом колового тренування менш ефективними.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Кременчуцького державного політехнічного університету.

Формування цілей роботи.

Мета дослідження – довести ефективність впровадження дозованих фізичних вправ з врахуванням індивідуальних можливостей студентів у колових тренуваннях порівняно з організацією проведення занять за так званими “заняттями за типом колового тренування”.

Методи та організація дослідження: вивчення і аналіз науково-методичної літератури, опитування, пульсометрія, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математико-статисти-

стичної обробки.

У дослідженнях брали участь 57 студентів Кременчуцького державного політехнічного університету протягом трьох семестрів. Із числа зазначених студентів визначились дві групи (за своїм бажанням): контрольна та експериментальна, які за фізичною підготовленістю, віком і статтю (змішані групи) суттєво не відрізнялись. Контрольною групою вважалась та, яка заняття проводила “за типом колового тренування”, а експериментальна – за коловим методом. На початку занять і в кінці кожного семестру в обох групах проводили педагогічні тестування та визначення ІГСТ (індекс Гарвардського степ-тесту) за методикою (С.Б.Тихвінського, Я.Н.Бобко, 1991).

У контрольній і експериментальній групах заняття проводились за одною організаційною схемою, різниця полягала в тому, що кожний студент експериментальної групи мав особисту картку досягнень з максимальним тестуванням кожної вправи комплексу колового тренування, за результатами якого визначалось точне індивідуальне навантаження у відсотковому відношенні. Максимальне тестування (МТ) проводилось на початку семестру та в процесі занять на кожне дев'яте заняття: в кожному семестрі по три МТ.

Заняття проводили за інтервальним екстенсивним методом з цільовим часом: 15 хв. на виконання одного кола. Інтервал відпочинку між колами – 3 хв.

Форма і зміст занять на перший погляд нічим не відрізнялися, оскільки як перша, так і друга групи виконували один комплекс вправ (11 вправ по два кола) за однаковий час. Для збереження “природності” проведення експерименту й більшої об'єктивності отримання результатів ми не відокремлювали одну групу від іншої, а навпаки, часто із зазначених груп студенти виконували фізичні вправи одночасно на всіх “станціях”, або на тих “станціях”, які співпадали.

Комплекс колового тренування складався із 11 вправ, які було спрямовано на рівномірне навантаження рук, тулуба і ніг, а також вправи глобальної дії. У підготовчій частині кожного заняття проводилась розминка, яка складалась з повільного бігу 5-6 хв. і вправ на гнучкість – 4 хв.

Перше заняття навчального року (семестру) відводили на педагогічне тестування в групах для визначення вихідного рівня швидкісно-силової, функціональної підготовленості та росто-вагових показників, а також на ознайомлення з комплексом вправ, які пропонували в коловому тренуванні. Запропонований комплекс вправ не був суворо обов'язковим до виконання, студенти за бажанням мали право на вибір інших вправ - до 30% зазначених у комплексі. На другому занятті студенти виконували всі вибрані вправи комплексу з метою правильного їх виконання, підбору обтяження (для тих вправ, які виконували з приладами) і невеликою кількістю повторів. Крім того, на цьому занятті студенти екпе-

риментальної групи знайомилися зі своїми індивідуальними картками, записували вибрані вправи за встановленими правилами (чергування навантаження на різні групи м'язів) і навчалися правильно заміряти частоту пульсу після виконання вправ. На третьому занятті проводили максимальне тестування, яке передбачає виконання вправ з максимальною кількістю повторів без врахування часу на кожній вправі, але тестування обмежувалось цільовим часом – 30 хв. Результати тестування кожний студент зобов'язаний самостійно заносити до картки особистих досягнень і самостійно визначати подальші навантаження відсоткового відношення до МТ. Для слабко підготовлених студентів (за нашими рекомендаціями) навантаження складало 50%, а для підготовлених – 75%, від МТ.

Результати дослідження та їх обговорення.

Беручи до уваги отримані результати (табл. 1, 2) педагогічного тестування в контрольній і експериментальній групах, необхідно констатувати, що результати експериментальної групи є статистично вірогідними ($p < 0,05$) того самого часу в контрольній групі статистична вірогідність спостерігається тільки в силовій вправі (станова сила) при $p < 0,05$. Очевидно, пояснити це можна тим, що питома вага вправ силового характеру в контрольній групі вища порівняно з вправами іншої спрямованості, враховуючи те, що вибір вправ для кожного студента був вільним (до 30% запропонованого комплексу).

Таблиця 1

Результати педагогічного тестування та вірогідність двох зв'язаних вибірок за t критерієм Ст'юдента ($n=20$, при $p=0,05$) у контрольній групі

Педагогічні тести	m1	m2	tn	tkp
Спірометрія (л)	3,755	3,640	1,358	2,093
Стрибок в довжину з/м. (см)	206,2	208,4	1,191	2,093
Станова сила (кг)	91,85	98,2	-3,331	2,093

Зважаючи на вище зазначене, силова спрямованість занять у контрольній групі могла мати місце.

Відомо, що студенти чоловічої статі тяжіють до виконання вправ силового характеру, а жіночої статі – до вправ на гнучкість і витривалість, маючи на увазі кінцевий результат занять фізичними вправами - анатомічне формування статури, а тому можна говорити про статистичну вірогідність отриманих результатів у силовому тестуванні, враховуючи те, що студентів чоловічої статі в групі було більше ніж 50%.

Досить цікавим виявився той факт, що в контрольній групі показники спірометрії навіть знизилися (табл. 1) на 11,5 одиниці після 42 тренувальних занять, того самого часу в експериментальній групі збільшилися (табл. 2) на 21,1 одиниці ($p < 0,05$).

Оскільки в контрольній групі неможливо

точно визначити рухову активність студентів (через відсутність особистих карток досягнень і відсутність МТ) ми маємо нагоду прослідкувати в експериментальній групі кореляційний взаємозв'язок показників (кількості повторів) першого семестру (МТ3) і другого семестру (МТ6) з показниками Гарвардського степ-тесту (ІГСТ), який відображає рівень функціонального стану серцево-судинної системи і працездатності організму [4]. Зазначений взаємозв'язок у першому семестрі відсутній, у другому спостерігається вірогідне зростання ($p < 0,05$), а в третьому – сильний взаємозв'язок ($p < 0,01$).

Таблиця 2

Результати педагогічного тестування та вірогідність двох зв'язаних вибірок за t критерієм Стьюдента ($n=37$, при $p=0,05$) в експериментальній групі

Педагогічні тести	m1	m2	tn	tkp
Спірометрія (л)	3,356	3,565	3,652	2,021
Стрибок в довжину з/м. (см)	194,313	203,063	5,593	2,021
Станова сила (кг)	86,938	95,438	3,082	2,021

У першому семестрі (МТ3) високий коефіцієнт кореляції (r) спостерігається тільки з показниками спірометрії ($p < 0,05$), а з силовими і швидко-силовими на низькому рівні ($p < 0,05$). У другому семестрі (МТ) r зі всіма показниками – відсутній, однак за попередніми даними в третьому семестрі (МТ9) зазначені показники мають статистично вірогідний взаємозв'язок, особливо спірометрія ($p < 0,01$).

Порівняльна характеристика виконаної тренувальної роботи у двох групах дає можливість стверджувати, що тренувальне навантаження має різницю не скільки в обсязі виконаної роботи, скільки в раціональності (з врахуванням індивідуальних можливостей на даний час), планованості й поступовості її збільшення в експериментальній групі, того самого часу в контрольній групі студенти інколи виконують більший обсяг тренувальної роботи на окремих заняттях, спонтанно, залежно від настрою, фізичного стану, музикального супроводу тощо.

Досить важливим є спрямування підготовленості студентів на заняттях з фізичного виховання. У групах, в яких впроваджується колове тренування, такий процес легко регулюється і спрямований він на комплексний розвиток рухових здібностей та функціональної підготовленості. Педагогічні контрольні тести та ІГСТ переконливо свідчать про зазначене, крім цього, заміри ЧСС під час занять коловим тренуванням показали, що ЧСС знаходиться на рівні 160–170 уд. хв., а в групі, яка проводила заняття “за типом колового тренування” цей показник знаходиться в межах 150–160 уд хв.

Підбиваючи підсумки, необхідно зауважити про необхідність подальших досліджень, направлених на виявлення ефективності функціонального вдосконалення студентів на заняттях з фізичного

виховання у ВНЗ.

Висновки

1. Колове тренування і тренування за “типом колового тренування” мають організаційно-методичну схожість, але суттєво відрізняються в індивідуалізації та точності тренувальних навантажень у зв'язку з впровадженням індивідуальних карток особистих досягнень і проведення в певному порядку максимальних тестувань (МТ). Зазначені відмінності є головним фактором ефективності колового тренування.

2. У процесі фізичного виховання студентів у ВНЗ із застосуванням колового тренування і “тренування за типом колового тренування” при двох разових заняттях на тиждень спостерігається приріст функціональних, силових і швидко-силових рухових здібностей, однак вірогідний приріст показників ($p < 0,05$) спостерігався в групі із застосуванням колового тренування. У групі, яка тренувалась “за типом колового тренування”, вірогідний приріст був забезпечений тільки в силових вправах ($p < 0,05$).

3. У експериментальній групі виявлений кореляційний взаємозв'язок тренувальних навантажень у трьох семестрах (МТ3–МТ9) з показниками ІГСТ у наступній послідовності: в першому семестрі ($p < 0,05$); в другому – зниження зазначеного взаємозв'язку; в третьому – з високою вірогідністю ($p < 0,01$).

Існує необхідність проведення подальших досліджень в обраному напрямку.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 255 с.
3. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 120 с.
4. Спортивная медицина /Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 114–116.
5. Циповяз А.Т. Интенсификация тренировочного процесса подготовки юных копьеметателей: Диссер... кан. пед наук. – М, 1984. – 162 с.
6. Шолех М. Круговая тренировка / Пер. с нем. Л.М. Мирского / Под общ. ред. Л.П.Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

Надійшла до редакції 13.02.2006р.

САМОЗАЩИТА КАК ПРЕДМЕТ ИЗУЧЕНИЯ

Черненко В.А.

Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина

Аннотация. Необходимость изучать способы самозащиты именно молодыми людьми, студентами вузов, диктуется самой жизнью. В этом большую помощь могут оказать преподаватели и тренеры по спортивным единоборствам. В основу изучения следует ввести комбинированную самозащиту.

Ключевые слова: оборона, противодействие, студент, защита.

Анотация. Черненко В.О. Самозахист як предмет вивчення. Необхідність вивчати способи самозахисту саме молодими людьми, студентами вузів, диктується самим життям. У цьому значну допомогу можуть зробити викладачі й тренери зі спортивних единоборств. В основу

вивчення варто ввести комбінований самозахист.

Ключові слова: оборона, протидія, студент, захист.

Annotation. Chernenko V.A. Self-defense as a subject of studying. Necessity to study ways of self-defense by young people, students of high schools, is dictated by the life. In it the big help can render teachers and trainers on sports single combats. It is necessary to enter the combined self-defense into a basis of studying.

Key words: defense, counteraction, the student, protection.

Введение.

Важное значение в образе жизни студентов приобретают навыки, полученные на занятиях по физическому воспитанию или спортивной тренировке. Практическое применение полученных навыков достаточно адекватно отражает в целом уровень подготовленности студента. Это относится к таким жизненно важным качествам как умение противостоять внешним проявлениям силового воздействия. Развивать и совершенствовать свои качества студент может на занятиях по спортивным единоборствам различной направленности.

В последние годы на Украине наблюдается значительное ухудшение криминогенной обстановки. По данным Харьковской областной государственной администрации за первое полугодие 2005 года в Харьковской области зарегистрировано около 17 тыс. преступлений. Ничем не лучшая картина наблюдается и в других областях – на Донбассе за 10 месяцев 2005 года зарегистрировано 195725 заявлений и сообщений о преступлениях, что по сравнению с аналогичным периодом 2004 г. больше на 19,3%. Участились случаи грабежей в ночное время суток с целью завладения личным имуществом. Фактически, сотрудники правоохранительных органов не в состоянии обеспечить защиту среднестатистического жителя Украины от противоправных действий. Задача обеспечения личной безопасности стала ложиться на плечи каждого гражданина. Потому обучение адекватным и эффективным навыкам самообороны и поведения в экстремальных ситуациях является актуальной педагогической задачей. В качестве педагогического эксперимента, мы предлагаем обучать студентов эффективным навыкам поведения в ситуациях насилия. Для этого мы рекомендуем ввести факультативную дисциплину «самооборона» в высших учебных заведениях гуманитарного и технического профиля. Система изначально предполагает возможность подготовки специалистов высокого класса без ограничений по половозрастной принадлежности и не требует специального оборудования для занятий. Она основана на естественных движениях человека, его стандартных биомеханических реакциях на непредсказуемые обстоятельства [1].

Исходя из этого значимость физической активности в процессе подготовки молодых специалистов в условиях вузов достаточно велика. Но в связи с присоединением Украины к Болонской образовательной системе акценты отношения к дисциплине “физическое воспитание” несколько изменяется как со стороны руководства вузов, так и со стороны студентов. Поэтому поиск наиболее эффек-

тивных средств и методов физического воспитания будущих молодых специалистов является актуальной проблемой [5].

Важным звеном в этой цепочке обучения является тренер. Независимо от возраста и пола учеников, тренер как профессиональный педагог должен учитывать индивидуальные различия занимающихся и строить образовательный процесс таким образом, чтобы максимально полно раскрыть способности каждого [3].

Сравнительный анализ боевых условий и условий обучения предоставил возможность проявить, что традиционная система обучения не моделирует достаточной мерой тактические, психологически-волевые, экстремальные, физиологически-соматические и интегративные условия боя, который приводит к недостаточной эффективности подготовки работников МВД. Таким образом, формирование психологической и профессиональной готовности к применению мероприятий физического влияния, и в частности приемов рукопашного боя должно происходить с учетом внешних и внутренних факторов, которые влияют на эффективность деятельности в такой ситуации [4].

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 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 [2, 6, 9].

Работа выполнена по плану НИР кафедры физического воспитания и спорта Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина.

Формулирование целей работы.

Цель работы – анализ и разработка способов самообороны для студентов вузов на основе изучения комбинированной самозащиты.

Результаты исследования.

Неоспоримо доказано, что занятия физкультурой и спортом положительно влияют на организм человека, увеличивая сопротивляемость организма к ряду заболеваний, развивает основные физические качества такие как: силу, выносливость, быстроту, ловкость, повышает жизненный тонус человека, помогает справиться со стрессами каждодневной жизни.

В наше беспокойное время вероятность попасть в опасное для жизни положение (то ли в транспорте, то ли в дороге, то ли на отдыхе) очень высока. Как правило, человек, обладающий определенным уровнем самозащиты, выходит из неприятной ситуации с минимальными потерями.

Ежедневно из прессы, сообщений по радио и телевидению, мы узнаём о фактах физической и

Таблица 1

Комплекс методов и средств обучения двигательному действию техники джиу-джитсу, на примере бросков [7].

Этап	Цель и задачи этапа	Методы и методические приемы	Средства
1.	Сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия (броска).	– метод словесного и наглядного воздействия; – метод целостного и расчлененного упражнения; – повторный.	Видеопоказ, беседа, демонстрация плакатов, бросок, Выведение из равновесия, учи-коми, вход в прием.
2.	Сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований.	– метод целостного и расчлененного упражнения; – повторный; – игровой; – анализ причин возникновения ошибок.	Беседа, обсуждение, выведения из равновесия, учи-коми, вход в прием, броски, игровые задания с элементами борьбы.
3.	Закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.	– методы словесного и наглядного воздействия; – метод расчлененного и целостного упражнения; – повторный метод; – игровой метод; – соревновательный метод; – постановка цели; – составление плана достижения цели; – домашнее задание;	Беседа, показ, захваты, перемещения, броски, упражнения с элементами борьбы, игровые задания и задания на сообразительность, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, комбинации технических действий.

Таблица 2

Показатели соревновательной деятельности представителей различных школ вольной борьбы (соревнования среднего ранга) [8].

Показатели	Стат. показатели	Школы борьбы		Достоверность различий (P)
		Западные	Азиатские	
Количество поединков		376	344	
Количество реальных Атак	X	8,24	6,46	<0,001
	m	0,11	0,10	
Количество оцененных Атак	X	2,87	3,05	<0,05
	m	0,06	0,05	
Эффективность атаки (%)	X	34,8	47,2	<0,001
	m	0,96	0,94	
Количество выигранных баллов	X	5,51	5,28	>0,05
	m	0,11	0,11	
Интервал атаки (с)	X	30,2	39,2	<0,001
	m	0,30	0,32	

моральной незащищенности человека в современном мире, об оскорблении человеческого достоинства. Сегодня никто из нас не застрахован от встреч с подонками общества. Столкновение может произойти в любом месте: на улице, в магазине, на дискотеке, в кафе, в общественном транспорте и в подъезде жилого дома. Современные «крутые» – это, как правило, молодые мужчины, юноши, либо под-

ростки, одурманенные алкоголем или наркотиками, побуждаемые низменными инстинктами. Чаще всего налетают толпой, не задумываясь о последствиях. Все это вместе взятое явилось темой ряда исследований в видах единоборств.

Исследования позволили выявить характерные особенности технической подготовки спортсменов в контактных единоборствах, которые были

адаптированы к специфике джиу-джитсу и позволили сформировать комплекс форм, средств и методов обучения технике джиу-джитсу на начальном этапе подготовки (табл. 2) [7].

Анализ соревновательной деятельности борцов различных школ (табл. 2) позволяет констатировать, что по показателю активности, вследствие меньшей агрессивности, большей осторожности и выжидательности, азиатские борцы (Япония, Корея, Китай, Монголия, Бурятия) уступают спортсменам-представителям западных школ (США, Германия, Болгария, Куба, Канада, Сев. Кавказ и др.) [8].

Во все времена считалось, что человек должен не только уметь себя защитить в различных экстремальных ситуациях, но и оказать помощь другому.

У разных народов, в силу национальных традиций, искусство защищать себя разными видами холодного оружия имеет свои особенности. Однако большинства народов ценилось умение защитить себя без оружия. Искусство самозащиты включает в себя умение превращать в оружие любые предметы, оказавшиеся под рукой, любые приемы и любые хитрости.

Исходя из сказанного, можно определить, что **самозащита** – это использование человеком любых приемов и действий, помогающих ему сохранить самоуважение, свои права, имущество, здоровье и жизнь в ситуациях реального, а не условного нападения. Можно возразить и задать вопрос. Разве не формируют достаточных навыков защиты занятия разными видами спортивных единоборств: Самбо, бокс, дзюдо, карате, тэквандо, кик-боксинг?

Поэтому сравним между собой основные параметры спортивных единоборств и реального боя (табл. 3).

спортсмены разных школ единоборств показали, что только бойцы с разнообразной ударно-бросковой техникой достигают победы.

Для человека, попавшего в экстремальную ситуацию, самые трудные моменты - это преодоление психологического барьера в применении любых средств самозащиты. Если при этом вы не превысили пределы разумной самозащиты, задержали нападавшего, - ваш поступок будет юридически и нравственно оправдан. Следует запомнить: самая большая победа будет тогда, когда в конфликтной ситуации вы избежите физического контакта.

Любой человек не должен превышать нормы самообороны, а именно, в соответствии со ст. 15 УК Украины: «каждое лицо имеет право на необходимую оборону При НО не должно быть пределов превышения её, т.е. причинение нападающему ущерба, явно не отвечающего опасности посягательства или обстановки защиты. За превышение НО – уголовная ответственность. Не является преступлением применение оружия или других каких-либо средств, независимо от последствий, если оно применяется для защиты от нападения вооружённого лица либо группы лиц, предупреждение насильственного проникновения в жилище или иное помещение, или, если осуществляющее защиту лицо не могло из-за испуга, вызванного опасными действиями нападающего, обеспечить соответствие защиты характеру нападения...»

Выводы.

Необходимость изучать способы самозащиты именно молодыми людьми, студентами вузов, диктуется, как мы рассмотрели выше, самой жизнью. В этом большую помощь могут оказать преподаватели и тренеры по спортивным единоборствам, не забывая о том, что в основу изучения надо брать

Таблица 3.

Основные параметры спортивных единоборств и реального боя

Спортивные единоборства	Самозащита
1. Всегда один противник	1. Чаще два и более противника
2. Противник той же весовой категории	2. Любого веса и роста
3. Противник безоружен в любом случае	3. Противник может быть вооружен
4. Схватка идёт по правилам	4. Правил никаких, что запрещено в спорте - здесь наиболее ценное
5. Схватка начинается по сигналу, ей предшествует разминка	5. Нападение, как правило, неожиданное
6. Схватка ограничена по времени	6. Лимита времени нет, нет пауз для отдыха
7. Место боя – татами или ринг	7. Любое место, в т.ч. неровное, скользкое, мокрое
8. В зале тепло, сухо, светло	8. В любую погоду, при любом
9. В удобной одежде и обуви	9. В обычной одежде и обуви

Таким образом, исходя из вышеизложенного, по-настоящему эффективная система самозащиты может быть только комбинированной, что нет ни одного «чистого» стиля, который был бы хорош для всех случаев. Именно эту истину с трудом признают преподаватели условных стилей и спортивные тренеры. Турниры и чемпионаты, где участвуют

комбинированную самозащиту.

Таким образом, из всего многообразия приёмов самозащиты, предлагаемыми разными авторами, разных стилей, надо изучать самые действенные и эффективные приёмы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем

обучения приемам самозащиты.

Литература

1. Алексеев А.Ф., Гончаренко Э.В., Муллагильдина А.Я., Бережной В.В. Обучение студентов высших учебных заведений навыкам самозащиты //Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях /Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. //II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 7-10.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966.
3. Войнов П.Н., Костин С.Е., Славко А.Л. Рекомендации по обучению технике единоборств разновозрастных спортсменов //Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях /Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. //II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 38-43.
4. Сичук О.І. Формування вольових якостей, як чинника психологічної готовності, працівника органів внутрішніх справ в процесі спеціальної фізичної підготовки до застосування прийомів рукопашного бою //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №2. – С. 43-47.
5. Камаева Е.К. Особенности влияния занятий спортивными единоборствами и играми на физические и функциональные возможности студентов //Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях /Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. //II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 86-88.
6. Приймаков А.А., Коленков А.В., Мачаидзе Э.П. Взаимосвязи морфофункциональных и скоростно-силовых показателей структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №2. – С. 99-104.
7. Ратова К.К. Обучение технике джиу-джитсу на начальном этапе подготовки. Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии и формирование здоровья: сб. материалов международного симпозиума /Под редакцией доц. А.И. Шпакова. – Гродно: ГрГУ, 2005.– С. 332-335.
8. Сагалеев А.С., Цырендоржиев Т.В. Специфика соревновательной деятельности спортсменов азиатских и западных школ борьбы //Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях /Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. //II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 225-228.
9. Судаков К.В. Теория функциональных системы. – М.: Наука, 1996. – 95 с.

Поступила в редакцию 18.02.2006г.

ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА СТІЙКІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОПЕРАТОРІВ ППО СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

Шевченко О.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В цій статті досліджуються питання впливу на стійкість психічних якостей операторів ППО Сухопутних військ шляхом цілеспрямованного розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: стійка працездатність, стресова ситуація, психічні якості, військовий оператор.

Аннотация. Шевченко О.А. Влияние психических качеств на устойчивость профессиональной деятельности

ти операторов ПВО Сухопутных войск. В настоящей статье исследуются вопросы влияния на устойчивость психических качеств операторов ПВО Сухопутных войск путем целенаправленного развития физических качеств.

Ключевые слова: устойчивая работоспособность, стрессовая ситуация, психические качества, военный оператор.

Annotation. Shevchenko O.O. Research physical quality provide stability capacity for work military specialists. The problems of influence on stability psychological possibility of the operators of the Force Armed of Ukraine with help single-minded development of the physical possibilities are look in this article.

Key words: stability capacity for work, stress situation, psychological possibility, military operator.

Вступ.

В сучасних умовах підготовки та навчання військовослужбовців одною з головних задач є сформувати та закріпити бойові, морально-психологічні і фізичні якості та на цій основі виробити високу бойову майстерність, психологічну стійкість до різних екстремальних умов військової діяльності. Професійна діяльність військовослужбовців ППО Сухопутних військ складна та відповідальна. Її ефективність залежить від дій конкретного військовослужбовця, так і від результатів діяльності цілих груп та колективів. Головним в тактичній підготовці фахівців ППО Сухопутних військ є навчання здійсненню маршів на різні відстані, в тому разі у ночі, вступ з ходу у бой, вміння швидко згрупувати сили та засоби для розгрому супротивника, вміло вести зустрічний бій, створити оборону та вміло розподіляти сили проти нападу повітряного супротивника. Висока тактична підготовка забезпечується вогневою підготовкою. Вогнем забезпечується підготовка і підтримка наступу та міцність оборони. Автоматизовані системи керування вогнем, які застосовуються в військах ППО Сухопутних військ, відносяться до категорії складних полієргатичних систем. Ергатичними системами називаються автоматизовані системи управління, в яких людина-оператор є невід'ємним елементом і здійснює функції керуючого і вирішального ланки. В залежності від кількості людей-операторів ергатичні системи підрозділяються на моноєргатичні – при одному операторі та полієргатичні – при числі операторів, більш одного[2]. На різних стадіях роботи бере участь значна кількість людей-операторів, виконуючих різні за об'ємом і значимістю функцією, від виявлення цілей і зняття її координат до прийняття рішення на відбиття нападу. Показники кожної наступної людини-оператора знаходяться в безпосередній залежності від показників попереднього оператора, а їх загальна робота в системі визначає показники якості усього процесу. Аналіз перспектив розвитку цих систем в військах ППО Сухопутних військ дає змогу затверджувати, що і в майбутньому автоматичних та автоматизованих системах роль людини в управлінні не тільки не буде зменшуватися, а навпаки, збільшиться, бо людина залишається в них головною, командною ланкою. Саме

тому особливо гостро стоїть проблема такої організації потоків інформації до людини-оператора та команд управління від нього, при якій би забезпечувалось найбільш повне використання його функціональних можливостей [2]. Автори Донська Л.В.[5], Є.С. Климович [1] та інші визначають обмеження загальної рухомості, нерівномірний розподіл навантаження на опорно- рухливий апарат, велику нервову напруженість роботи оператора в поєднанні з спеціфікою діяльності.

Автоматизація процесів контролю та обробки радіолокаційної інформації змінює характер діяльності оператора: основним її змістом становить сприймання та аналіз обстановки, прийняття рішення в складній бойовій обстановці. В умовах емоційного напруження, яке виникає у військовослужбовців в розвитку бойових дій в наслідку збільшуваній складності задач і швидкодії в прийнятті рішень, особливо важливе значення набуває стійкість працездатності оператора, його надійність.

Є.С.Климович, Л.С.Климович характеризують надійність роботи оператора, як його здатність підтримувати оптимальні або близькі до них значень трудової діяльності [1].

Основними видами помилок операторів ППО Сухопутних військ можуть бути:

- пропуск позначок;
- знаходження позначок тільки визначеного типу;
- пропуск деяких відзнак позначок, ведучий до загублення радіолокаційної інформації;
- помилки при розпізнанні цілей;
- затримки при обслугованні цілей.

Вивчаючи причину виникнення помилок в роботі операторів багато, які автори [Є.С.Климович, Л.С.Климович, 1978; А.Г.Маклаков 2004.] та інші відмічають, в процесі виконання бойової задачі на дії оператора великий вплив виявляє складність, висока динамічність сучасного бою, насиченість його раптовими та критичними ситуаціями, гострим дефіцитом часу, а також постійною загрозою для життя. В цих умовах у оператора неминує виникає особливий стан емоційного напруження, яке називається стресом. За визначенням А.Г.Маклакова стрес – це люба вимога, яка пред'являється до організму людини, та викликає обумовлену реакцію. Як встановлено дослідним шляхом, стверджує А.Г.Маклаков, незалежно від того, якого роду зміни в організмі визивають стресові ситуації, вони пред'являють вимоги до перебудовування організму з ціллю його пристосування до нових умов існування [3].

Авторами Є.С.Климович, Л.С.Климович проведено дослідження з вивчення поведінки оператора у стресових ситуаціях, яке показало, що по мірі нарощування емоційного напруження працездатність та можливості оператора спочатку кілька підвищуються з порівнянням з роботою у звичайних умовах (так званий мобілізуючий ефект стресу), а потім починають зменшуватись. При цьому в

першу чергу утрудняється розумова діяльність. Зменшується об'єм уваги, його розподіл та переключення, виникають помилки сприймання та ослабляється пам'ять, в той час як прості або добре вивчені дії виконуються без порушень або навіть краще, ніж у звичайних умовах [1].

Робота виконана відповідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005р.р. з теми 1.2.13. "Теоретико-прикладні аспекти інформаційного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності у спорті" (номер держ. реєстрації 0101V006470) і НДР "Фізична підготовка офіцерів в умовах комплектування Збройних Сил України на контрактній основі". Шифр "Професіонал - 2007".

Формулювання цілей роботи:

Ціллю роботи є визначення фізичних якостей, сприяючих стійкій працездатності операторів ППО Сухопутних військ у стресовій ситуації на прикладі курсантів факультету ППО Сухопутних військ Харківського військового університету.

Результати досліджень.

Для дослідження була підібрана група курсантів з 40 чоловік 17-21 років, які були розподілені в 4 групи по 10 чоловік з переважним розвитком якостей:

1 група - сили; 2 група – швидкості; 3 група – витривалості; 4 група – швидкісно-силова витривалість.

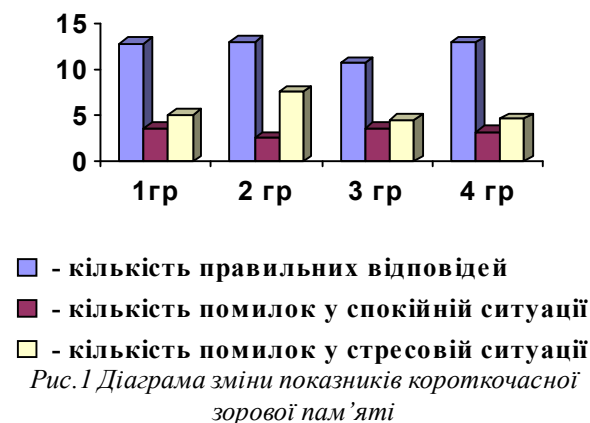
Були обстежені психофізичні характеристики та професіональна працездатність цих груп курсантів у звичайних умовах та в стресовій ситуації. Стрессова ситуація відпрацьовувалась при роботі на апаратурі шляхом створення шумових та частотних перешкод, а також за рахунок збільшення кількості прийнятої інформації операторами за той же відрізок часу[6]. Обстеження психофізичних характеристик та професійної працездатності проводилось при виконанні курсантами факультету ППО Сухопутних військ Харківського військового університету за період з 2000-2004 рік.

Показники розвитку психічних якостей з короткочасної та оперативної пам'яті, концентрації та стійкості уваги, переключення та розподілу уваги досліджувалися бланковим методом[4, 6]. Ці показники забезпечують успішну розумову працездатність[1].

Дослідження короткочасної зорової пам'яті.

Кількість правильних відповідей було приблизно однаковим, тільки показники в 3 групі на витривалість виявились кілька гірше, при цьому середня кількість помилок в спокійній ситуації в 3 групі більш, ніж у останніх групах. Самий кращий показник по найменшій кількості помилок у спокійному стані у 2групі на швидкість на 0,2 помилки менш, за ній 4 група на швидкісно-силову витривалість, 1 група на силу та 3 група на витривалість мають приблизно рівні показники. В умовах стресу

сової ситуації кращі показники по найменшій кількості помилок виявились у 3-й та 4-й групах. Показники помилок в цих групах підвищились незначно на 0,9 і 1,3 помилки відповідно. Найгірші показники по найменшій кількості помилок у 2 групі. Їх показники помилок збільшились у середньому на 5 помилок. (Див.рис.1).



Дослідження концентрації та стійкості уваги.

Кількість правильних відповідей було кращим у 2 групі. Кількість помилок у спокійному стані найменша у 2 групі. Найбільша кількість помилок допускали у 3 групі, середні показники у 1-й та 4-й групах. При виконанні завдання в стресових умовах найменше число помилок допускали в 4 групі. Їх показники збільшились на 0,5 помилки. Показники у 3 групі покращились, тобто зменшилися на 0,5 помилки, найгірші показники в 1 групі, збільшилося кількість помилок на 0,8 помилки, велика різниця між показниками в спокійному стані та в умовах стресової ситуації у 2 групі - 1,3. (Див.рис.2)

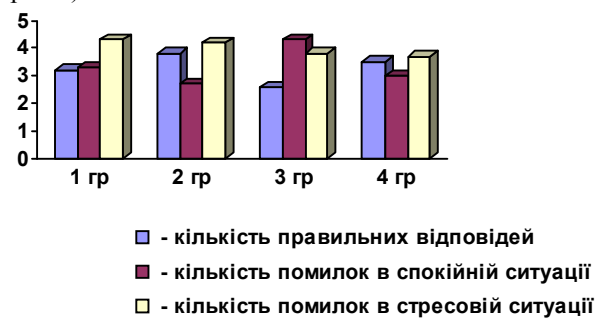


Рис.2 Діаграма зміни показників концентрації показників концентрації і стійкості уваги

Переключення та розподіл уваги

Кількість правильних відповідей в 3-й та 4-й групах однакова і має найбільше значення. Кількість помилок в спокійній ситуації найменша в 3-й та 4-й групах. Найбільше значення показників помилок в 1 групі. При виконанні завдання в умовах стресової ситуації показники помилок приблизно рівні. Кількість помилок у всіх групах зменшилась. Найменші показники помилок у 2-й та 4-й групах. (Див. рис.3).

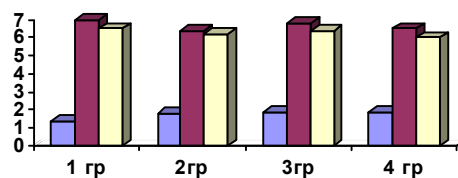
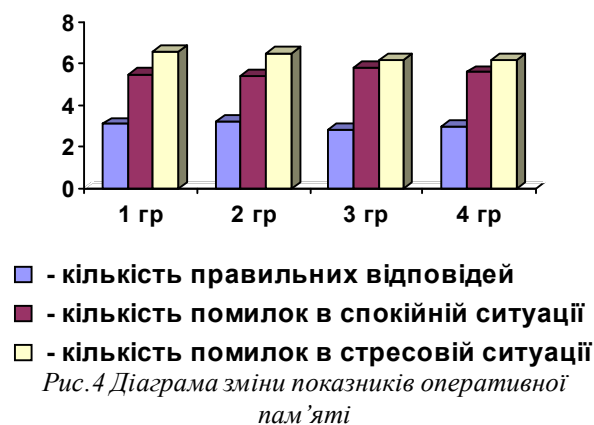


Рис.3 Діаграма зміни показників переключення та розподілу уваги

Дослідження оперативної пам'яті.

Найкращий результат з правильного виконання завдання у 2-й групі. Кількість помилок в спокійному стані найбільша у 3-й та 4-й групах. Найменшу кількість помилок допускали у 2-й групі. При виконанні завдання в умовах стресової ситуації показники помилок змінилися. Так 1 група допускала найбільшу кількість помилок, різниця з вихідною кількістю помилок збільшилась на 1,1 помилки, 2 група також збільшила кількість помилок на 1,1. Кращі показники в 3-й та 4-й групах. Їх показники помилок збільшились тільки на 0,4 і 0,6 відповідно. (Див. рис. 4).



Розумова працездатність оцінювалась по швидкості та безпомилковості виконання арифметичних дій. Арифметичні дії проводилися з 3-значними числами. В показниках розумової працездатності, які характеризують швидкість виконання операцій, достовірної різниці між групами немає, а в безпомилковості дій кращі показники у звичайних умовах у 2 групи, а гірші у 1 групи. В стресовій ситуації кращі показники у 4 групі, а гірші у 2 групи.

Результати досліджень показують, що у звичайних умовах розумова працездатність вище у групі з високим рівнем швидкості, а у стресових обставинах вищі показники у групі з високим рівнем швидкісно-силових якостей. (Див.рис.5)

При проведенні психофізичних досліджень у курсантів з визначених груп знімалися показники частоти серцевих скорочень (ЧСС). З графіка (Рис.6) складеного з показників серцевих скорочень перед виконанням роботи, при виконанні роботи у звичайних обставинах та у стресових умовах видно, що

показники ЧСС перед початком роботи практично однакові у всіх групах. При виконанні роботи у звичайних обставинах показники ЧСС незначно змінюються. Різниця показників статистично достовірна. Показники ЧСС у стресових умовах значно збільшились у 2 групі, також змінилися показники у 1 групі. Різниця у показниках ЧСС 12,3 та 7,7 відповідно. Найменші зміни були 4 групі. Різниця показників ЧСС становить приблизно 3,2.

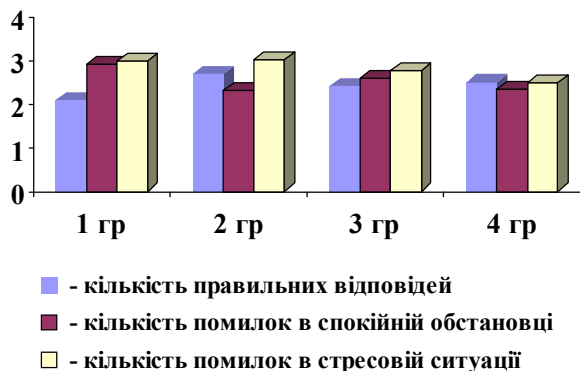


Рис.5 Діаграма зміни кількості помилок при виконанні арифметичних дій в залежності від рівня розвитку фізичних якостей

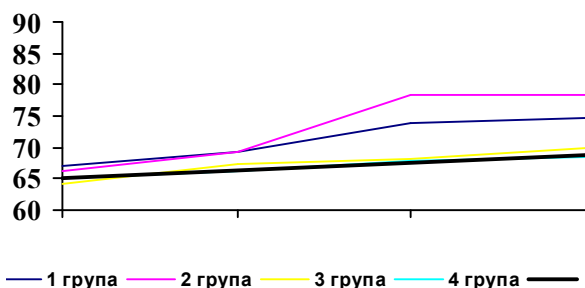


Рис.6 Графік зміни серцевих скорочень.

Висновки.

На основі проведених досліджень можна зробити наступні висновки:

- провідною фізичною якістю, яка забезпечує стійку професійну працездатність військових фахівців ППО Сухопутних військ у стресових умовах є швидко-силово витривалість;
- розвиток швидко-силової витривалості потребує значного часу, якого не вистачає в навчально-бойовій підготовці військовослужбовців. Пропонується розвивати ці якості в військовому навчальному закладі або в навчальному центрі, а в умовах військового підрозділу підтримувати.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем впливу психічних якостей на стійкість професійної діяльності операторів ППО сухопутних військ.

Література:

1. Климович Е.С., Климович Л.С. Зенитный комплекс против самолета – Москва: Воениздат, 1978. – С. 131-132, 137-140, 150-152.
2. Честаховский В.П. Автоматизированные системы управления войск ПВО Сухопутных Войск // Часть 1 Основы построения АСУ. – Киев, 1977. – С.33-40.
3. Психология и педагогика. Военная психология/ Под ред.

А.Г. Маклакова- СПб.: Питер, 2004. - С.332-334, 339.

4. Рекомендации по организации и проведению экспериментальных исследований физической подготовленности военнослужащих / Под ред. Демьяненко Ю.К. – Ленинград: Воен.институт физ. культуры. - 1977. - с.66-74.
5. Донская Л.В. Двигательная деятельность человека в условиях механизированного производства – Ленинград: Медицина, 1978. - С.6-9.
5. Методики психодиагностики в спорте: Учебн. пособие для студентов пед. ин-тов по спец.03.03 «Физ. культура» / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К. Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 139-170 с. Надійшла до редакції 08.03.2006р.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЖОРСТОКОГО СТАВЛЕННЯ ДО ДІТЕЙ У СІМ'Ї

Щербак Н.Д.

Харківська державна академія культури

Анотація. Наводиться методологія дослідження проблеми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї, характеристика процесу впровадження програми гуманізації взаємовідносин батьків і дітей та аналіз одержаних результатів.

Ключові слова: профілактика, діти, сім'я, батьки, виховання.

Анотация. Щербак Н.Д. Анализ результатов исследования социально-педагогической профилактики жестокого отношения к детям в семье. Приводится методология исследования проблемы социально-педагогической профилактики жестокого отношения к детям в семье, характеристика процесса внедрения программы гуманизации взаимоотношений родителей и детей и анализ полученных результатов.

Ключевые слова: профилактика, дети, семья, родители, воспитание.

Annotation. Scherbak N.D. Analysis of results of research of social-pedagogical preventive maintenance of the severe attitude to children in family. The methodology of research of a problem of social-pedagogical preventive maintenance of the severe attitude to children in family the characteristic of process of introduction of the program humanization mutual relations of parents and children and the analysis of the received results is resulted.

Key words: preventive maintenance, children, family, parents, education.

Вступ.

В умовах розбудови правової, демократичної держави України нагальною необхідністю є змінення принципів міжособистісних відносин відповідно до гуманістичних цінностей загальнолюдської і національної культури. На жаль, у сучасний період мають місце тероризм, злочинність, жорстокість, зокрема жорстоке ставлення до дітей у сім'ї. За даними дослідження "Становище дітей в Україні: весна 2003 р.", проведеного Державним інститутом проблем сім'ї та молоді, 43 % опитаних неповнолітніх підтвердили наявність у нашій країні жорстокого ставлення до дітей, ще 39 % респондентів із різних причин не відповіли на питання з проблеми жорстокості. Відповідно до результатів, одержаним Державним комітетом України у справах сім'ї та молоді, 33 442 неповнолітніх із 52 599 досліджуваних сімей потребують соціально-право-

вого захисту. За даними Державного комітету статистики України, смертність дітей до 18 років у країні є дуже високою. Причини - отруєння алкоголем, наркотиками, використання вогнепальної зброї, самогубство, вбивство, голодування (виснаження). Кількість померлих немовлят за останнє п'ятиріччя не зменшується. За іншими даними, в Україні налічується понад 50 тис. дітей, які залишилися без догляду батьків, 90% дітей, що втекли з дому, хоч мають батьків, але не можуть витерпіти негативного ставлення до себе в сім'ї. Фахівці довели, що найбільше конфліктів відбувається саме в сімейному середовищі між подружжям, а також між батьками і дітьми. Кожну третю дитину б'ють у сім'ї дуже часто, кожну десяту – постійно, кожну п'яту ображають і принижують. Сім'я, яка повинна захищати права та інтереси дитини, перша порушує їх. Закономірно, що в такій ситуації зростає роль соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї, яка сприяє реалізації прав і свобод дитини, створенню сприятливих умов її розвитку, підготовці освічених, високоморальних людей, здатних до співдружності і міжкультурного співробітництва, які забезпечать сталий розвиток української держави, її інтеграцію до європейського і світового економічного, правового та культурного простору.

Нині правовий статус дітей в Україні, зокрема захист від жорстокості, регулюється Конвенцією ООН про права дитини. Відповідно до Конвенції затверджені Закони України "Про охорону дитинства", "Про попередження насильства в сім'ї", "Про державну допомогу сім'ям з дітьми", "Про освіту", а також Сімейний кодекс України, Державна національна програма "Діти України" та інші законодавчі документи [1, 6]. Тим часом стан справ у сфері попередження жорстокого ставлення до дітей у сім'ї не повною мірою задовольняє потреби особистості, суспільства, держави. Необхідним є пошук нових способів вирішення проблеми, що актуалізує наукове дослідження соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї.

Питання жорстокої поведінки досліджують філософи, соціологи, педагоги, психологи, правознавці та інші. Учені висувають різні теоретичні концепції жорстокості, а також насильства як однієї з форм прояву жорстокого поводження. Особливо актуальними є теорії ненасильства М. Ганді, А. Гусейнова, М.-Л. Кінга, Л. Митрохіна, Г. Сковороди, В. Соловйова, Л. Толстого, Дж. Шарпа, П. Юркевича, котрі орієнтовані на розвиток кращих людських якостей і трактують усі форми жорстокості як абсолютне зло.

Питання попередження жорстокого ставлення до дітей розглядаються у працях представників гуманістичного виховання і навчання: К. Вентцеля, Я. Корчака, П. Лесгафта, Дж. Локка, М. Монтессорі, П. Наторпа [3-5], Ж.-Ж. Руссо, В. Сухомлинського, Л. Толстого, К. Ушинського. Ідеї ненасильства дістали відображення в педагогічній практиці Ш. Амонашвілі, Є. Ільїна, А.Макаренка,

В. Шаталова.

Узагальнюючи праці сучасних дослідників, присвячені профілактиці жорстокого ставлення до дітей у сім'ї, виокремимо декілька напрямів:

- обґрунтування актуальності проблеми попередження жорстокого ставлення до дітей (В. Боровик, Т. Кир'язова, А. Мартиненко, О. Оліфіра, В. Оржеховська, С. Тадіян);
- визначення основ соціально-правового захисту дітей від жорстокості (В. Голіна, О. Іващенко, В. Туташинський, Г. Черепанова);
- аналіз зарубіжного досвіду попередження явища жорстокості стосовно дітей (С. Айропетов, Н. Асанова, Г. Батинцева, З. Зайцева, Ю. Бжиська, Х. Вільфінг, Т. Голованова, В. Железнов, І. Зверева, О.Пилипенко, О. Приходько, О. Романова);
- обґрунтування загальних питань превентивного виховання з проблеми негуманного поводження дорослих з дітьми (Т. Алексєєнко, О. Докукіна, А. Зубко, В. Ликовой, В. Оржеховська, Л. Пономаренко, В. Постовий, Л. Радзецька, І. Трубавіна, В. Химинець, О. Жорнова, Н. Стрельникова, П. Щербань);
- виділення окремих аспектів соціально-педагогічної діяльності з подолання жорстокого ставлення до дітей (С. Бадора, Н. Заверико, З. Зайцева, І. Зверева, А. Капська, О. Караман, Л. Коваль, Т. Колесіна, А. Малько [2], Л. Міщик, А. Мудрик, М. Попова, І. Трубавіна, С. Хлеб'їк).

Умови ефективного вирішення проблеми попередження жорстокого ставлення до дітей у сім'ї розробляли російські (Н. Асанова, Д. Доммінней, В. Колков, Л. Кошелева, Т. Сафонова, Е. Цимбал, Н. Ярославцева, І. Кон, В. Нагаєв, О. Романова, Н. Курасова) та англійські (К. Сігно (K. Signo), Д. Гіл (D. Gil), А. Грін (A. Green), А. Міллер (A. Miller) дослідники.

Практична діяльність, пов'язана з вирішенням означеної проблеми, дістала відображення у діючому в Україні проекті "Гармонія", розробленому американськими фахівцями, а також в діяльності Державного інституту проблем сім'ї та молоді, Державного комітету України у справах сім'ї та молоді, Українського інституту соціальних досліджень, Одеського інституту внутрішніх справ, Християнського дитячого фонду.

Аналіз теоретичних і практичних досліджень дозволяє стверджувати, що окремі аспекти проблеми попередження жорстокості достатньо розроблено, проте бракує праць, у яких соціально-педагогічна профілактика жорстокого ставлення до дітей у сім'ї розглядається на основі системного підходу. Дослідження показує, що в сучасній соціально-педагогічній теорії і практиці не розроблені теоретико-методологічні засади, а також програми профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї.

Актуальність проблеми та недостатня її розробленість зумовили вибір теми дослідження: "Соціально-педагогічна профілактика жорстокого став-

лення до дітей у сім'ї", яке виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідницької роботи кафедри соціальної педагогіки Харківської державної академії культури за проблемою "Теорія і практика соціально-педагогічної діяльності".

Формулювання цілей роботи.

Мета даної наукової роботи – висвітлення аналізу проведеного дослідження з проблеми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї та одержаних результатів.

Об'єктом нашого дослідження була визначена соціально-педагогічна діяльність із сім'єю. Предмет дослідження - процес соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї. Мета дослідження включала наукове обґрунтування, розробку й експериментальну перевірку програми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї.

Результати дослідження.

Дослідження проводилися на базі Вовчанського медичного училища і Вовчанського технікуму Харківського державного технічного університету сільського господарства. Науково-дослідною роботою було охоплено 450 осіб, серед яких батьки та їх діти.

У процесі дослідження уперше здійснено системний підхід до аналізу становлення і розвитку в Україні соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї; розроблено програму соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї й запропоновано науково-технологічне забезпечення її дії; удосконалено наукові уявлення про явище жорстокого ставлення до дітей у сім'ї; уточнено поняття "жорстоке ставлення до дітей у сім'ї"; дістали подальшого розвитку наукові ідеї щодо соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї на основі гуманізації міжособистісних відносин батьків і дітей.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що на основі здобутих даних розроблено теоретичні положення, сукупність яких складає наукову концепцію, що збагачує науково-теоретичні уявлення про соціально-педагогічну діяльність із сім'єю.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що створена програма соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї, яка активізує виховні можливості суспільства з метою захисту дітей від жорстокості, впроваджена в практику роботи відділу у справах сім'ї та молоді Вовчанської районної державної адміністрації, а також може використовуватися в діяльності соціальних служб України; спецкурс "Соціально-педагогічна профілактика жорстокого ставлення батьків до дітей" вивчається учнями Вовчанського медичного училища, Вовчанського технікуму Харківського державного технічного університету сільського господарства, студентами Харківської державної академії культури; запропоновано науково обґрунтована та експериментально перевірена система реалізації методу семантичного диференціала для визначення

якісно-кількісної характеристики результатів соціально-педагогічного дослідження; основні положення і висновки роботи можуть бути корисними для модернізації існуючих і розробці нових способів подолання жорстоких проявів у соціумі.

Результати дослідження впроваджено у практику роботи Вовчанської районної державної адміністрації, Вовчанського медичного училища, Вовчанського технікуму Харківського державного технічного університету сільського господарства, Харківської державної академії культури.

Апробація результатів відбувалася через обговорювання основних положень і висновків дослідження на колегіях Вовчанської районної державної адміністрації, засіданні кафедри соціальної педагогіки Харківської державної академії культури і Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди, а також через публікації та виступи на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях

Проведене дослідження було структуроване відповідно вимогам Вищої атестаційної комісії України до наукових праць. Основний зміст дослідження розкривають два розділи роботи.

У першому розділі "Теоретичне дослідження проблеми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї" проаналізовано літературу з філософії, соціології, юриспруденції, психології, педагогіки стосовно проблеми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї. Проведено аналіз явища жорстокого ставлення до дітей у сім'ї в процесі його генезису, виявлено характеристику явища жорстокості, обґрунтовано соціально-педагогічний аспект профілактики даного явища, розроблено програму соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї, запропоновано науково-технологічне забезпечення її дії.

Аналіз жорстокого ставлення до дітей у сім'ї як соціального явища здійснювався на основі термінологічного, комплексного підходу, а також принципів гуманізму, багатобічного вивчення об'єкта. У процесі аналізу виділена характеристика даного явища:

- жорстоке ставлення до дітей у сім'ї – це зв'язок між дорослим і дитиною, що виявляється в діях, а іноді – бездіяльності дорослого, результатом яких стало почуття образи, страху, болю в дитини;
- жорстоке ставлення до дітей у сім'ї має різні форми прояву: зневага, агресивні дії, психологічне, фізичне, сексуальне, трудове насильство;
- історичному розвитку явища жорстокого ставлення до дітей у сім'ї сприяли ситуація в суспільстві, при якій підтримувалася думка про існування зла в людській природі, традиція, що зумовлює жорстокість як прийнятний тип відносин, переконання людей у тому, що жорстокі дії можуть слу-

гувати досягненню гарних цілей;

- в Україні жорстоке ставлення до дітей у сім'ї є явищем поширеним, про що свідчать факти відмови батьків від дітей, наявність конфліктних сімей, зростання дитячого бродяжництва і злочинності серед підлітків;
- явище жорстокого ставлення до дітей у сім'ї виконує деструктивну роль: підриває фізичне і психічне здоров'я людей, формує кримінальне поведіння, породжує дегуманізацію міжособистісних відносин, призводить до деградації держави;
- прояв жорстокого ставлення до дітей у сім'ї зумовлюється такими причинами: економічними, соціокультурними, педагогічними, психологічними.

Обґрунтування соціально-педагогічного аспекту профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї дозволяє стверджувати, що дана проблема має три етапи історичного розвитку: V ст. до н.е. - XVII ст., XVII – поч. XX ст., кін. XX – поч. XXI ст., кожних з яких характеризується основними подіями.

V ст. до н.е. - XVII ст.: виділення індивіда з колективного життя; прагнення людини до самопізнання (самовдосконалення) і гармонії з природою; протиставлення злу добра; визнання християнської моралі; ствердження законодавчих документів, що регулюють інтереси дітей, і їх практична реалізація.

XVII – поч. XX ст.: дослідження насильницьких взаємин людей як самостійний об'єкт; становлення соціальної педагогіки; розвиток теорій нежорстокого ставлення до дітей; практичне використання гуманних основ виховання і навчання дітей.

Кін. XX - поч. XXI ст.: прагнення соціуму опанувати загальнолюдські цінності; прийняття Україною статусу незалежної держави; підписання Всесвітньої декларації про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей; ратифікація Конвенції ООН про права дитини; створення правової бази відповідно до здійснення положень Всесвітньої декларації про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей і Конвенції ООН про права дитини; активізація наукових соціально-педагогічних досліджень у сфері профілактики жорстокого поведіння; прогресивний рух у практиці ідей захисту дітей від жорстокості.

Соціально-педагогічну профілактику жорстокого ставлення до дітей у сім'ї необхідно орієнтувати на зміну суспільної свідомості щодо проблеми жорстокості та здійснювати у сім'ях незалежно від їхнього соціального стану і рівня освіти батьків.

Суб'єктом соціально-педагогічної профілактики можуть бути різні соціальні структури: соціальна служба, освіта, правоохоронні органи, засоби масової інформації, охорона здоров'я, релігійні організації, місцеві органи управління, громадські організації. Об'єктом профілактичної діяльності повинні бути батьки і діти. Умови профілактики: ознайомлення з міжнародними і державними доку-

ментами, що забезпечують розвиток особистості; інформування про можливі наслідки жорстоких дій; ознайомлення з християнським ученням і традиціями; відродження позитивних аспектів народної педагогіки; навчання технікам нежорстокого поведіння у конфліктних ситуаціях; розвиток моральних якостей особистості, прищеплювання почуття гумору. Результатом соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї є розвиток гуманних взаємин батьків і дітей.

Розроблену програму соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї та її науково-технологічне забезпечення складо обґрунтування розділів: Концептуальні основи програми; Технологічні аспекти; Підготовчий етап реалізації; Визначення ефективності.

У другому розділі “Експериментальне дослідження програми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї” обґрунтована експериментальна робота з реалізації програми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї і проаналізовано здобуті результати.

Критерієм ефективності програми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї можна вважати розвиток гуманного ставлення батьків і дітей один до одного. Показником гуманного ставлення - їх прояви чуйності, справедливості, довіри, поваги, терпимості, допомоги, турботи, а також динаміку збільшення оцінок ознак гуманності і зменшення оцінок ознак жорстокості.

Вихідні дані для оцінки ефективності програми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї, що визначалися в експериментальних (Е) і контрольних (К) групах батьків і дітей, зафіксовані на основі методу семантичного диференціала. Метод представлений його оригінальною системою, що виявляється в протиставленні денотативному підходу конотативного. У процесі семантичного диференціала виявлена й апробована методика К. Нобла, що дозволила “викликати” асоціації ключового поняття “гуманність” і створити репрезентативну вибірку шкал для оцінки предмета дослідження. Відповідно до вимог методу, шкали співвідносилися з факторами “Оцінки”, “Сили”, “Активності”.

За допомогою аналізу результатів семантичного диференціала встановлено, що до початку реалізації програми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї між батьками і дітьми домінував жорстокий тип взаємин.

Під час реалізації в експериментальних групах програми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї проводилися різні форми роботи з батьками і дітьми (окремо і спільно), у результаті яких на основі методів спостереження, бесіди виявлено, що дорослі і діти розширили знання про явище жорстокості, духовну культуру людини, соціально прийнятні способи по-

водження в суперечливих ситуаціях, основи співробітництва в сім'ї; опанували мистецтво спілкування; набули навички роботи в колективі за гуманними принципами, здобули досвід грамотного протистояння жорстоким проявам, морально-ціннісного ставлення до навколишньої дійсності; збагатили цілісне уявлення про світ. Установлено: програма соціально-педагогічна профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї сприяє проявам чуйності, справедливості, довіри, поваги, терпимості, допомоги, турботи, а також орієнтує на гуманні відносини в родині, пізнання духовного світу людини і навколишньої дійсності, що попереджає жорстокі наміри особистості.

При використанні методу семантичного диференціала доведено, що експериментальні групи після реалізації в них програми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї істотно змінили свої результати. Показники свідчать про те, що значення ознак жорстокості стали нижчими ніж значення ознак гуманності, у свою чергу, показник гуманності зріс порівняно з вихідними даними. Такий висновок є справедливим і для батьків, і для дітей. У контрольних групах результати істотно не змінилися, що пояснюється впливом експерименту. Для визначення істотності змін наведених оцінок застосовувалася методика А Хальда. Вірогідність отриманих результатів перевірена порівнянням оцінок дисперсій двох вибірок, у результаті якого встановлено: групи дітей і батьків сформовані досить однорідно і вплив непередбачених факторів на об'єкт, що змінили результати експерименту, не спостерігався.

Висновки.

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність програми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї.

На основі позитивних результатів дослідження виділені рекомендації щодо використання програми соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї, які розкривають необхідність:

- попередньої роботи з об'єктом профілактики, що включає усвідомлення необхідності і доцільності превентивної діяльності, а також психологічну адаптацію в умовах реалізації програми;
- стимулювання учасників програмної діяльності завдяки використанню завдань, що мають реальний зміст і містять елементи дослідження; надання можливості реалізувати себе в різних видах діяльності; застосування інтерактивних методів навчання і виховання; заохочення;
- планування змісту програмних форм профілактики з урахуванням інтеграції знань різних наукових сфер, а також інтересів і здібностей учасників;
- реалізації принципів: учити батьків, дітей і учитися в них; разом радіти успіхам;

- творчого і систематичного здійснення програмної діяльності, вдосконалення її змісту, структурних компонентів.

За матеріалами дослідження розроблено спеціальний курс "Соціально-педагогічна профілактика жорстокого ставлення батьків до дітей", особливостями якого є:

- інтеграція соціальної педагогіки з іншими навчальними дисциплінами;
- розвиток духовної культури людини;
- стимулювання інтересу до вивчення соціально-педагогічних процесів.

Перспективними напрямками дослідження є інтеграція зусиль різних соціальних інститутів для вдосконалення соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї, вивчення соціально-педагогічних умов захисту дітей від жорстокості дорослих.

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.

Надійшла до редакції 28.02.2006р.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОКРЕМИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Юрчук О.Д.

Волинський державний
університет імені Лесі Українки

Анотація. В процесі проведеного нами дослідження виявили, що пізнавальна активність студентів педагогічних факультетів формується у процесі їх творчої активності у навчальній діяльності, спирається на розвиток логічного мислення та удосконалення їх професійних якостей, які необхідні кожному педагогу. Ключові слова: пізнавальна активність, узагальнене мислення, дидактична технологія, професійна підготовка. Анотація. Юрчук О.Д. Исследование отдельных аспектов развития познавательной активности студентов. В процессе проведённого нами исследования установили, что познавательная активность студентов педагогических факультетов формируется в процессе их творческой активности в учебной деятельности, основывается на развитии логического мышления и совершенствовании из профессиональных качеств, которые необходимы каждому педагогу. Ключевые слова: познавательная активность, обобщённое мышление, дидактическая технология, профессиональная подготовка.

Annotation. Yurchuk O.D. The researching of certain aspects of the development of students' cognitive activity. In the process of the research, which had been carried out by us it has been established that cognitive activity of the students of pedagogical faculties is formed in the process

of their creative activity during their studies and is grounded upon the development of logical thinking and the improvement of professional qualities necessary for any teacher.

Key words: cognitive activity, generalized thinking, didactic technology, vocational training.

Вступ.

Постановка наукової проблеми передбачає розкриття сутності пізнавальної активності студентів педагогічних факультетів, обґрунтування ролі організаційної структури творчої роботи студентів під час підготовки до виконавсько-мовленнєвої діяльності, врахування компонентів взаємозв'язку педагогічної, артистичної і риторичної діяльності, реалізацію технології управління розвитком професійного мислення студентів [1-5].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Волинського державного університету імені Лесі Українки.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті – дослідити роль технології управління розвитком пізнавальної активності студентів педагогічних факультетів, визначити аспекти управління пізнавальною діяльністю через збір, систематизацію та передачу наукової педагогічної інформації у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів.

Авторська ідея. Автор виходила з того, що процес розвитку пізнавальної активності спирається на модульно-пізнавальний та модульно-технологічний аспекти, реалізація яких дозволяє розглядати пізнавальну діяльність педагога як функцію сучасних принципів організації навчання, спиратися на єдність історичного і логічного в сучасній технології удосконалення логічного мислення студентів, виходячи з ролі онтологічних і гносеологічних аспектів.

Сутнісний зміст: теоретично обґрунтовується та порівнюється найбільш загальні та універсальні категорії діалектики, їх вплив на розвиток пізнавальної активності студентів, аналізуються основні напрямки цих явищ у процесі дослідження ролі пізнавальної діяльності; використовуються поняття інтелектуальні та творчі здібності, розвиток інтересу до самоосвіти, шліфування процесу абстрактного мислення, удосконалення логічної пам'яті, здатності до узагальнення наукових ідей майбутніми вчителями.

Результати дослідження.

Модульно-пізнавальний аспект (гімнастика розуму).

Модуль 1. *Організаційна структура творчої роботи студентів під час підготовки до виконавсько-мовленнєвої діяльності.*

1. Навчально-методичний центр розвитку пізнавальної активності (кафедра, студентська рада):

а) факультет громадських професій: керівник товариства книголюбів; пропагандист нових видів кіномистецтва; керівник дитячого театрального колективу; керівник літературно-творчого об'

єднання; керівник студії художнього слова; організатор народних обрядів і ритуалів.

б) художньо-творчі об'єднання: клуб любителів мистецтва слова; клуб знавців історії мистецтва слова; театральна вітальня; студія-театр; народознавча вітальня; студія художнього слова.

в) об'єднання за інтересами: клуб молодих політиків; клуб молодих промовців; клуб веселих і кмітливих; літературне об'єднання; поетичний клуб; клуб журналістів; клуб молодих соціологів.

2. Громадська, художньо-творча діяльність.

Модуль 2. *Компоненти взаємозв'язку педагогічної, артистичної і риторичної діяльності.*

Техніка і логіка мовлення: бачення (творча уява); евристичність (творчий пошук); емоційно-образна виразність; творчість: зібраність (внутрішній контроль); рухливість (інтонаційні гнучкість).

Модульно-технологічний аспект (праця розуму).

Методологія наукового пізнання у нашому дослідженні визначається як система знань про вихідні положення технології управління розвитком пізнавальної активності особистості, яка включає такі аспекти:

– обґрунтування і структура наукової теорії на основі узагальнення емпіричних фактів;

– спірання на принципи та методи, одержання наукової інформації для створення теорії відповідно до розвитку дидактичної технології.

У плані розвитку теорії управління узагальненням пізнавальної діяльності студентів наукова методологія передбачає:

– вчення про структуру і функції наукового знання про професійно-пізнавальну активність особистості;

– обґрунтування вихідних, фундаментальних, загальнонаукових положень (на основі гіпотез, концепцій, фактів, педагогічних закономірностей);

– вчення про методи наукового дослідження та обґрунтування практичного досвіду підготовки висококваліфікованих вчителів у вузі.

Такий підхід до розуміння основних положень дидактичної технології дає підставу конкретизувати основні завдання науково-пізнавальної діяльності студента, які передбачають:

– розвиток інтелектуальних і творчих здібностей студентів в сфері професійно-пізнавальної підготовки;

– удосконалення організаційних можливостей майбутнього фахівця;

– розвиток інтересу майбутніх учителів до самоосвіти.

Ці завдання складають певний дидактичний аспект і діалектично взаємопов'язані з психологічним аспектом [1], який передбачає:

– розвиток сприйняття нового позитивного;

– удосконалення логічної пам'яті, здатності до узагальнення;

– шліфування процесу абстрактного мислення.

Серед завдань, які вирішує сучасна технологія управління розвитком пізнавальної активності студентів, одним із основних є пошук правильних і надійних шляхів методологічної побудови дидактичної системи, вивчення та удосконалення реального пізнавального процесу в сучасному вузі, які б забезпечували формування у майбутніх учителів дидактично-професійних знань, розвиток їх пізнавальної активності.

Принцип єдності історичного і логічного допомагає сучасному викладачу осмислити логіку технології управління розвитку пізнавальної активності студентів у вузі на основі структурних генетичних особливостей узагальнення наукового знання. Він розкриває механізм перетворення генетичних зв'язків між елементами нової теорії (яка тільки зароджується і набирає сили) у структурно-логічні зв'язки, що характеризують уже завершену, сформовану теорію [5].

Виходячи з розуміння логічного як скороченого і перетвореного історичного, цей принцип пояснює, чому зміст сучасної дидактичної теорії не є лише обмеженим, скороченим протоколом усієї попередньої історії свого розвитку. Він показує, що створення технології управління розвитку пізнавальної активності несе в собі момент оновлення як наслідок критичного осмислення історичного з точки зору більш високого стану логічної довершеності цієї теорії [3].

Під час аналізу результатів викладацької діяльності у засвоєнні дидактично-професійних знань студентами педагогічних факультетів ми використали схему визначення коефіцієнта засвоєння кожного конкретного питання за формулою: $K(\%) = EP/EM * 100$. Такий підхід дає можливість відповідно оцінити знання, уміння та навички кожного студента на основі трьох рівнів: репродуктивного, конструктивного, творчого. Одержані результати, які були нами виявлені при проведенні підсумкових зрізів у студентів контрольних і експериментальних груп подаємо у таблиці 1.

Порівнюючи коефіцієнти засвоєння студентами дидактично-професійної інформації в експериментальних і контрольних групах помічаємо суттєву різницю у результатах дослідження. Не зважаючи на те, що коефіцієнт засвоєння репродуктивних знань, умінь і навичок в констатуючому зрізі контрольної групи виявився дещо нижчий ніж експериментальної, підсумковий зріз останньої вказує на помітну різницю в порівнянні з підсумковим зрізом контрольної (відповідно 84% і 79%). Це є свідченням того, що застосовані методи, прийоми та засоби управління розвитку пізнавальної активності шляхом їхньої опори на образну пам'ять студентів сприяють довготривалості зроблених висновків, правильності та повноті засвоєння дидактично-професійних знань.

Різниця між коефіцієнтом підсумкового та констатуючого зрізів експериментальної групи в ході

виконання конструктивних завдань (складання власних анотацій на філософські твори, особистих рецензій на окремі дидактично-професійні погляди) склала 15%, в той час, коли в контрольній групі вона досягла лише 4%.

Якісний аналіз студентських робіт обох груп дозволив зробити висновок, що процес технології управління розвитком навчально-пізнавальної діяльності в експериментальній групі зумовлює такі важливі якості знань, як усвідомлення та дієвість. Свідченням цього є те, що в контрольній групі майже половина студентів педагогічного факультету дали неповну відповідь на перше завдання конструктивного рівня, яке вимагало логічного мислення, творчої уяви, порівняння, узагальнення.

Різниця між коефіцієнтами засвоєння дидактично-професійних знань, умінь, навичок, констатуючого і підсумкового зрізів експериментальної групи в ході виконання завдання творчого рівня склала 25%, тоді як у контрольній лише 2%.

Результати якісного аналізу виконаних завдань дають можливість відзначити, що для знань студентів експериментальних груп характерні такі якості, як систематичність і дієвість. Ці студенти успішно здійснюють самостійне перенесення раніше засвоєних дидактичних знань і умінь в нову ситуацію, уміють бачити нову проблему в знайомій ситуації, детальніше усвідомлюють структуру технології управління розвитком пізнавальної діяльності, успішніше відшукують альтернативу рішення чи спосіб розв'язання проблеми.

Проводячи дослідження, ми приділяли увагу визначенню коефіцієнта вияву емоційного ставлення студентів до ідей педагогічної освіти. Подаємо одержані дані у таблиці 2.

Порівнюючи результати експерименту, потрібно відзначити велику різницю між констатуючим і підсумковим зрізами в експериментальній групі під час виконання репродуктивних і творчих завдань: в першому випадку вона досягає 2,6, в другому 28,0%. В той же час у ході виконання завдань конструктивного рівня вона значно менша і складає 11,0%. Характерно, що ця тенденція властива також для процесу засвоєння дидактично-професійних знань, умінь і навичок. Це допомагає встановити безпосередній зв'язок між емоційною сферою студентів і засвоєнням фахової інформації репродуктивного і творчого рівнів.

У зв'язку із специфікою структури використаної технології управління розвитком пізнавальної активності та завданнями, які стоять перед викладачами у використанні законів логіки та дидактичних категорій обґрунтовуємо окремі аспекти пізнавальної діяльності студентів педагогічних факультетів та закономірності побудови дидактичної системи як складової ланки технології управління навчанням. Результати дослідження дозволяють нам визначити механізм логічного пізнання розвитку пізнавальної активності, врахувати закономірності ефективної

Таблиця 1

Динаміка визначення коефіцієнта засвоєння дидактично-професійних знань студентами (К-107, %)

Групи (кількість студентів)	Репродуктивний рівень (коэф. засвоєн.)		Конструктивний рівень (коэф. засвоєн.)		Творчий рівень (коэф. засвоєн.)	
	Констат. зріз	Підсумк. зріз	Констат. зріз	Підсумк. зріз	Констат. зріз	Підсумк. зріз
Експериментальні (52 ст.)	78%	84%	50%	65%	17%	42%
Контрольні (55 ст.)	76%	79%	49%	53%	16%	18%

Таблиця 2

Динаміка визначення коефіцієнта вияву емоційно-чуттєвого ставлення до ідей педагогічної освіти (К-107, %)

Групи (кількість студентів)	Репродуктивний рівень (коэф. засвоєн.)		Конструктивний рівень (коэф. засвоєн.)		Творчий рівень (коэф. засвоєн.)	
	Констат. зріз	Підсумк. зріз	Констат. зріз	Підсумк. зріз	Констат. зріз	Підсумк. зріз
Експериментальні (52 ст.)	2,6%	28,0%	9,8%	11,0%	8,6%	26,3%
Контрольні (55 ст.)	2,4%	6,0%	2,6%	9,1%	6,3%	9,0%

сфери історичного та логічного, як особливої форми пізнання і здійснити відповідну інтерпретацію його когнітивного поля дії [2].

Регулюючи динаміку застосування особливостей розвитку пізнавальної активності, ми спиралися на оцінки змін якості дидактично-професійних знань студентів, способів їх пізнавальної і творчої діяльності, розвитку творчих компонентів, а також характеру їх мотивацій та використання алгоритмів аналізу дидактичного процесу. Це викликало необхідність визначення таких основних етапів диференційованого підходу до аналізу дидактично-професійних понять і закономірностей:

- викладання та організація засвоєння студентами методологічних особливостей і теоретичних засад наукового пізнання;
- навчити студентів розуміти і спиратися на знання логічних законів та ролі сучасної дидактичної технології;
- допомогти студентам самостійно зробити мікроаналіз дидактично-професійних знань, понять та категорій.

Висновки

1. У процесі проведеного нами дослідження з'ясовано функції та результати модульно-пізнавального та модульно-технологічного аспектів, які є важливими компонентами технології управління розвитком пізнавальної активності студентів.

2. Виявлено дієвість інтелектуально-творчих завдань для розуміння історичного і логічного у навчально-виховному процесі, способу оцінки і корекції формування логічних і дидактично-творчих знань і їх вплив на розвиток фахових інтересів майбутніх вчителів.

3. Здійснено порівняльний аналіз даних діагностики дидактично-професійних, логічних

міркувань, активності студентів експериментальних і контрольних груп на початку і в кінці курсу. Одержані результати відбивають застосування гнучких технологій навчання як способу аналізу розвитку пізнавальної активності студентів педагогічних факультетів.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення технології навчання, що спрямована на розвиток пізнавальної активності студентів у процесі використання сучасних шляхів пізнання історичного і логічного, на яке воно спирається.

Література:

1. Гуменюк О.Є. Психологія впливу: Монографія. – Тернопіль: Економічна думка, 2003. – 304с.
2. Євдокимов В.І., Пономарьова Г.Ф. та ін. Ефективність навчання студентів: Навчальний посібник/ За ред. В.І. Євдокимова/. – Харків: ХНПУ ім.Г.С.Сковороди, 2004. – 222с.
3. Педагогічні технології: теорія та практика: Курс лекцій: Навчальний посібник/ за ред. проф. М.В.Гриньової. – Полт. держ. пед. ун-т. ім.В.Г.Короленка. – Полтава, АСМІ:2004. – 180с.
4. Слєпкань З.І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі. – К.: НПУ, 2000. – 210с.
5. Фурман А.В. Теорія і практика розвивального підручника: Монографія. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 288с.

Надійшла до редакції 28.02.2006р.

SKALA S.A.-SIP 30 W OCENIE JAKOŚCI ŻYCIA OSÓB PO UDARZE MÓZGU

A. Bielecki, E. Żmudzka-Wilczek, J. Opara, K. Mehlich, G. Wierycz

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach
Wydział Fizjoterapii

Streszczenie. Celem pracy jest ocena jakości życia po udarze mózgu. Badanie to wykonuje się zazwyczaj dla oceny odległych wyników leczenia - nie wcześniej niż pół roku po udarze. Przebyty udar wywiera bardzo silny wpływ na dalsze życie chorego. Ocena jakości życia obejmuje takie obszary jak sprawność ruchowa, stan psychiczny czy sytuacja społeczno-ekonomiczna chorego i ma szczególne znaczenie w schorzeniach neurologicznych. W pracy wykorzystano kwestionariusz najczęściej stosowany dla oceny jakości życia, jest nim 30-punktowa wersja skali SIP zaadaptowana dla udaru mózgu (Stroke-Adapted 30-Item Version of the Sickness Impact Profile, SA-SIP). We wszystkich ośmiu podskalach 30-punktowej skali SIP nastąpiło pogorszenie jakości życia - statystycznie najistotniejsze w podskali KONCENTRACJA. Dotychczasowe wyniki badań na temat jakości życia osób po udarze mózgu wskazują na potrzebę większej indywidualizacji programów terapeutycznych. Ocena poszczególnych dziedzin życia z jednej strony może pomóc w ustaleniu kierunków oddziaływań terapeutycznych, a z drugiej wskazać zasoby, z których należy korzystać pomagając choremu w adaptacji do utrwalonych następstw choroby.

Słowa kluczowe: Jakość życia, sprawność ruchowa, stan psychiczny, udar mózgu.

Анотація. Белецькі А., Вілчек-Жмудзка Е., Опара Ю., Верич Г. Анкета S.A.-30 для оцінки якості життя хворих після інсульту. Ціль роботи - оцінка якості життя при інсульті. Ці дослідження проводяться звичайно для оцінки віддалених результатів лікування - не раніше, ніж через півроку після інсульту. Перенесений інсульт робить дуже сильний вплив на подальше життя хворого. Оцінка якості життя включає такі поняття, як рухова активність, стан психіки, соціально-економічний статус хворого й має особливе значення в захворюваннях неврологічних. У роботі нами застосовувалася 30-пунктова версія шкали SIP, що модернізована для оцінки якості життя при інсультах (Stroke-Adapted 30-Item Version of the Sickness Impact Profile, SA-SIP). При оцінці результатів у всіх восьми підшкалах 30-пунктової версії анкети наступило погіршення якості життя, при цьому, статистично самі істотні зміни спостерігалися в підшкالی «концентрація». Результати досліджень якості життя осіб при інсульті підтвердили дані про необхідність більшої індивідуалізації програм відбудовного лікування. Оцінка окремих якостей життя з однієї сторони може служити орієнтиром у визначенні пріоритетних напрямків терапевтичних впливів, а з іншого боку - показати можливості, які потрібно й можна використати, допомагаючи хворому в подоланні наслідків хвороби.

Ключові слова: інсульт, якість життя, рухова активність, стан психіки.

Аннотация. Белецки А., Вилчек-Жмудзка Е., Опара Ю., Верич Г. Анкета S.A.-30 для оценки качества жизни больных после инсульта. Цель работы - оценка качества жизни при инсульте. Эти исследования производятся обычно для оценки отдаленных результатов лечения - не раньше, чем через пол года после инсульта. Перенесенный инсульт оказывает очень сильное воздействие на дальнейшую жизнь больного. Оценка качества жизни включает такие понятия, как двигательная активность, состояние психики, социально-экономический статус больного и имеет особое значение в заболеваниях неврологических. В работе нами применялась

30-пунктовая версия шкалы SIP модернизированная для оценки качества жизни при инсультах (Stroke-Adapted 30-Item Version of the Sickness Impact Profile, SA-SIP). При оценке результатов во всех восьми подшкалах 30-пунктовой версии анкеты наступило ухудшение качества жизни, при этом, статистически самые существенные изменения наблюдались в подшкале «концентрация». Результаты исследований качества жизни лиц при инсульте подтвердили данные о необходимости большей индивидуализации программ восстановительного лечения. Оценка отдельных качеств жизни с одной стороны может служить ориентиром в определении приоритетных направлений терапевтических воздействий, а с другой - показать возможности, которые нужно и можно использовать, помогая больному в преодолении последствий болезни.

Ключевые слова: инсульт, качество жизни, двигательная активность, состояние психики.

Annotation. A. Bielecki, E. Żmudzka-Wilczek, J. Opara, K. Mehlich, G. Wierycz. Stroke-Adapted 30-Item Version of the Sickness Impact Profile (S.A.-SIP 30) in assessment of Quality of Life in stroke patients. The purpose of the work is assessment of quality of life in stroke patients. The stroke assessment is usually performed not earlier than 6 months after the stroke. The stroke experience may have a devastating impact on patients' lives. Assessment quality of life comprises physical, psychological and social-economic aspects of health as it is very helpful in neurological ailments. In the study was used a questionnaire for assessment of quality of life; Stroke-Adapted 30-Item Version of the Sickness Impact Profile, SA-SIP 30. In every 8 SA-SIP 30 subscales the quality of life worsened - the most statistically significant is observed in the CONCENTRATION subscale. The results of the research to date show stroke patients need more individual therapeutic programs. Assessment of all aspects of life can help defining directions of therapeutic actions. It can also identify resources aiding the patient in the process of the adaptation of stroke preserved aftereffects.

Key words: physical fitness; psychological state; quality of life; stroke.

Wstęp

Ogólnie jakość życia wiąże się przede wszystkim z możliwościami prowadzenia życia społecznie użytecznego i z naturalnymi zdolnościami fizycznymi i umysłowymi. Na jakość życia człowieka wpływają zarówno czynniki subiektywne jak i obiektywne. Jakość życia związana z chorobą obejmuje szerokie spektrum konsekwencji wynikających z przebytej choroby. U chorego po udarze mózgu wynika ona z uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, co powoduje obniżenie samodzielności w wykonywaniu czynności życia codziennego (activities of daily living, ADL), prowadzi do inwalidztwa i zależności od otoczenia. Zależy ona zarówno od jakości udaru (krwotoczny czy niedokrwienny), jego umiejscowienia, jak i stopnia uszkodzenia. Mimo iż definicja nie jest prosta, to najogólniej jakość życia można zdefiniować „jako obraz własnej sytuacji życiowej człowieka odnoszący się do pewnego fragmentu życia, porównywany do określonego wzorca idealnego, który jest zarazem przedmiotem jego pragnień”. Innymi słowy jest to różnica między nadziejami i oczekiwaniami a obecnymi doświadczeniami danej osoby lub inaczej „subiektywne odbieranie pewnej życiowej satysfakcji w kształtowaniu własnych potrzeb i możliwości”.

Zwrócono uwagę szczególnie na związek, jaki istnieje między jakością życia a rodzajem i zakresem jego potrzeb. Jakość tych potrzeb i stopień ich zaspokojenia stały się istotnym elementem oceny jakości życia.²

WHO określiła jakość życia jako „...poczucie jednostki co do jej pozycji życiowej w aspekcie kulturowym oraz w aspekcie przyjętego systemu wartości, w którym ona żyje w odniesieniu do jej osiągnięć, oczekiwań, standardów i zainteresowań”. Traktowana ona może być jako wielkość zadowolenia i satysfakcji w odniesieniu od zagadnień uznawanych przez osobę badaną za najbardziej znaczące, jako stopień realizacji celów życiowych i jako poczucie użyteczności społecznej.³

Stroke-Adapted 30-Item Version of the Sickness Impact Profile-S.A.-SIP 30, opublikowana w roku 1997 przez van Straten jest pierwszą skalą oceny jakości życia przeznaczoną specjalnie dla chorych po udarze mózgu. Dzięki z rezygnacji pytań nieistotnych dla chorych po udarze ta skrócona forma Profilu Wpływu Choroby wydaje się obecnie najbardziej przydatnym kwestionariuszem do badania jakości życia po udarze mózgu.

Metody i materiał badań

Materiał badawczy stanowili pacjenci Górnośląskiego Centrum Rehabilitacji „Repty”, w Tarnowskich Górach przebywający na oddziałach Paraplegii I oraz Paraplegii II.

Grupa badawcza składa się z 44 osób w wieku od 27 do 79 lat. Średnia wieku wyniosła 64 lata. W badanej grupie znalazło się 16 kobiet (36,4 %) i 28 mężczyzn (63,6%). Najczęściej występującą chorobą współtowarzyszącą było nadciśnienie tętnicze, zanotowano je u 41 (93,1%) ankietowanych.

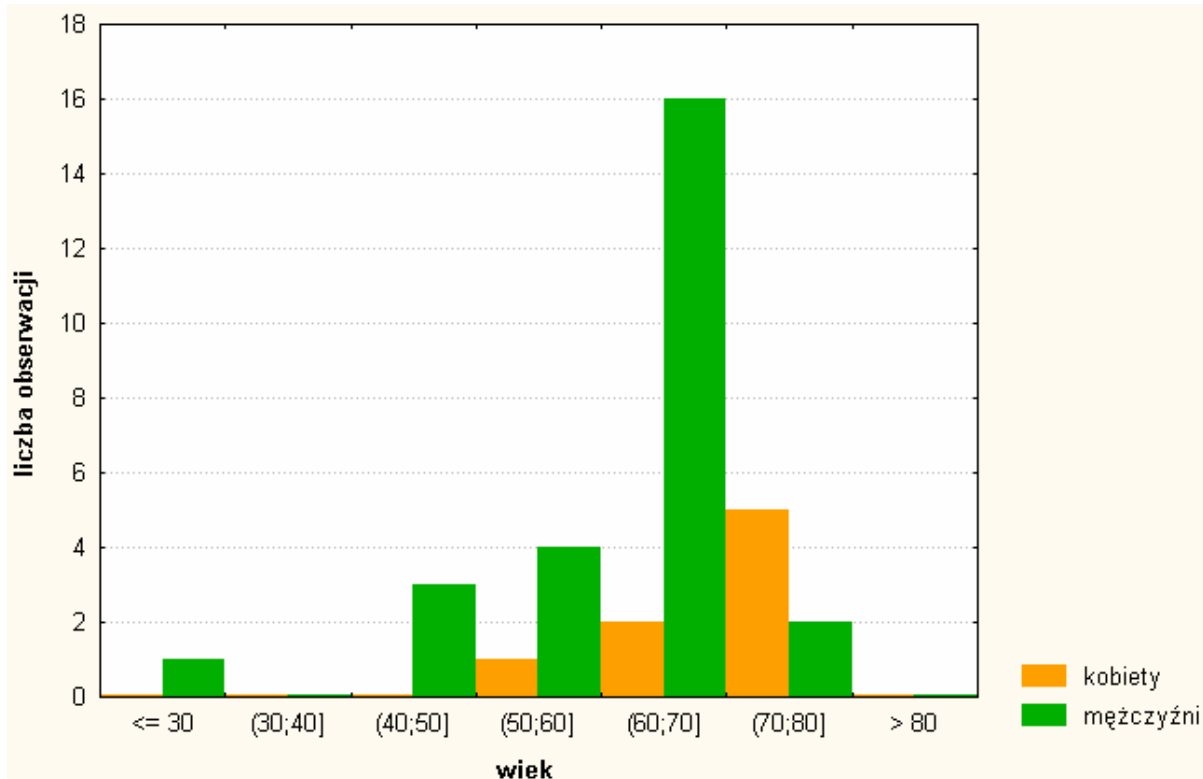
Do badań posłużono się metodą ankietową – korzystając z formularza SIP. Skala ta zawiera 30 pytań należących do ośmiu podskal. Są to: samoobsługa (higiena osobista, przenoszenie się, ubieranie), stosunki między ludzkie, mobilność, komunikacja, stan emocjonalny, dbałość o gospodarstwo domowe, koncentracja uwagi i poruszanie się.

Analizę statystyczną przeprowadzono przy pomocy programu STATISTIKA. Dla wybranych parametrów obliczono następujące statystyki opisowe: średnią arytmetyczną, minimum, maksimum, odchylenie standardowe oraz wykorzystano tablice dwudzielcze.

Tabela 1

Charakterystyka badanej grupy

Płeć	ilość (%)	wiek			średni wiek w trakcie ostatniego udaru (rozpiętość)	średni czas od ostatniego udaru (rozpiętość)
		średnia	SD	rozpiętość		
mężczyźni	28 (63,6)	60,8	10,6	27 - 76	59,4 (25 - 75)	1,5 (1-5)
Kobiety	16 (36,4)	69,1	7,6	53 - 79	67,1 (51 - 77)	2,0 (1-7)
Razem	44	63,8	10,4	27 - 79	62,2 (25 - 77)	1,7 (1-7)



Rys. 1 Dane demograficzne grupy badanych.

Tabela 2
Charakterystyka badanych ze względu na płeć oraz ilość przebytych udarów

ILOŚĆ UDARYW	PŁEĆ		RAZEM
	mężczyźni	Kobiety	
jeden (% całości)	27 (61,4)	10 (22,7)	37 (84,1)
dwa (% całości)	1 (2,3)	6 (13,6)	7 (15,9)
Razem (% całości)	28 (63,6)	16 (36,3)	44

Pacjenci, którzy przechodzili udar jeden raz stanowią przeważającą część zebranego materiału (84,1 %) – tab.2

Tabela 3
Charakterystyka osób ze względu na rodzaj przebytego udaru

TYP UDARU	NIEDOWŁAD		Razem
	prawostronny	lewostronny	
krwotoczny (%)	5 (11,3)	4 (9,1)	9 (20,4)
niedokrwienny (%)	18 (40,9)	17 (38,6)	35 (79,5)
Razem (%)	23 (52,3)	21 (47,7)	44

W badanej grupie, pośród incydentów krwotocznych niedowład prawostronny miał charakter przeważający (11,3 % całości grupy, gdzie wylewy stanowiły 20,4 % całości grupy – tab.4), natomiast odwrotna sytuacja przedstawia się wśród udarów niedokrwiennych. Dominował tu charakter lewostronny

niedowładu (38,6 % całości grupy, gdzie niedokrwienie tkanki mózgowej stanowiło 79,5 % grupy).

Wyniki ankiet i ich omówienie

Osiem podskal, podzielonych tematycznie w oparciu o skalę SIP prezentuje ocenę jakości życia po udarze na podstawie scharakteryzowanej już wcześniej. 44 osobowej grupy. Poszczególne oceniane elementy to: samoobsługa, stosunki międzyludzkie, mobilność, komunikacja, stan emocjonalny, dbałość o gospodarstwo, koncentracja uwagi i poruszanie się.

Pierwsza część badań dotycząca samoobsługi wskazuje na pogorszenie stanu wykonywania czynności dnia codziennego po udarze w większości przypadków, natomiast nie daje obrazu osoby uzależnionej od pomocy innych. Rozkład procentowy jedynie w jednym przypadku – poruszanie rękami lub palcami z trudnością – przekracza 70 % całości w kierunku pogorszenia wykonywanej czynności. Można by na podstawie przedstawionych danych stwierdzić, iż rehabilitacja pacjentów po udarze w przeważającej części przypadków powinna być nacechowana na usprawnianie poruszania kończyn górnych oraz czynności chwytnych ręki.

U osób po udarze pogorszeniu ulegają stosunki międzyludzkie. W dużym przybliżeniu można uznać, że połowa ankietowanej grupy postrzega regres interpersonalnych oddziaływań ze swojej strony. Fakt taki potwierdza wieloaspektowość podejścia rehabilitacji do pacjenta po udarze, gdzie olbrzymią rolę odgrywa zaangażowanie pacjenta w proces czynnego zdrowienia nie tylko od strony somatycznej, ale również i psychicznej. Pogorszenie stosunków międzyludzkich będzie posiadało również swój wydzźwięk natury psychosocjalnej wyrażający się gorszym

Tabela 4

Samoobsługa

Samoobsługa	Nie	Tak
Mam trudności z poruszaniem się lub potrzebuję pomocy, np. z wchodzeniem do samochodu i z powrotem, do wanny itp.	20 (45,5)	24 (54,5)
Poruszam rękami lub palcami z ograniczeniem lub trudnością	12 (27,3)	31 (70,5)
Wchodzę do łóżka lub wychodzę z łóżka, lub wstaję z krzesła chwytając się czegoś, używam laski lub chodzika („balkonika”)	19 (43,2)	25 (56,8)
Mam problemy z założeniem butów, skarpetek lub pończoch	24 (54,5)	20 (45,5)
Ubieram się tylko z czyjąś pomocą	26 (59,1)	18 (40,9)

Tabela 5

Stosunki międzyludzkie

Stosunki międzyludzkie	Nie	Tak
Wykazuję mniejsze zainteresowanie problemami innych ludzi, np. nie słucham kiedy opowiadają mi o swoich problemach, nie oferuję im swojej pomocy	19 (43,2)	25 (56,8)
Często działam irytująco na otoczenie, np. przerywam innym, udzielam ostrych odpowiedzi, łatwo krytykuję	31 (70,5)	13 (29,5)
3. Wykazuję mniejszą wrażliwość	19 (43,2)	23 (52,3)
4. Wykazuję mniejszą aktywność towarzyską	20 (45,5)	24 (54,5)
5. Jestem mniej rozmowny	18 (40,9)	26 (51,1)

przystosowaniem do aktywnego życia w społeczeństwie.

Przeprowadzona ankieta wykazała istotne ograniczenie mobilności badanej grupy. Prawie 80 % całości ankietowanych (79,5 %) większość czasu spędza w domu.

Zmniejsza się również w przypadku osób po udarach wymiar czasu przebywania w terenie (miasto, wioska itp.). 59,1 % badanych stwierdza iż nie wychodzi poza obręb miejsca zamieszkania (dom, mieszkanie). 36,4 % osób z ankietowanej grupy wskazuje na brak indywidualnego (bez pomocy) poruszania się w warunkach ograniczone widoczności lub ciemności.

W podskali KOMUNIKACJA stwierdzono również pogorszenie jakości życia osób po przebytych udarach. 75 % badanych wskazała na fakt niewyraźnego mówienia pod wpływem stresu. Na tej podstawie można stwierdzić bardzo ważną rolę właściwego stanu emocjonalnego jak również negatywnych bodźców natury fizycznej i psychicznej w problemach zaburzeń mowy pojawiających się po udarach (dyzartrie, afazje). Wyrównanie stanu emocjonalnego oraz likwidacja lub zminimalizowanie ww. bodźców u ludzi po naczyniowych zaburzeniach w obrębie tkanki

mózgowej będzie miało istotne znaczenie w rehabilitacji i leczeniu zaburzeń mowy.

Znaczenie stanu emocjonalnego zostało zaznaczone już w podrozdziale wcześniejszym przy okazji zaburzeń w komunikacji werbalnej. Przeprowadzone badanie wykazało u części pacjentów nastroje o charakterze histerycznym (31,8 %) oraz problem odrzucania (samodegradacji) samego siebie w stosunku do innych osób (29,5 %). Problem zaburzeń stanu emocjonalnego, pomimo iż w badanej grupie występuje w mniejszym stopniu, nie powinien być pomijany w procesie leczenia i rehabilitacji, gdyż właściwy poziom emocji o charakterze pozytywnym będzie warunkował odpowiedni poziom motywacji, co z kolei wpływa na proces aktywnego zdrowienia i usprawniania.

Udar i stan powstający po jego wystąpieniu pogarsza dbałość o gospodarstwo jednak u zdecydowanie mniejszej ilości badanych. Biorąc pod uwagę całokształt zagadnień tej podskali, zróżnicowanie procentowe wskazujące na pogorszenie dbałości o miejsce zamieszkania (życia) kształtuje się od 22,7 % do 34,1% całości ankietowanej grupy.

Tabela 6		
<i>Mobilność</i>		
mobilność	Nie	Tak
1. Większość czasu spędzam w domu	9 (20,5)	35 (79,5)
2. Nie wychodzę na miasto	18 (40,9)	26 (59,1)
3. Nie poruszam się bez czyjejs pomocy w mroku ani w miejscach nieoświetlonych	28 (63,6)	16 (36,4)
Tabela 7		
<i>Komunikacja</i>		
Komunikacja	Nie	Tak
Prowadzę konwersację tylko bardzo blisko rozmówcy lub patrząc na niego	24 (54,5)	20 (45,5)
Mam trudności z mówieniem, np. zacinam się, jąkam, stękam, połykam słowa	23 (52,3)	21 (47,7)
3. Nie mówię wyraźnie kiedy jestem w stresie	11 (25,0)	33 (75,0)
Tabela 8		
<i>Stan emocjonalny</i>		
Stan emocjonalny	Nie	Tak
1. Mówię, że jestem zły lub niepotrzebny, np. że jestem ciężarem dla innych	31 (70,5)	13 (29,5)
2. Nagle śmieję się lub płaczę	30 (68,2)	14 (31,8)
3. Działam irytująco lub ze zniecierpliwieniem na samego siebie, np. mówię źle o sobie, klnę na siebie, oskarżam sam siebie o to co się stało	20 (45,5)	23 (52,3)
4. Nagle ogarnia mnie strach	24 (54,5)	20 (45,5)
Tabela 9		
<i>Dbałość o gospodarstwo domowe</i>		
Dbałość o gospodarstwo	Nie	Tak
1. Nie robię niczego dla utrzymania domu lub nie wykonuję tych napraw, które zwykle wykonywałem w domu lub w obejściu	33 (75,0)	11 (25,0)
2. Nie dokonuję zakupów, których zwykle dokonywałem	29 (65,9)	15 (34,1)
4. Nie robię prania, które zwykle robiłem	32 (72,7)	12 (27,3)
3. Nie wykonuję żadnych czynności dla utrzymania czystości w domu, które dawniej wykonywałem	34 (77,3)	10 (22,7)

Istotnym elementem jakości życia jest koncentracja uwagi. Przeprowadzone ankiety wykazały zdecydowane pogorszenie się tego elementu życia po udarze. We wszystkich przedstawionych zagadnieniach ponad 60 % respondentów określiło stopień koncentracji uwagi jako regresywny. Jako iż koncentracja jest niezmiernie ważnym aspektem aktywnego procesu usprawniania po zaburzeniach naczyniowych w obrębie mózgowia, wynik ankiety potwierdza konieczność zwrócenia szczególnej uwagi na koncentrację podczas ćwiczeń, jak również daje wskazówki co do czasu ich trwania oraz jakości.

Ostatnim z elementów wpływających na jakość życia, a zawartych w ankiecie jest poruszanie się. Badana grupa wykazała pogorszenie stopnia poruszania o charakterze ilościowym – aczkolwiek tylko u 25 % badanych. U 40,9% badanych ograniczenie jakości życia wynikało z konieczności używania zaopatrzenia ortopedycznego.

Natomiast największe znaczenie spośród ankietowanej grupy miało zmniejszenie prędkości poruszania się (79,5 %) co stanowi o jakościowym ograniczeniu stopnia mobilności i wynikającego stąd pogorszenia stopnia jakości życia.

w porównaniu z okresem sprzed zachorowaniem u 83 % chorych, pomimo iż utrwalone niedowłady i porażenia występowały tylko u 20 % pacjentów.

Na uwagę zasługuje fakt, że pomimo różnic konceptualizacji pojęcia jakości życia, za wskaźnik jakości przyjęło subiektywne ocenianie przez pacjentów poczucie satysfakcji.

Do czynników determinujących jakość życia chorych po udarze, najczęściej wymienia się: stan funkcjonalny, wsparcie społeczne i depresję. W większości cytowanych prac zaobserwowano obniżenie jakości życia chorych po udarze mózgu.

Ocena kliniczna pacjenta po udarze mózgu koncentruje się zwykle na stwierdzeniu obecności i pomiarze nasilenia deficytu neurologicznego. Do pełnego obrazu chorego konieczne jest jednak również uwzględnienie deficytów poznawczych, zaburzeń emocjonalnych, intelektualnych oraz ograniczeń w funkcjonowaniu społecznym.

Jakość życia uwarunkowana stanem zdrowia obejmując takie obszary, jak: stan fizyczny, sprawność ruchową, stan psychiczny i duchowy, sytuację społeczną i warunki ekonomiczne – ma szczególne znaczenie w schorzeniach neurologicznych.

Tabela 10		
<i>Koncentracja uwagi</i>		
Koncentracja uwagi	Nie	Tak
1. Jestem zmieszany i zaczynam wiele czynności z opóźnieniem	15 (34,1)	28 (63,6)
2. Popelniam więcej błędów niż zwykle	14 (31,8)	30 (68,2)
3. Mam trudności z czynnościami wymagającymi koncentracji i myślenia	16 (36,4)	28 (63,6)

Tabela 11		
<i>Poruszanie się</i>		
Poruszanie się	Nie	Tak
1. Nie chodzę po pagórkach i wzniesieniach	33 (75,0)	11 (25,0)
2. Chodzę jedynie z balkonikiem, chodzikiem, o kulach, z laską lub czepiając się ścian lub mebli	26 (59,1)	18 (40,9)
3. Chodzę znacznie wolniej	9 (20,5)	35 (79,5)

Podsumowanie i wnioski

Wyniki badań, które zostały przeprowadzone można porównać do badań przedstawionych **Ashilo B⁵**, gdzie na badanych 96 pacjentów, których oceniano w tydzień, miesiąc, sześć miesięcy i dwa lata po zachorowaniu wynika, że u ponad 77 % chorych następowało stałe pogarszanie się jakości życia.

Zbliżone wyniki uzyskał Granger C V. w długoterminowym badaniu 539 chorych po udarze mózgu. Jako wyznaczniki jakości życia przyjął ogólny poziom satysfakcji z życia, liczbę kontaktów oraz aktywność społeczną. Viitanen M.⁷ zbadał satysfakcję życiową, stanowiącą wskaźnik jakości życia u 62 chorych po upływie 5 lat od udaru. W grupie tej 61% badanych zgłaszało obniżenie satysfakcji co najmniej w jednej z spośród 6 uwzględnionych dziedzin życia. Poparciem dla tej tezy wydają się być również badania Soresena⁸ dotyczące osób po przejściowych atakach ischemicznych. Niemi⁹ badając 46 pacjentów w 4 lata po udarze mózgu, stwierdził pogorszenie jakości życia

Dotychczasowe wyniki badań na temat jakości życia osób po udarze mózgu wskazują na potrzebę większej indywidualizacji programów terapeutycznych. Ocena poszczególnych dziedzin życia z jednej strony może pomóc w ustaleniu kierunków oddziaływań terapeutycznych, a z drugiej wskazać zasoby, z których należy korzystać pomagając choremu w adaptacji do utrwalonych następstw choroby.¹⁰

Wnioski

1. We wszystkich ośmiu opisanych elementach 30-punktowej skali SIP nastąpiło obniżenie jakości życia badanych.
2. Statystycznie najistotniejsze pogorszenie nastąpiło w podskali KONCENTRACJA.
3. Ograniczenie poruszania się osoby badanej pogarsza się po udarze dużo bardziej w aspekcie jakościowym (potrzeba zaopatrzenia ortopedycznego, zmniejszona prędkość poruszania się).

Bibliografia

1. Ashlio B., Britton M., Murray V., Theorell T. "Disablement and quality of life after stroke" *Stroke*, 1984, 15(5), 886-

- 890.
2. Granger C.V., Hamilton B.B., Gresham G.E. „The stroke rehabilitation outcome study-Part I” General Description. Arch Phys Med.1988, 69, 506-509.
 3. Jaracz K., Kozubski W. „Stan badań nad jakością życia chorych po udarze mózgu”, „Postępy rehabilitacji”, Warszawa 1998, Tom XII zeszyt 4.
 4. Jaracz K., Kozubski W. „Jakość życia chorych po udarze mózgu (wyniki wstępne)”, „Postępy rehabilitacji” Warszawa 1999, Tom XII zeszyt 2.
 5. Kuch J. „Rehabilitacja” PZWL, Warszawa 1989.
 6. Niemi M., Laaksonen R., Kotila M., Waltimo. „Quality of life 4 years after stroke” Stroke, 1988, 19, 1101-1107.
 7. Opara J. „Skale udarów”, Studia i monografie Politechnika Opolska, Opole 1999.
 8. Opara J., Tasiemski T., Gustawski D., Mehlich K. „Wszechstronna ocena jakości życia osób po urazie rdzenia kręgowego”, ortopedia, traumatologia, rehabilitacja 2002 vol. 5 nr 5.
 9. Raport zespołu ekspertów Narodowego programu Profilaktyki i Leczenia Udaru Mózgu, Neurol. Neurochir. Pol. 1999, supl. 4.
 10. Sorensen P.S., Marquardsen J., Pedersen H., Hellberg A., Munk O. „Long-term prognosis and quality of life after reversible cerebral ischemic attacks”, Acta Neurol. Scan., 1989, 79, 204-213.
 11. Viitanen M., Fugl-Meyer K.S., Bernspang B., Fugl-Meyer A.R. „Life satisfaction in long term survivors after stroke” Scand. J. Rehab. Med. 1988, 20, 17-24.

Artykuł postąpił do redakcji 13.02.2006 r.

WPLYW OTYŁOŚCI NA JAKOŚĆ CHODU CZŁOWIEKA I SPOSOBY JEJ ZAPOBIEGANIA ZA POMOCĄ METOD REKREACJI

Siarhei Boichanka*, Jolanta Pauk**,
Jolanta Grażyna Zuzda**, Tatsiana Boichanka*
Uniwersytet Szczeciński*
Politechnika Białostocka**, Polska

Анотація. Бойченко С., Павук Д., Гражина Зузда Д., Бойченко Т. Вплив ваги на якість ходьби людини й способів його попередження за допомогою методів рекреації. У роботі, на прикладі дослідження фізичної працездатності й особливостей статури 122 студентів Белостоцького технічного університету показано, що для 10% студентів вищих навчальних закладів зайва маса тіла зв'язана, як правило, з недостатньою руховою активністю й поточним станом здоров'я. Показано механізми регуляції маси тіла засобами фізичної рекреації.
Ключові слова: методи фізичної рекреації, постава, хода, маса тіла.

Аннотация. Бойченко С., Паук Д., Гражина Зузда Д., Бойченко Т. Влияние веса на качество ходьбы человека и способов его предупреждения с помощью методов рекреации. В работе, на примере исследования физической работоспособности и особенностей телосложения 122 студентов Белостоцкого технического университета показано, что для 10% студентов высших учебных заведений излишняя масса тела связана, как правило, с недостаточной двигательной активностью и текущим состоянием здоровья. Показаны пути регуляции массы тела средствами физической рекреации.
Ключевые слова: методы физической рекреации, осанка, походка, масса тела.

Annotation. Boichanka S., Pauk J., Grazyna Zuzda J., Boichanka T. Influence of weight on quality of walking of the person and ways of his prevention with the help of methods recreation. The aim of this paper is presenting the problem which is obesity. People who are obese have usually problems with their health. There are presented the research

on students from Bialystok Technical University (n=122). It has shown that 10% students have problems with obese. These students need to do physical activities.
Key words: physical recreation methods, obesity, human gait

Wstęp

Otyłość jest przewlekłą chorobą spowodowaną nadmierną podażą energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu, skutkiem czego jest magazynowanie nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej. Wzrost masy tłuszczowej może być spowodowany zwiększoną ilością lub przerostem komórek tłuszczowych i zwiększeniem w nich zawartości lipidów. Już w starożytnym Egipcie i Grecji badano przyczyny powstania otyłości. Otyłość jest wynikiem instynktowego działania mózgu, który nie pozwala organizmowi schudnąć [5]. Na przestrzeni tylko jednego pokolenia doszło do powstania prawdziwej epidemii choroby, którą jest już powszechnie uznawana za największy problem zdrowotny świata. Otyłość traktowana do niedawna jako dość łagodny objaw chorób takich jak niedoczynności tarczycy, cukrzyca, depresja, z czasem zajęła pierwsze miejsce jako główna przyczyna przedwczesnych zgonów z powodu choroby niedokrwistości serca, udarów mózgu, czy cukrzycy. Otyłość w dużej mierze jest odpowiedzialna za nadciśnienie, cukrzycę, miażdżycę naczyń krwionośnych [8]

W skali świata liczba otyłych wynosi 800 milionów. Około 14 milionów dzieci w wieku szkolnym zaczyna mieć problemy z tuszą, zaś spośród nich trzy miliony osiągnęły stadium otyłości. Dla 45% obywateli 25 krajów UE grozi w najbliższym czasie nadwaga. W 2005 roku za Atlantykiem umrze z powodu otyłości około pół miliona osób. Według amerykańskich statystyk, koszty leczenia związane z otyłością sięgają 120 miliardów dolarów rocznie, natomiast w krajach UE sięgają 8 % ogólnych kosztów leczenia [6].

Podstawową przyczyną otyłości jest zwiększenie spożycia energii i/lub zmniejszenie wydatku energetycznego. Istotną rolę odgrywają również czynniki genetyczne. Obecnie uważa się, że skłonność do otyłości tylko sporadycznie jest wynikiem defektu pojedynczego genu (np. kodującego leptynę – hormonu białkowego regulującego ośrodek sytości) [18] a zdecydowanie częściej następstwem interakcji co najmniej 250 genów.

Nadwaga i otyłość mają negatywne skutki psychospołeczne. Ludzie otyli są często dyskryminowani przez rówieśników i/lub dorosłych. Znacznej otyłości często towarzyszą: niska samoocena, stany depresyjne, zaburzenia jedzenia – bulimia lub jadłowstręt psychiczny. Wymienione zaburzenia mogą mieć trwały charakter. U dorosłych z otyłością stwierdza się również występowanie różnych problemów zdrowotnych. Do typowych należą:

- problemy pulmonologiczne (bezdechy w czasie snu, astma, ograniczona tolerancja wysiłku);
- powikłania ortopedyczne (płaskostopie, pęczel szpotawa - choroba Blounta, złamanie

przedramienia);

– powikłania endokrynologiczne (cukrzyca typu II – do niedawna u młodzieży, w zasadzie nierozpoznawana; przedwczesne dojrzewanie, choroba wielotorbielowatych jajników, hipogonadyzm u chłopców);

– hiperlipidemia (zwykle dochodzi do podwyższenia frakcji LDL cholesterolu i trójglicerydów oraz obniżenia frakcji HDL cholesterolu);

– nadciśnienie;

– stłuszczenie wątroby i kamica żółciowa;

– guz rzekomy mózgu.

Częstość występowania powikłań może być, w różnych populacjach, zróżnicowana.

Material i metody

Celem pracy jest pokazanie ogromnego problemu jakim jest nadwaga, szczególnie u dzieci i osób w podeszłym wieku. W pracy zostaną jednak przedstawione badania otyłości wśród studentów Politechniki Białostockiej, a także metody jej zapobiegania.

Przebadano 122 osób (kobiet i mężczyzn) w wieku od 20 do 24 lat. Badania przeprowadzono w Politechnice Białostockiej. Badania antropometryczne obejmowały masę i wysokość ciała, obwód talii i bioder. W oparciu o uzyskane dane policzono wskaźnik BMI (Body Mass Index) i WHR (Wist to Hip Ratio). WHR określa stosunek obwodu talii do obwodu bioder. Przy wartości WHR niższej niż 0,9 tkanka tłuszczowa osadza się przede wszystkim na biodrach, udach i pośladkach (forma gynoidalna), gdy WHR jest wyższe niż 1 to świadczy o skłonności do gromadzenia trzewnej tkanki tłuszczowej (forma androidalna). Z przeprowadzonych badań wynika, że wśród badanej populacji zaobserwowano otyłość typu androidalnego. Ta forma poddaje się wprawdzie łatwiej odchudzaniu, ale stanowi większe niebezpieczeństwo dla zdrowia. Do transportu tłuszczu potrzebny jest cholesterol, przy otyłości zwiększa się jego poziom we krwi, a zatem rośnie ryzyko występowania chorób serca i układu krążenia.

Przy jednakowej masie tkanki tłuszczowej najwyższy poziom insuliny, glukozy i trójglicerydów wykazano u osób z otyłością androidalną. Osoby badane

zostały poproszone o wykonanie następujących testów: testu sprawdzającego siłę mięśni brzucha, testu sprawdzającego siłę mięśni ramion oraz testu sprawdzającego siłę mięśni nóg.. Obliczono HR Rest, HR Max i HR Min. Ponadto zmierzono ilość kroków jaką osoby badane wykonały na odległości 10m oraz czas przejścia tego odcinka. Na tej podstawie wyliczono długość pojedynczego kroku i czas jego trwania.

U młodzieży zaleca się rozpoznawanie otyłości na podstawie BMI w odniesieniu do siatek centylowych opracowanych dla danej populacji. Przedmiotem dyskusji pozostaje centyl, powyżej którego należałoby rozpoznawać nadwagę i otyłość. Zgodnie z zaleceniami obecnie przyjmuje się, że BMI > 85 centyla oznacza nadwagę, a BMI > 95 centyla – otyłość. U dorosłych nadwagę rozpoznaje się, jeżeli wartość BMI jest powyżej 25 kg/m², a otyłość, gdy wartość BMI powyżej 30 kg/m². Niektórzy autorzy uważają, że należy dążyć do stosowania takich samych kryteriów diagnostycznych u dorosłych i dzieci, w związku z czym posługują się interpretacją wskaźnika BMI przyjętą u dorosłych. W tab. 1 przedstawiono najczęściej stosowaną interpretację wskaźnika masy ciała w zależności od wieku.

Wyniki

Przebadano 122 osoby (kobiet i mężczyzn) w Politechnice Białostockiej w wieku 20-24 lat. W tab.2. zestawiono pomiary antropometryczne osób badanych.

W celu określenia rozmieszczenia tłuszczu najczęściej mierzy się obwód talii (w centymetrach) w połowie odległości między dolnym brzegiem żeber a górnym grzebieniem kości biodrowej oraz obwód bioder (w centymetrach) określający najszerszy wymiar na wysokości krętarza większego.

Po dokonaniu niezbędnych pomiarów określa się stosunek obwodów talii do bioder tzw. WHR (waist to hip ratio). Jeżeli wskaźnik WHR jest równy lub wyższy od 0,8 u kobiet, a u mężczyzn gdy WHR jest równy lub wyższy od 1,0 mówimy o otyłości typu jabłko czyli tzw. otyłości wisceralnej. W przypadku gdy wartości tego wskaźnika wynosi poniżej 0,8 u kobiet, a także poniżej 1,0 u mężczyzn wówczas mówimy o otyłości udowo-pośladkowej [6]. Obwód pasa stanowi także cenny wskaźnik stanu zdrowia. Wysokie ciśnienie

Tabela 1.

Interpretacja wskaźnika masy ciała (BMI - body mass index)

BMI MASA (KG)/WZROST (M ²)	WIEK <20 RŻ.	WIEK >20 RŻ.
Nadwaga	85-95 centyla	25-30
Otyłość	> 95 centyla	> 30

Tabela 2.

Parametry antropometryczne badanych osób (±SD)

Wyszczególnienie	Średnia wysokość ciała osoby badanej (cm)	Średnia masa ciała (kg)
Norma	168±10	63±11
Osoby z nadwagą	181± 5	91± 11

tętnicze, zaburzenia oddychania, wysoki poziom cholesterolu i cukrzyca występują częściej u mężczyzn z obwodem pasa powyżej 102 cm i u kobiet z obwodem pasa powyżej 88 cm, w porównaniu do grupy osób szczupłych. Mężczyźni z obwodem talii powyżej 102 cm są 4,5 razy bardziej narażeni na występowanie cukrzycy insulinozależnej niż mężczyźni z obwodem pasa poniżej 94 cm. Podobnie kobiety z obwodem pasa powyżej 88 cm są 3,8 razy bardziej narażone na wystąpienie cukrzycy typu II niż kobiety z obwodem poniżej 80 cm. W tab.3 zebrano dane dotyczące obwodu talii i bioder dla osób w normie oraz osób z nadwagą.

Ilość nadmiernej tkanki tłuszczowej można określić dzięki Indeksowi Masy Ciała (BMI – ang. Body Mass Index), który jest najbardziej użytecznym miernikiem prawidłowości masy ciała. BMI dobrze oddaje relację pomiędzy masą ciała a wzrostem. Należna masa ciała, bez względu na płeć, powinna znajdować się w przedziale BMI od 18,5 do 24,9. Za nadwagę uznaje się przedział 25-29,9 a powyżej 30 rozpoznaje się otyłość. Poniżej (tab.4) przedstawiono klasyfikację otyłości w zależności od BMI wg WHO (Genewa 3-5.07.1997).

Indeks masy ciała (BMI) nie jest dobrym miernikiem w przypadku:

- dzieci, które ciągle rosną;
- osób w wieku starszym, u których nie można dokonać dokładnych pomiarów wzrostu;
- sportowców oraz osób o rozbudowanej tkance mięśniowej;
- kobiet ciężarnych.

Policzono również wskaźnik BMI dla studentów Politechniki Białostockiej. Dla osób w normie średnia jego wartość wynosiła 19 ± 3 , a dla osób z nadwagą 26 ± 2 . Im wyższy wskaźnik BMI - tym większa zapadalność na różne schorzenia. Dotyczy to szczególnie takich chorób jak: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, hiperlipidemia, cukrzyca

typu II, zespół zaburzeń oddychania w czasie snu, niektóre nowotwory złośliwe (rak jelita grubego, rak piersi, rak trzonu macicy). Wśród studentów Politechniki Białostockiej nadwaga występuje u ok. 10%.

W płaszczyźnie czołowej chodu ciała zbadano następujące wielkości: długość kroku, czas trwania pojedynczego kroku. W Tab. 5 przedstawiono długość kroku i czas trwania pojedynczego kroku dla normy oraz osób z nadwagą.

Sposoby zapobiegania nadwagi i otyłości za pomocą metod rekreacji

Najbardziej efektywna metoda leczenia otyłości to połączenie diety dostosowanej do stanu zdrowia ze zwiększoną aktywnością fizyczną. Wzmocniona aktywność fizyczna stanowi jeden z podstawowych elementów każdego programu odchudzającego. Ułatwia ona utratę energii, wyrównuje współistniejące zaburzenia mataboliczne, obniża wydzielanie insuliny, zapobiega obniżeniu podstawowej przemiany materii po odchudzaniu oraz efektowi jo-jo. W leczeniu nadmiaru tkanki tłuszczowej zaleca się wysiłki względnie małe np. 1-2 godz. marszu, ale regularnie powtarzanych przez długi okres. Początkowo ćwiczenia powinny być prowadzone bez nadmiernego obciążania kolan, bioder i kręgosłupa (basen) a ich intensywność powinna być zwiększana stopniowo. Intensywność ćwiczeń powinna uwzględniać wydolność krążeniowo-oddechową i sprawność ruchową a ich rodzajem powinien być akceptowany przez odchudzającą się osobę i dostosowany do rozkładu dnia.

Odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne są szczególnie zalecane dla wszystkich osób prowadzących siedzący tryb życia. Ludzie młodzi i w średnim wieku, którzy są w dobrej kondycji fizycznej mogą podjąć 20-30 minutowe ćwiczenia tlenowe 4-5 razy w tygodniu. Przykładami zalecanej tlenowej aktywności są spacer,

Tabela 3.

Obwód talii i bioder

Wyszczególnienie	Obwód talii	Obwód bioder
Norma	68 ± 6	87 ± 9
Osoby z nadwagą	91 ± 13	100 ± 12

Tabela 4.

Klasyfikacja otyłości w zależności od BMI

Od	Do	Opis	Ryzyko rozwoju chorób towarzyszących
	18,5	niedobór masy	Niskie (ale zwiększone ryzyko innych problemów zdrowotnych)
18,5	24,9	masa prawidłowa	Średnie
25,0	29,9	nadwaga	Podwyższone
30	34,9	I° otyłości	Znacznie podwyższone
35	39,9	II° otyłości	Wysokie
40		III° otyłości	Bardzo wysokie

Tabela 5.

Długość kroku i czas trwania pojedynczego kroku dla normy oraz osób z nadwagą.

Wyszczególnienie	Długość kroku	Czas trwania pojedynczego kroku
Norma	30 ± 16	54 ± 9
Osoby z nadwagą	48 ± 6	60 ± 5

marsze, biegi, jazda na rowerze, pływanie itp. Dla osób, które nie podejmowały fizycznego wysiłku w okresie ostatnich kilku miesięcy oraz dla osób ze znanymi czynnikami ryzyka sercowo-naczyniowego oraz w wieku powyżej 40 lat, początkowy trening powinien być bardzo łagodny jak np. 10 minutowy spacer codziennie. Nie należy tu także zapomnieć o ćwiczeniach siłowych. Walcząc z otyłością musimy pamiętać o tym, że spalanie tkanki tłuszczowej pogarsza się wraz z redukcją tkanki mięśniowej. Podstawowa przemiana materii ulega obniżeniu. Każdy utracony kilogram tkanki mięśniowej zmniejsza dzienne zużycie energii o około 50 do 100 kcal. Uczestnicząc w zajęciach na siłowni można wzmocnić muskulaturę, poprawić sylwetkę. Zwiększenie masy tkanki mięśniowej zwiększa podstawową przemianę materii.

Systematyczna aktywność fizyczna powoduje zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej, zmniejszenie wielkości komórek tłuszczowych a także zwiększa ich podatność na działanie insuliny. Wykazano również, że ćwiczenia fizyczne regulują występujące często w otyłości zaburzenia metaboliczne. Powodują obniżenie stężenia insuliny we krwi poprzez wzrost wrażliwości tkanek na insulinę i zwiększone wiązanie insuliny przez receptory insulinowe, a także obniżenie poziomu lipidów we krwi oraz wzrost wrażliwości tkanki tłuszczowej na czynniki lipolityczne. Aktywność fizyczna obniża również ciśnienie krwi oraz poprawia funkcjonowanie układu krążenia. Efekty fizjologiczne następujące po bodźcu, jakim jest wysiłek fizyczny trwają krótko (tylko jeden lub dwa dni), aby zostały utrwalone niezbędna jest regularna aktywność ruchowa. Wprawdzie ćwiczenia nie zapewniają natychmiastowej redukcji masy ciała jednak stanowią najpewniejszą gwarancję spadku masy ciała i utrzymania jej w późniejszym czasie.

W celu redukcji masy ciała należy systematycznie (3-4 razy w tygodniu) podejmować ćwiczenia ruchowe angażujące duże grupy mięśniowe. W przypadku osób otyłych należy zwrócić uwagę na przeciążenia narządu ruchu występujące już w spoczynku. Dyscyplinami z wyboru są jazda na rowerze i sporty wodne np.: kajakarstwo, pływanie. Podczas uprawiania tych sportów odciążony jest kręgosłup oraz stawy kończyn dolnych jednocześnie trening obejmuje duże grupy mięśniowe. Można polecać również marsz, trucht, łagodny aerobic, narciarstwo biegowe. Zalecany jest wysiłek o umiarkowanej intensywności nie przekraczający 60% maksymalnej częstości skurczów serca. Należy natomiast unikać ćwiczeń o dużej intensywności a także skłonów, skręto-sklonów tułowia oraz ćwiczeń wymagających gwałtownego przenoszenia masy ciała np. skoków, szybkiego biegu. Traumatyzują one bowiem stawy kończyn dolnych oraz odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

Każda jednostka treningowa powinna być poprzedzona 10-15 minutową rozgrzewką i zakończona 10 minutami ćwiczeń wyciszających. Trenować należy na miękkim podłożu. Do ćwiczeń należy przystępować nie wcześniej niż 1.5-2 godziny po posiłku. Z ćwiczeń

należy wyeliminować element współzawodnictwa. Uzyskanie optymalnego efektu odchudzania wymaga również kontroli i powstrzymywanie się od spożywania obfitych posiłków po treningu. Istotnym elementem zwiększenia wydatku energetycznego jest również zwiększenie aktywności ruchowej związanej z pracami domowymi, pracami w ogrodzie czy na działce. Nie bez znaczenia jest również włączenie krótkich okresów aktywności ruchowej do zwykłego programu dnia np.: chodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, pozostawienie samochodu w najdalszym kącie parkingu, przejście pozostałej odległości pieszo. Szczególnie ważne jest także aktywne spędzanie czasu wolnego (np.: spacer) a nie w domu przed telewizorem czy komputerem. Kontrola masy ciała wymaga uwzględnienie trzech elementów: zwiększenia wydatku energetycznego, skrócenia okresów beczynności fizycznej oraz ograniczenia ilości energii przyjmowanej w pokarmach. Osoby, które pragną zapobiegać nadwadze, otyłości lub schudnąć powinny traktować aktywność fizyczną jako stały element swego trybu życia.

PODSUMOWANIE

Dotychczasowe badania wykazują, iż najskuteczniejszą metodą walki z otyłością jest stosowanie odpowiedniej diety z równoczesnym zwiększeniem wydatkowanej energii poprzez systematyczną aktywność fizyczną. Dieta powinna być niskokaloryczna z ograniczeniem spożycia tłuszczów oraz węglowodanów. Konstruuje się ją w oparciu o indywidualny bilans energetyczny, tak aby powstał deficyt. Tylko wówczas może zostać zużytkowana nadmierna ilość tkanki tłuszczowej. Nadmiar tłuszczu w organizmie wywiera niekorzystny wpływ na ogólny stan zdrowia. Ryzyko zagrożenia wynikającego z otyłości jest bardzo duże. U osób częściej występują zmiany zwyrodnieniowe stawów (zwłaszcza stawów kolanowych, biodrowych, kręgosłupa), hyperurikemia, dna moczanowa, hypelipidemia oraz kamica pęcherzykowa. Podkreśla się, że sama otyłość może być czynnikiem ryzyka zwiększonej umieralności ludzi młodych. Doprowadza również do znacznego obniżenia jakości życia z powodu niskiej samooceny, częstych depresji, izolacji społecznej, trudności w zatrudnieniu lub wczesnej renty (obniżenie dochodów), braku akceptacji własnego wyglądu. Konieczne jest, więc prowadzenie działań prewencyjnych zapobiegających rozwojowi otyłości, jak i jej leczenie. Zapobiega to rozwojowi wielu chorób przewlekłych i ich powikłaniom. Wysiłek fizyczny powinien być regularny, tylko regularnie uczestniczenie w zajęciach sportowych wpływają na trwałe wzrost przemiany materii, a co za tym idzie utratę zbędnych kilogramów. Trenując powinni cały czas obserwować czy podczas wysiłku i po nim nie występuje u nich tolerancja patologiczna lub wątpliwa. W takim wypadku powinni przerwać ćwiczenia i udać się do lekarza zanim ponownie będą mogli zacząć ćwiczyć.

Literatura

1. Jaworek K.: Metoda wskaźnikowa oceny lokomocji człowieka

- na przykładzie chodu i biegu. Prace Instytutu Biocybernetyki i Inżynierii Biomedycznej – PAN, Warszawa 1992, zeszyt nr 32.
2. Dumas Farmera.: Od Narmery do Kleopatry Cywilizacja Starożytnego Egiptu, PWN, Warszawa 1973, str.321.
 3. Raport of WHO „Consultation on Obesity”, Genewa, 1997.
 4. Tygodnik „Wprost”, Nr 1108, 2004.
 5. Szamański L.: „Fitness – aerobik. Co to jest?”, Body Life 2000 r., nr. 1, str.22.
 6. Łotewski B.: „Zdrowi i życie”, Monitor, 2003r. str.9
 7. Jak bardzo powinieneś ograniczyć dzienną dawkę kalorii, aby stracić na wadze? „Men’s Health”, 2005, nr.1(11) str.107.
 8. Ulrich A.: Odchudzanie i stabilizacja szeptupłej sylwetki. Wydawnictwo Hi Tec Nutrition, Siechnice 1997r.

Artykuł postąpił do redakcji 24.02.2006 r.

STEROWANIE TRENINGIEM W PODNOŻENIU CIĘŻARÓW W OPARCIU O POMIARY PRZEPROWADZONE W WARUNKACH DYNAMIKI

Marek Kruszewski

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa

Piłsudskiego w Warszawie

Zakład Sportów Walki i Podnoszenia Ciężarów

Adnotacja. Znaleziono szereg zależności między prezentowaną siłą specjalną (wynikami sportowymi) przez ciężarowców a wartościami momentów sił mięśni, które mają decydujący wpływ na wykonywanie ćwiczeń klasycznych. Wykorzystano tę zależność do nadążnego sterowania procesem treningu. Uzyskano dzięki zastosowaniu tej metody znaczne zwiększenie wartości momentów sił mięśniowych ciężarowców w trakcie półrocznego makrocyklu treningowego. Postawiono zweryfikować tę metodę w oparciu o pomiary mocy maksymalnej. Stwierdzono wysoką zależność między diagnostycznością pomiarów w warunkach statyki a badaniami mocy maksymalnej uzyskiwanej w podciąganiu podrzutowym. Nie stwierdzono takich zależności w przypadku badania mocy maksymalnej kończyn dolnych w wyskoku z odbicia obunóż.

Słowa kluczowe: sterowanie treningiem, obciążenia treningowe, moc maksymalna, podnoszenie ciężarów.

Анотація. Крушевський Марек. Керування тренування у важкій атлетичній з використанням вимірювань, які проводяться у динамічних умовах. Визначено ланцюг залежностей між спеціальною силою важкоатлетів (спортивні результати) і мірою моментів сил м'язів, яка має вирішальне значення для виконання класичних вправ. Ці залежності використані для подальшого керування тренувальним процесом. Завдяки використанню цього методу отримано значний приріст величин моментів сил м'язів спортсменів на протязі піврічного макрочиклу тренування. Прийнято рішення перевірити таку методику при допомозі вимірювань максимальної потужності. Отримана висока залежність між діагностичними вимірюваннями в умовах статичних і дослідженнями максимальної потужності, отриманих в процесі підтягування під час виконання ривку. Не зареєстровані такі залежності при дослідженні максимальної потужності нижніх кінцівок при виконанні скоку в гору з двох ніг.

Ключові слова: керування тренуванням, тренувальні навантаження, максимальна потужність, важка атлетика.

Аннотация. Крушевский Марек. Управление тренировкой в тяжелой атлетике с использованием измерений, проводимых в динамических условиях. Определена цепь зависимостей между демонстрируемой тяжелоатлетами специальной силой (спортивными результата-

ми) и величиной момента сил мышцы, которая имеет решающее влияние на выполнение классических упражнений. Использованы эти зависимости для дальнейшего управления тренировочным процессом. Благодаря используемому методу получено значительное увеличение величины моментов сил мышц спортсменов в течение полугодового макроцикла тренировки. Принято решение проверить эту методику при помощи измерений максимальной мощности. Получена высокая зависимость между диагностическими измерениями в условиях статичности и исследованиями максимальной мощности, полученной в процессе подтягивания при выполнении рывка. Не зарегистрированы такие зависимости в случаях исследования максимальной мощности нижних конечностей при выполнении прыжка вверх с двух ног.

Ключевые слова: управление тренировкой, тренировочные нагрузки, максимальная мощность, тяжелая атлетика.

Annotation. Kruszewski Marek. Management of training in heavy athletics with use of the measurements spent for dynamic conditions. The circuit of dependences between special force shown to weight-lifters (sports results) and size of the moment of forces of a muscle is determined. It has deciding influence on performance of classical exercises. Dependences are used for the further management of training process. The method allows to receive substantial growth of size of the moments of forces of muscles of sportsmen during half of year macrocycle of training. Method it is checked up by means of measurements of the maximal capacity. High dependence between diagnostic measurements in conditions of a statics and researches of the maximal capacity is received. Such dependences are not registered in case of research of the maximal capacity of the bottom finitenesses at performance of a jump upwards from two legs.

Key words: management of training, training loadings, maximal capacity, heavy athletics.

Postawienie problemu.

Ponieważ w trakcie podnoszenia sztangi o dużej masie, prędkość jej ruchu nieznacznie przekracza 2 m/s [4, 8] decydujące znaczenie dla uzyskania dobrych wyników, będzie miała *wartość mocy*, często w praktyce utożsamiana z tzw. siłą zrywkową [7]. Powstaje w związku z tym pytanie o zależność wyników pomiaru siły uzyskiwanych w warunkach statyki (Mm) od prezentowanej mocy maksymalnej. W przypadku stwierdzenia zbieżności pomiarów w statyce z wynikami pomiarów przeprowadzonymi w warunkach dynamiki można byłoby stosować je zamiennie, w miarę dostępności aparatury pomiarowej. W celu weryfikacji tych przypuszczeń przeprowadzono szereg badań, podczas eksperymentu trwającego 2,5 roku.

Cele pracy i pytania badawcze.

Celem pracy było ustalenie przydatności pomiarów mocy maksymalnej do procesu sterowania treningiem.

Realizacja tego celu łączyła się z odpowiedzią na pytanie:

- czy wartość obciążenia treningowego może być określana na podstawie bieżącej wartości mocy mechanicznej, rozwijanej przez zawodników podczas podciągania podrzutowego lub wyskoku z odbicia obunóż?

Metody i materiał.

Materiał eksperymentu i organizację badań przedstawiono w artykule „Nadażne sterowanie obciążeniami treningowymi w podnoszeniu ciężarów”. Przeprowadzono eksperyment w trakcie 7-tygodniowego makrocyklu treningowego, w którym dokonano 6-ciokrotnie pomiarów w warunkach dynamiki w celu sprawdzenia, czy stosowane obciążenia treningowe mają podobny wpływ zarówno na zmiany M_m (momentów sił mięśniowych), jak i na kształtowanie się mocy maksymalnej. Terminy pomiarów mocy maksymalnej ustalono w taki sposób, aby przypadły one w okresach szczególnie charakterystycznego przebiegu krzywej M_m w celu sprawdzenia, czy zmiany mocy maksymalnej w tych okresach są podobne do zmian wartości M_m . Do pomiaru mocy maksymalnej wybrano dwa stanowiska badawcze, na których badano jej wartości osiągane w dwóch różnych ćwiczeniach. Na stanowisku pierwszym badano moc maksymalną w czasie wykonywania podciągania podrzutowego z obciążeniem sztangi 100% CM (CM - oznacza ciężar maksymalny - rekord zawodnika w podrzucie). Moc rejestrowana była za pomocą dynamometru inercyjnego. Z wydruku wartości prędkości, przyspieszenia i siły w 50 punktach przestrzenno - czasowych ruchu wyliczano moc maksymalną, którą zawodnicy uzyskiwali przeważnie tuż po momencie poderwania sztangi. Wyliczanie mocy (P_i) odbywało się w następujący sposób:

$$P_i = F_i V_i \quad F_i = F_{di} (m/m_r + 1) + mg$$

gdzie:

F_i – siła wykonująca pracę, F_{di} – siła przyłożona do linki,

V_i – prędkość linki, m – masa sztangi, m_r – masa zredukowana wału dynamometru (15,5 kg), mg – ciężar sztangi. Maksymalny błąd bezwzględny mogący powstać przy wyliczaniu mocy maksymalnej mierzonej na stanowisku z użyciem dynamometru inercyjnego

wyliczono na ok. 12% [3].

Po 8 -10 minutach odpoczynku, zawodnicy przechodzili na stanowisko drugie, gdzie badano moc maksymalną uzyskiwaną podczas wykonywania wyskoku z odbicia obunóż bez obciążenia. Ćwiczenie odbywało się na platformie dynamograficznej. Wyliczanie mocy maksymalnej odbywało się w następujący sposób:

$$F_{sm} = F_r - Q, \quad V_{sm} = 1/m \int_0^t F_{sm}(x) dx,$$

$$P(t) = F_{sm}(t) v_{sm}(t)$$

gdzie:

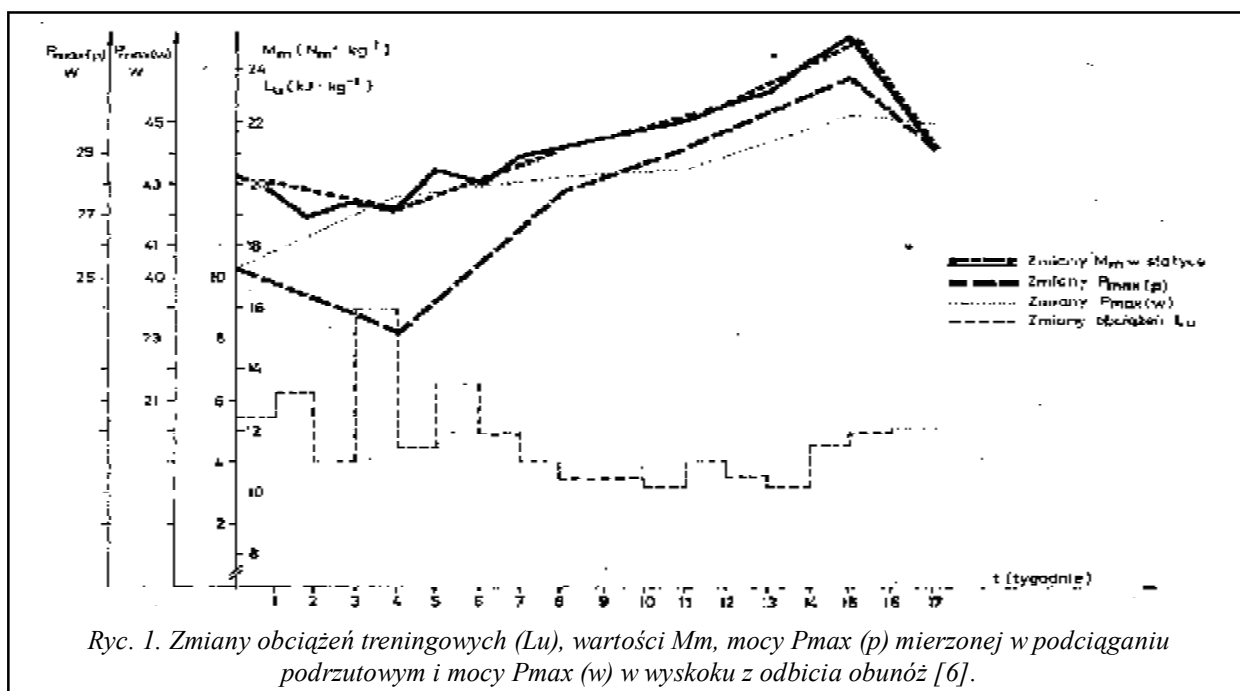
F_{sm} – wypadkowa siła działająca na platformę, F_r – siła nacisku działająca na platformę, Q – ciężar ciała, $P(t)$ – moc w chwili „t”. Maksymalny błąd bezwzględny mogący powstać przy wyliczaniu mocy maksymalnej mierzonej za pomocą platformy dynamograficznej wynosił 7%. Współczynniki korelacji obliczono według programu „STAT 1”.

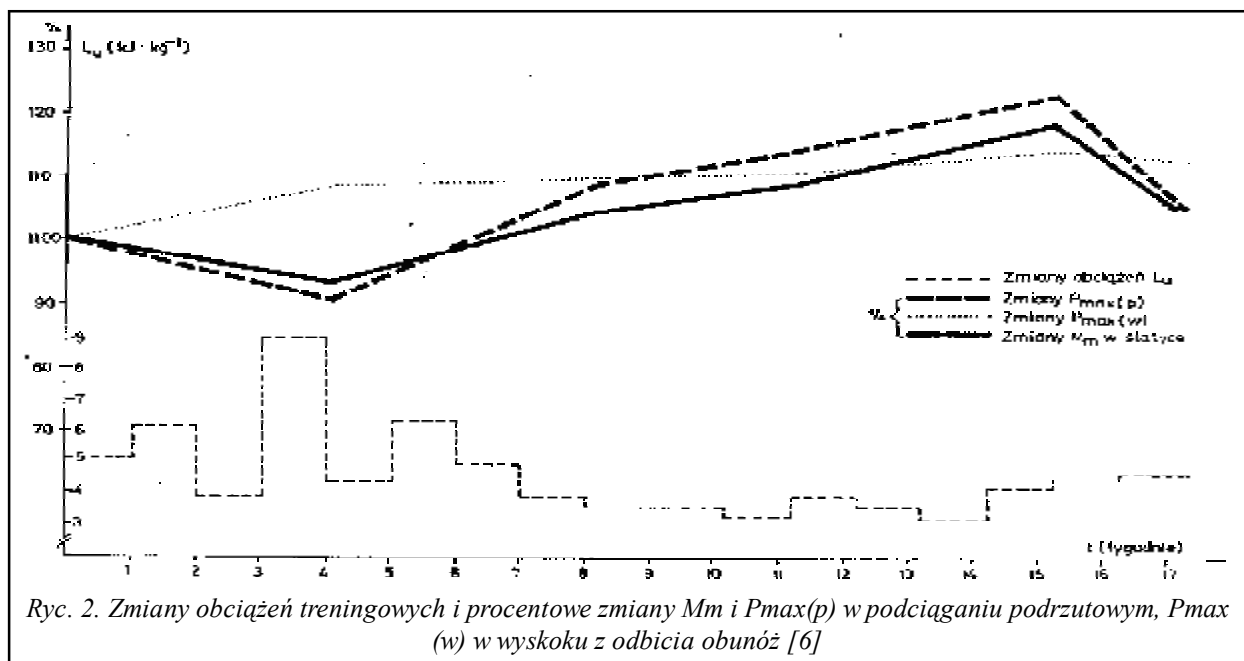
Wyniki badań i dyskusja.

Weryfikacja zastosowanej metody w warunkach dynamiki.

W tym etapie badań podjęto próbę rozwiązania problemu wpływu odpowiednio dobranych obciążeń na wartości mocy maksymalnej, uzyskiwanej w dwóch ćwiczeniach - podciąganiu podrzutowym i wyskoku z odbicia obunóż. Zastosowano ten sam plan treningowy, który realizowany był w poprzednim etapie badań opisanym w artykule „Nadażne sterowanie obciążeniami treningowymi w podnoszeniu ciężarów”. Zauważono, że zmiany wartości mocy maksymalnej (zarówno bezwzględne jak i procentowe) rozwijanej w podciąganiu podrzutowym, rejestrowane w kolejnych sześciu pomiarach, wykazują przebieg istotnie zbliżony do wartości M_m uzyskiwanych w warunkach statyki [ryc. 1 i 2].

Odmienny charakter mają natomiast zmiany wartości mocy maksymalnej (zarówno bezwzględne jak





i procentowe) uzyskane w wyskoku z odbicia obunóż. Charakteryzują się one małą zmiennością i nie korelują z wartościami mocy maksymalnej uzyskanymi w podciąganiu podrzutowym [ryc. 1 i 2].

Analiza pomiarów mocy maksymalnej uzyskanej podciąganiu podrzutowym, potwierdziła podobieństwo wyników z tego ćwiczenia do zaobserwowanych zmian wartości M_m . Wydaje się, że podciąganie podrzutowe może być dobrym testem oceniającym rozwijanie siły maksymalnej, podobnie jak pomiar siły w pozycji poderwania, co wykazali R. Kopański i wsp. [5] i I.P. Żekow [8].

W świetle uzyskanych wyników nie można wyrazić podobnej opinii w stosunku do wartości, mocy maksymalnej uzyskiwanej w wyskoku i odbicia obunóż. Ćwiczenie to, wykonywane w tradycyjny sposób wydaje się nie diagnostyczne dla potrzeb podnoszenia ciężarów. Podobnie ocenili wartość tego testu dla oceny mocy prezentowanej, przez szermierzy Bartosiewicz i wsp. [1, 2].

Wnioski

1. Wartość obciążenia treningowego może być określona na podstawie bieżącej wartości mocy mechanicznej, rozwijanej przed zawodników podczas podciągania podrzutowego.
2. Ze względu na wysoką wzajemną zależność mocy maksymalnej uzyskiwanej w podciąganiu podrzutowym z obciążeniem równym 100 % ciężaru maksymalnego uzyskiwanego w podrzucie i wartości zmian momentów sił mięśniowych mierzonych w warunkach statyki, można w praktyce sportowej stosować do sterowania treningiem jeden z tych pomiarów (tzn., którego przeprowadzenie jest możliwe w danych warunkach).
3. Zależność między mocą maksymalną uzyskiwaną w wyskoku z odbicia obunóż i wielkością obciążeń treningowych stosowanych, w makrocyklu treningowym ciężarowców okazała się mało przydatna dla celów

sterowania treningiem. Problem ten wymaga dalszych badań.

4. Pomiar wysokości wyskoku z odbicia obunóż nie jest testem, istotnie korelującym z możliwościami rozwijania mocy maksymalnej w podciąganiu podrzutowym przez zawodników trenujących podnoszenie ciężarów.

Piśmiennictwo

1. Bartosiewicz G., Składanowska K., Trzaskoma Z.: Próba oceny możliwości siłowo-szybkościowych szermierzy. Sport wyczynowy 1986 nr 5, 12-16.
2. Bartosiewicz G. Wit A.: Skoczność czy moc. Sport wyczynowy 1985 nr 6; 7-14.
3. Dąbrowska A., Bartosiewicz G., Elias J., Fidelus k., Gajewski J., Wit A.: Stanowisko do pomiaru i rejestrowania siły w warunkach dynamiki oraz prędkości i mocy zawodnika przy zastosowaniu dynamometru inercyjnego. Raport z badań – 105.2.05.5. Instytut Sportu. Warszawa 1984.
4. Dziedzic A.: Trening ciężarowca. Sport i Turystyka. Warszawa 1969.
5. Kopański R., Jaszczuk J., Klepacki S.: Zmiany parametrów biomechanicznych mięśni pod wpływem stosowanych obciążeń treningowych z wykorzystaniem metod elektrostymulacyjnych. Raport z badań 105.3 0.12. AWF Warszawa - Biała Podlaska 1983.
6. Kruszewski M.: Zależność między obciążeniem treningowym ciężarowców oraz zmianami ich siły mierzonej w warunkach statyki i dynamiki. Praca doktorska. AWF, Warszawa 1987.
7. Kuzniecowa W.: Siłowa podgotówka sportowców wyższych rzędów. Fizkultura i Sport, Moskwa 1974.
8. Żekow I.P.: Biomechanika tężioatletycznych uprawnień. Fizkultura i Sport. Moskwa 1976.

Artykuł postąpił do redakcji 18.02.2006 r.

**ZWIĄZKI ZACHODZĄCE MIĘDZY
CZYNNOŚCIAMI KONTROLNO-
OCENIAJĄCYMI A STYLAMI KOMUNIKACJI
DYDAKTYCZNEJ U NAUCZYCIELI
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Radosław Muszkieta*, Piotr Oleśniewicz**,
Yevheniy Prystupa**

*Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu,
Polska

**Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu,
Polska

Annotation. Muszkieta Radoslaw, Olesniewicz Piotr, Prystupa Yevheniy. The relationships setting between actions control-estimating the and styles of didactic transport at teachers of physical education. Question of estimating the pupils' achievements was one should to the hottest discussed in present didactics. Is the control and estimating the pupil it once of the teacher's the most difficult actions in process of teaching and learning, in this also with physical education. The superior task resting on teacher this qualification of aims of control and opinion as well as reliable and unambiguous criterions. The W. Swietochowski (1994) he distinguished three styles of didactic communication oneself: allocentric, egocentric and instrumental (reasonable). In case of presented styles it is possible communicating to accept that the most desirable and positive instrumental style is on the job teacher's professional, in this the teacher of physical education also. It was the aim of work the qualification of relationships setting between chosen components estimating the pupils' achievements and the represented by studied teachers of physical education styles of didactic transport. It investigations were subjected by the teachers of physical education (women - N = 282; men - N = 298) with professional full qualifications working at elementary schools, secondary-school and secondary in Poznan (N = 204), Wroclaw (N = 171) and Lodz (N = 205). It totality has been given an examination of 580 teachers in summers 2000 and 2001. In the conducted analysis of results of investigations on the ground was affirmed that the didactic transport represented by teachers of physical education style has on chosen components of action multiple influence control - estimating.

Keywords: styles of didactic communication, teacher, physical education, actions control-estimating.

Анотація. Мусзкіета Р, Олеснієвич П., Приступа Є. Урегулювання відносин між оцінкою контролю дій і стилями дидактичного транспортування у викладачів фізкультури. Питання оцінки досягнень учнів є самим актуальним обговоренням у дидактиці. Самими важкими діями в процесі навчання й занять фізкультурою є контроль і оцінка учня викладачем. Основне завдання викладача - кваліфікація цілей контролю й критерію. В. Свиточовські (1994) розрізняв три стилі дидактичного зв'язку: аллоцентричний, егоцентричний і інструментальний. Ці дослідження були проведені викладачами фізкультури (жінки - N = 282; чоловіки - N = 298), що займаються в початкових школах, середній школі й вторинній в Познані (N = 204), Вроцлаві (N = 171) і Лодзі (N = 205). На підставі проведених аналізів було підтверджено, що дидактична спрямованість, представлена викладачами фізкультури на обраних компонентах дії, вимагає багаторазового контролю й оцінки.

Ключові слова: стилі дидактичного зв'язку, викладач, фізкультура, оцінки контролю дій.

Анотация. Мусзкіета Р., Олеснієвич П., Приступа Е. Урегулювання отношений между оценкой контроля действий и стилями дидактической транспортировки у преподавателей физкультуры. Вопрос оценки достиже-

ний учеников является самым актуальным обсуждением в дидактике. Самыми трудными действиями в процессе обучения и занятий физкультурой являются контроль и оценка ученика преподавателем. Основная задача преподавателя – квалификация целей контроля и критерия. В. Свиточовски (1994) различал три стиля дидактической связи: аллоцентрический, эгоцентрический и инструментальный. Эти исследования были проведены преподавателями физкультуры (женщина - N = 282; мужчины - N = 298), занимающимися в начальных школах, средней школе и вторичной в Познани (N = 204), Вроцлаве (N = 171) и Лодзе (N = 205). На основании проводимых анализов было подтверждено, что дидактическая направленность, представленная преподавателями физкультуры на выбранных компонентах действия, требует многократного контроля и оценки. Ключевые слова: стили дидактической связи, преподаватель, физкультура, оценки контроля действий.

Wstęp

Zagadnienie oceniania osiągnięć uczniów należy do najgoręcej dyskutowanych we współczesnej dydaktyce. W autorytarnych systemach dydaktycznych przecenia się rolę oceniania i nadużywa go, wykorzystując przekazywanie informacji o osiągnięciach lub częściej – braku osiągnięć uczniów, do podniesienia autorytetu nauczyciela i zwiększenia jego władzy. W humanistycznych systemach dydaktycznych poszerza się zakres oceny osiągnięć do „oceniania całego ucznia” jako niepodzielnej i oryginalnej postaci, a zarazem wzbrania się przed normowaniem wymagań, które mogłoby ulokować szkołę, dość zbiurokratyzowaną instytucję, ponad żywym i wrażliwym młodym człowiekiem (Niemierko 1999).

Kontrola i ocenianie ucznia jest jedną z najtrudniejszych czynności nauczyciela w procesie nauczania i uczenia się, w tym także z wychowania fizycznego. Ważną rolę w prawidłowym ocenianiu odgrywa opracowanie właściwych kryteriów oceny i kontroli ucznia. Jak ustalić kryteria, co brać pod uwagę - będąc jednocześnie w zgodzie z rozrządzeniem MENiS, które mówi: „Przy ustalaniu stopnia z wychowania fizycznego - jeśli nie jest on przedmiotem kierunkowym - należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu”. Nadzórne zadanie spoczywające na nauczycielu to określenie celów kontroli i oceny oraz rzetelnych i jednoznacznych kryteriów Muszkieta 2004, 2005)..

W. Osieński (1994) wnioskuje, że „ocena winna przede wszystkim obejmować kryteria osobowościowe, wyrażające się w systematycznej pracy nad sobą i swoim ciałem. Przyjęcie takiego wariantu nie oznaczałoby wcale złagodzenia wymagań w stosunku do ucznia czy nadmiernego liberalizmu, a wręcz przeciwnie, mogłoby stanowić element zdecydowanie dyscyplinujący i porządkujący poczynania uczniów oraz wskazujący na sens ich wytrwałej, racjonalnej pracy nad sobą. Tak wystawiona ocena winna być uzupełniona ogólną charakterystyką ucznia, która uwzględniałaby zarówno istotne informacje o aktualnym stanie fizycznym

(budowa i postawa ciała, umiejętności ruchowe, poziom cech sprawności fizycznej, itp.), jak i bieżące potrzeby ucznia. Charakterystyka taka służyłaby zarówno uczniowi, nauczycielowi jak i rodzicom. Ocena szkolna powinna służyć pełniejszemu wprowadzeniu ucznia w świat kultury fizycznej i zdrowotnej. W tym sensie winna być ona zawsze drogowskazem, który pokazuje uczniowi jak daleko zbliżył się do celu i czy w ogóle kroczy on po właściwej drodze. Ale ocena musi też stanowić zachętę i wręcz dodawać otuchy do dalszej systematycznej pracy nad sobą. Powinna stać się pretekstem do tego, aby uczyć jak kształtować swoje ciało, doskonalić zdrowie i jak żyć w kulturze fizycznej. Domaga się tego zarówno proces kształtowania świadomego stosunku wychowawcy fizycznego do efektów jego pracy, jak i konieczność uwzględnienia i wyeksponowania elementów samokontroli i samooceny” (Osiński 1994).

S.Strzyżewski (1996) stwierdził, iż „wychowanie fizyczne zakłada kształtowanie zarówno wartości humanistycznych ucznia, jak też biologicznych cech jego organizmu”. Dlatego nauczyciel wychowania fizycznego musi w swojej pracy korzystać w jednakowym zakresie z obu gałęzi wiedzy o człowieku: z nauk humanistycznych i biologicznych. Nauczyciel szkoły podstawowej (I i II etap edukacji) oprócz wymienionych nauk musi także korzystać z nauk ścisłych (np. matematyki) i artystycznych (np. plastyki, muzyki, techniki). Nauczyciel musi umieć wybrać do oceny najważniejsze cechy ucznia i najtrafniejsze metody kontroli. W ocenie nauczyciel powinien umieć uzyskać optimum, a nie maksimum wiadomości o osiągniętych skutkach, by móc je porównać z funkcjami założonymi (Strzyżewski 1996).

W.Świętochowski (1994) wyróżnił trzy style dydaktycznego komunikowania się: allocentryczny, egocentryczny i instrumentalny (umiarkowany).

Styl **allocentryczny** charakteryzuje nauczyciela, który w komunikowaniu koncentruje się na odbiorcy – partnerze. Łatwo poddaje się perswazji i sugestiom rozmówcy, chętniej słucha niż mówi. Dostosowuje swoje odpowiedzi do potrzeb odbiorcy. Często prosi inne osoby o rady i chętnie ich słucha. Domaga się informacji zwrotnych od partnera rozmowy.

Styl **egocentryczny** reprezentuje nauczyciel, u którego komunikaty są skoncentrowane na jego osobie. Raczej nie uwzględnia innej, poza swoją, perspektywy poznawczej i emocjonalnej. Rzadko słucha partnera, nie dopuszcza go do głosu, jest zwolennikiem zakazów i nakazów. Do niego należy ustalenie momentu rozpoczęcia i zakończenia rozmowy, kierując jednocześnie jej przebiegiem.

Styl **instrumentalny** (umiarkowany) charakteryzuje nauczyciela, który uważnie słucha swojego partnera rozmowy, obustronnie wymieniają poglądy. Dąży do uzgodnienia stanowisk, ulega kompromisom. Celem komunikacji między partnerami tj. nauczycielem i uczniem, nauczycielem i nauczycielem oraz nauczycielem i rodzicem, jest pragnienie zdobycia potrzebnych informacji. Stara się pomagać swoim

partnerom komunikacji w rozwiązywaniu zadań i problemów.

W przypadku zaprezentowanych stylów komunikowania się można przyjąć, że najbardziej pożądanym i pozytywnym jest styl instrumentalny w pracy zawodowej nauczyciela, w tym także nauczyciela wychowania fizycznego. Nauczyciele charakteryzujący się pozostałymi stylami komunikacji dydaktycznej, tak skrajnie przedstawionymi nie powinni funkcjonować w żadnym systemie edukacji. Trzeba mieć jednak na uwadze fakt, iż bardzo rzadko w praktyce szkolnej występuje nauczyciel o typowym, wyżej zdefiniowanym stylu. Najczęściej jest on mieszanką wielu cech składających się na dwa style np. instrumentalno-allocentryczny czy instrumentalno-egocentryczny (Muszkieta 2004, 2005).

Cel pracy

Celem pracy było określenie związków zachodzących między wybranymi komponentami oceniania osiągnięć uczniów a reprezentowanymi przez badanych nauczycieli wychowania fizycznego stylami komunikacji dydaktycznej.

Material i metody badań

Badaniom poddano nauczycieli wychowania fizycznego (kobiety – N=282; mężczyźni – N=298) z pełnymi kwalifikacjami zawodowymi pracujących w szkołach podstawowych, gimnazjalnych i ponadpodstawowych w Poznaniu (N=204), Wrocławiu (N=171) i Łodzi (N=205). Ogółem przebadano 580 nauczycieli w latach 2000 i 2001.

Średni wiek badanych wynosił około 35 lat, w tym średnia wieku kobiet była wyższa i wynosiła 36,4, a mężczyzn 33,3 lat. Największy odsetek stanowili nauczyciele w wieku 31-45 lat (49,5% ogółu badanych). Analizując przedziały wieku i płeć badanych nauczycieli stwierdzono, że w I przedziale wieku tj. 22-30 lat przebadano 29,1% kobiet i 47,7% mężczyzn, w II przedziale tj. w wieku 31-45 lat – 54,3% kobiet i 45% mężczyzn, a w III przedziale tj. powyżej 46 roku życia 16,7% kobiet oraz 7,3% mężczyzn. W poszczególnych miastach (Poznaniu, Wrocławiu i Łodzi) rozkład wieku badanych był podobny.

Zdecydowana większość badanych tj. 88,8%, to absolwenci akademii wychowania fizycznego. Pozostałe 11,2% stanowili nauczyciele, którzy ukończyli inne wyższe uczelnie (np. uniwersytety), 3-letnie licencjackie kolegia nauczycielskie i 2-letnie zawodowe studium nauczycielskie. Około 2/3 badanych ukończyła uczelnie w trybie stacjonarnym, a tylko 1/3 w trybie zaocznym. Wykształceniem wyższym magisterskim charakteryzowało się 97,2% badanych kobiet i 94,6% mężczyzn (95,9% ogółu badanych). Najlepiej wykształceni byli nauczyciele z Łodzi – 98% badanych posiadało wykształcenie wyższe magisterskie. Około 4% badanych posiadało wykształcenie wyższe zawodowe – licencjackie. Średni staż pracy badanych nauczycieli wyniósł 11,4 lat. Kobiety charakteryzowały się nieco większym stażem (12,8 lat) niż badani mężczyźni

(10,1%). Zbliżone wartości średniej długości stażu pracy zaobserwowano w poszczególnych miastach tj. 11,1% we Wrocławiu, 11,6% w Łodzi i 11,5% w Poznaniu.

Badania przeprowadzono za pomocą sondażu diagnostycznego, a techniką badawczą był kwestionariusz ankiety opracowany przez autora pracy oraz ankieta określająca styl komunikacji dydaktycznej W.Świętochowskiego.

Analiza wyników badań

Na wartość oceny osiągnięć szkolnych mają wpływ predyspozycje i cechy każdego ucznia. Istotny związek stwierdzono jedynie pomiędzy uwzględnianiem w ocenianiu predyspozycji emocjonalnych i nauczycielskimi stylami komunikowania się (p. tab.1). Nauczyciele charakteryzujący się stylem allocentrycznym częściej systematycznie uwzględniają predyspozycje emocjonalne uczniów przy ocenianiu ich osiągnięć (44,2%). Nauczyciele prezentujący styl instrumentalny i egocentryczny czasami biorą pod

uwagę cechy emocjonalne uczniów dokonując ewaluacji ich osiągnięć (46% - instrumentalny; 44% - egocentryczny). Zaledwie 15,2% nauczycieli o stylu instrumentalnym, a 26,9% allocentryków i 28% egocentryków nie uwzględnia predyspozycji emocjonalnych uczniów w ocenianiu.

Zdecydowanie najczęściej badani nauczyciele, bez względu na prezentowany styl komunikacji dydaktycznej, biorą pod uwagę predyspozycje fizyczne (**Tak:** 94,2% - allocentryczny; 90% - egocentryczny; 91,8% - instrumentalny) i motoryczne (**Tak:** 86,5% - allocentryczny; 76% - egocentryczny; 87% - instrumentalny) uczniów dokonując oceny ich pracy, w mniejszym zakresie cechy psychiczne (**Tak:** 32,7% - allocentryczny; 38% - egocentryczny; 38,6% - instrumentalny). **Czasami:** 50% - allocentryczny; 46% - egocentryczny; 51,1% - instrumentalny) i intelektualne (**Tak:** 44,2% - allocentryczny; 42% - egocentryczny; 36,4% - instrumentalny). **Czasami:** 30,8% - allocentryczny; 32% - egocentryczny; 41% -

Tabela 1.

Związki zachodzące między uwzględnianiem predyspozycji i cech uczniów przy ocenianiu ich osiągnięć a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli [%]
Relationships setting between taking into account the pupils' and features predisposition near estimating their achievements and styles of didactic communication at studied teachers [%]

Style komunikowania się The styles of communicating	N	Uwzględnianie w ocenianiu predyspozycji i cech ucznia Taking into account in estimating pupils' predisposition														
		Fizyczne Physical			Psychiczne Psychical			Emocjonalne Emotional			Intelektualne Intellectual			Motoryczne Motor		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Allocentryczny Allocentric	104	94,2	5,8	0	32,7	50,0	17,3	44,2	28,8	26,9	44,2	30,8	25,0	86,5	9,6	3,8
Egocentryczny Egocentric	100	90,0	10,0	0	38,0	46,0	16,0	28,0	44,0	28,0	42,0	32,0	26,0	76,0	18,0	6,0
Instrumentalny Instrumental	376	91,8	6,4	1,9	38,6	51,1	10,4	38,8	46,0	15,2	36,4	41,0	22,6	87,0	8,5	4,5
Test Chi ²		$\chi^2 = 5,63$ VCramera=0,07 0			$\chi^2 = 5,40$ VCramera=0,06 8			$\chi^2 = 19,75^{**}$ VCramera=0,13 1			$\chi^2 = 5,34$ VCramera=0,06 8			$\chi^2 = 8,64$ VCramera=0,08 6		

Legenda: Uwzględnianie w ocenianiu predyspozycji uczniów: 1-TAK; 2-CZASAMI; 3-NIE.

Taking into account in estimating pupils' predisposition: 1 - YES; 2 - OCCASIONALLY; 3 - NO.

Tabela 2.

Związki zachodzące między zapoznawaniem uczniów z kryteriami kontroli i oceny z wychowania fizycznego a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli [%]
Relationships setting between acquainting with criterions of control and opinion the pupils with physical education and styles of didactic communication at studied teachers [%]

Style komunikowania się The styles of communicating	N	Zapoznawanie uczniw z kryteriami oceniania z wf Acquainting with criterions of control the pupils of PE			Sposoby zapoznawania uczniw z kryteriami oceniania z wf The ways of acquainting with criterions of control the pupils of PE			
		Tak Yes	Czasami Occasionaly	Nie No	Słownie Say	Pisemnie In writing	Obydwa sposoby Both ways	Inne Different
Allocentryczny Allocentric	104	96,2	3,8	0	48,1	5,8	44,2	1,9
Egocentryczny Egocentric	100	80,0	16,0	4,0	54,0	2,0	40,0	4,0
Instrumentalny Instrumental	376	92,6	5,3	2,1	50,8	2,1	43,9	3,2
Test Chi ²		$\chi^2 = 20,47^{**}$ V Cramera = 0,133			$\chi^2 = 5,56$ V Cramera = 0,069			

instrumentalny).

Analizując dane zawarte w tabeli 2 stwierdzono istotne związki między zapoznawaniem uczniów z kryteriami kontroli i oceny z wychowania fizycznego przez badanych nauczycieli a prezentowanym stylem dydaktycznej komunikacji. Nie ma natomiast wpływu nauczycielskiego stylu komunikowania się na wybór sposobu zapoznawania uczniów z kryteriami oceniania. Nauczyciele egocentryczni częściej nie zapoznają uczniów z kryteriami (4%) lub czynią to tylko czasami (16%), niż allocentrycy i umiarkowani.

Wszyscy badani nauczyciele powszechnie stosują słowne (48,1% - allocentryczny; 54% - egocentryczny; 50,8% - instrumentalny) oraz werbalno-pisemne (44,2% - allocentryczny; 40% - egocentryczny; 43,9% - instrumentalny) zapoznawanie uczniów z kryteriami oceniania z wychowania fizycznego (p. tab.2).

Stawianie uczniom ocen celujących w czasie semestru i na jego zakończenie jest uzależnione od stylu

komunikacji dydaktycznej charakteryzującego badanych nauczycieli (p. tab.3). Nie stwierdzono takiej zależności odnośnie stawiania ocen niedostatecznych. Nauczyciele prezentujący styl instrumentalny (umiarkowany) częściej niż allo- i egocentrycy stawiają oceny celujące w trakcie semestru (tak - 82,7%) i na koniec roku szkolnego lub semestru (tak - 75,3%).

Związki zachodzące między wyposażaniem uczniów w umiejętności samooceny i samokontroli osiągnięć z wychowania fizycznego a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli są istotne statystycznie. Najmniejszy odsetek badanych nauczycieli charakteryzujący się stylem egocentrycznym wyposaża uczniów w umiejętności samooceny i samokontroli (Często - 22%), a jednocześnie największy odsetek realizuje to zadanie czasami (46%) lub nie czyni tego wcale (8%). 34,6% nauczycieli allocentrycznych, 24% egocentrycznych i 23,9% instrumentalnych stosuje samoocenę i samokontrolę tylko przy wybranych działach edukacyjnych (p. tab.4).

Tabela 3.													
<i>Związki zachodzące między stawianiem ocen niedostatecznych i celujących w trakcie trwania semestru i na koniec semestru (roku szkolnego) a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli [%]</i>													
<i>Relationships setting between the takli stringing the bad mark and excellent in track the duration of semester and to the end the semester and the styles of didactic communication at studied teachers [%]</i>													
Style komunikowania się The styles of communicating	N	Stawianie ocen To give marks											
		W trakcie semestru In track the duration of semester						Na koniec semestru The end the semester					
		Niedostateczne The bad marks			Celujące Excellent			Niedostateczne The bad marks			Celujące Excellent		
		tak	czas.	nie	tak	czas.	nie	tak	czas.	nie	tak	czas.	nie
Allocentryczny Allocentric	104	48,1	23,1	28,8	65,4	26,9	7,7	5,8	13,5	80,8	48,1	46,2	5,8
Egocentryczny Egocentric	100	52,0	16,0	32,0	72,0	20,0	8,0	12,0	10,0	78,0	58,0	30,0	12,0
Instrumentalny Instrumental	376	57,4	14,6	27,9	82,7	7,4	9,8	14,4	6,9	78,7	75,3	19,7	5,1
Test Chi ²		$\chi^2 = 5,5$ V Cramera = 0,069			$\chi^2 = 32,21^{**}$ V Cramera = 0,167			$\chi^2 = 9,24$ V Cramera = 0,089			$\chi^2 = 39,02^{**}$ V Cramera = 0,183		

Tabela 4.					
<i>Związki zachodzące między wyposażaniem uczniów w umiejętności samooceny i samokontroli osiągnięć z wychowania fizycznego a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli [%]</i>					
<i>Relationships setting between providing in skill of self-control of achievements the pupils with physical education and styles of didactic communication at studied teachers [%]</i>					
Style komunikowania się The styles of communicating	N	Nauczanie samooceny i samokontroli uczniw z wf Teaching of self-control the pupils of PE			
		Często Often	Czasami Occasionally	Przy wybranych dyscyplinach The chosen disciplines	Wcale At all
Allocentryczny Allocentric	104	34,6	28,8	34,6	1,9
Egocentryczny Egocentric	100	22,0	46,0	24,0	8,0
Instrumentalny Instrumental	376	32,4	39,4	23,9	4,3
Test Chi ²		$\chi^2 = 15,42^*$ V Cramera = 0,115			

Styl komunikacji dydaktycznej występujący u badanych nauczycieli ma znaczący wpływ na stosowanie samooceny i samokontroli uczniów w zakresie umiejętności ruchowych, wiadomości oraz postaw i zachowań. Nie zaobserwowano tego wpływu na samoocenę i samokontrolę sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego uczniów. Nauczyciele reprezentujący styl instrumentalny częściej niż nauczyciele allocentryczni i egocentryczni, stosują samoocenę i samokontrolę wśród uczniów w dziedzinie umiejętności ruchowych (**Tak**: 48,1% - allocentryczny; 42% - egocentryczny; 66,5% - instrumentalny), wiadomości (**Tak**: 19,2% - allocentryczny; 16% - egocentryczny; 28,5% - instrumentalny) oraz postaw i zachowań (**Tak**: 40,4% - allocentryczny; 44% - egocentryczny; 51,6% - instrumentalny). Jednocześnie stwierdzono najwyższe odsetki badanych nauczycieli charakteryzujących się stylem egocentrycznym, którzy nie wdrażali samooceny i samokontroli uczniów w

zakresie umiejętności ruchowych (18%), wiadomości (42%), rozwoju fizycznego (42%) i postaw uczniów (30%). Stosowanie samooceny i samokontroli przez uczniów na lekcjach wychowania fizycznego prowadzonych przez badanych nauczycieli nie jest zadowolające (p. tab.5).

Uwzględnianie przez badanych nauczycieli samooceny uczniów przy ustalaniu oceny semestralnej (rocznej) w istotny sposób zależy od stylu komunikowania się. Osoby allocentryczne ulegają sugestiom i wpływowi innych osób. W tym przypadku mamy do czynienia zupełnie z inną sytuacją edukacyjną, ponieważ nauczyciele allocentryczni najczęściej spośród badanych nie uwzględniają samooceny uczniów w wystawianiu oceny końcowej (13,5%), czynią to rzadko (13,5%). Tylko 1,9% allocentryków zdecydowanie bierze pod uwagę oceny uczniowskie, 32,7% powszechnie realizuje to założenie dydaktyczno-wychowawcze a 38,5% stosuje czasami zasadę

Tabela 5.

Związki zachodzące między stosowaniem samooceny osiągnięć przez uczniów z wychowania fizycznego a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli [%]
Relationships setting between usage by pupils the self-control of achievements with physical education and styles of didactic communication at studied teachers [%]

Style komunikowania się The styles of communicating	N	Stosowanie samooceny przez uczniów z wf w zakresie: Usage by pupils the self-control of PE														
		Sprawności fiz. Fitness			Umiejętności Competence movement			Wiadomości Learning			Rozwoju fiz. Physical progress			Postaw Attitude		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Allocentryczny Allocentric	104	53,8	19,2	26,9	48,1	17,3	34,6	19,2	38,5	42,3	32,7	32,7	34,6	40,4	19,2	40,4
Egocentryczny Egocentric	100	60,0	16,0	24,0	42,0	18,0	40,0	16,0	42,0	42,0	22,0	42,0	36,0	44,0	30,0	26,0
Instrumentalny Instrumental	376	64,4	9,6	26,1	66,5	9,6	23,9	28,5	26,3	45,2	31,4	30,9	37,8	51,6	12,8	35,6
Test Chi ²		$\chi^2 = 9,07$ VCramera=0,088			$\chi^2 = 26,26^{**}$ VCramera=0,151			$\chi^2 = 15,12^{**}$ VCramera=0,114			$\chi^2 = 5,84$ VCramera=0,071			$\chi^2 = 20,10^{**}$ VCramera=0,132		

Legenda: Stosowanie samooceny przez uczniów: 1-TAK; 2-NIE; 3-CZASAMI.

Usage by pupils of self-control: 1-YES; 2-NO; 3-OCCASIONALLY

Tabela 6.

Związki zachodzące między uwzględnianiem samooceny ucznia przy wystawianiu oceny semestralnej (rocznej) a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli [%]
Relationships setting between taking into account the pupil's of self-control near set the semestral opinion and the styles of didactic communication at studied teachers [%]

Style komunikowania się The styles of communicating	N	Uwzględnianie samooceny uczniów przy ocenie semestralnej Taking into account the pupil's of self-control near set the semestral opinion				
		Zdecydowanie tak Decidedly so	Tak Yes	Czasami Occasionally	Rzadko Rarely	Nie No
Allocentryczny Allocentric	104	1,9	32,7	38,5	13,5	13,5
Egocentryczny Egocentric	100	0	38,0	46,0	10,0	6,0
Instrumentalny Instrumental	376	6,4	42,8	32,7	11,7	6,4
Test Chi ²		$\chi^2 = 21,63^{**}$ V Cramera = 0,137				

uwzględniania propozycji uczniów przy ustalaniu oceny końcowosemestralnej lub końcoworocznej. Nauczyciele o stylu instrumentalnym wykazują postawy bardziej zaangażowane we współpracę z uczniami przy wystawianiu ocen końcowych (p. tab.6).

Opinia badanych nauczycieli na temat zmian w systemie i sposobach oceniania w szkole po wdrożeniu reformy edukacji jest w istotnym zakresie uzależniona od stylu komunikacji dydaktycznej. Nauczyciele o stylu umiarkowanym (instrumentalnym) wyrażali bardziej pozytywne zdanie (tak - 20,2%; wcale - 5,3%) o zmianach, które nastąpiły w ocenianiu, niż nauczyciele egocentryczni (tak - 16%; wcale - 8%) i allocentryczni (tak - 9,6%; wcale - 5,8%). Jednocześnie najmniej badanych nauczycieli umiarkowanych (39,1%) uznało, że w przyszłości nastąpią lepsze i korzystniejsze zmiany edukacyjne. Najbardziej do przyszłości, a właściwie do zmian, które będą miały nastąpić w ocenianiu, odniosło

się 54% nauczycieli egocentrycznych oraz 50% allocentrycznych (p. tab.7).

Związki zachodzące między opinią nauczycieli na temat czynności kontrolno-oceniających jako najtrudniejszych czynności nauczycielskich w procesie kształcenia i wychowania a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli są istotne statystycznie. Najczęściej, bo aż 67,4% badanych nauczycieli allocentrycznych stwierdziło, że czynności kontrolno-oceniające należą do najtrudniejszych czynności nauczycielskich (zdecydowanie tak - 21,2%; raczej tak - 46,2%). Podobną opinię wyraziło 59,4% (zdecydowanie tak - 18,4%; raczej tak - 41%) nauczycieli o stylu instrumentalnym i 58% (zdecydowanie tak - 32%; raczej tak - 26%) nauczycieli egocentrycznych. Nie zgodziło się z takim stwierdzeniem 23,1% (raczej nie - 10,6%; nie - 12,5%) nauczycieli umiarkowanych, 22% (raczej nie - 14%;

Tabela 7.

Związki zachodzące między opinią nauczycieli nt. pozytywnych zmian w systemie i sposobie oceniania w polskiej szkole a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli [%]
Relationships setting between teachers' opinion "the positive changes in system and way estimating at Polish school" and the styles of didactic communication at studied teachers [%]

Style komunikowania się The styles of communicating	N	Czy wprowadzona reforma edukacji w Polsce zmieniła system i sposób oceniania ucznia w szkole? The introduced reform of education in Poland altered the system and prepare the estimating at school the pupil?				
		Tak Yes	Nie wiele Too little	Być może w przyszłości In future maybe	Nie wiem I don't no	Wcale At all
Allocentryczny Allocentric	104	9,6	25,0	50,0	9,6	5,8
Egocentryczny Egocentric	100	16,0	18,0	54,0	4,0	8,0
Instrumentalny Instrumental	376	20,2	29,5	39,1	5,9	5,3
Test Chi ²		$\chi^2 = 18,42^*$ V Cramera = 0,126				

Tabela 8.

Związki zachodzące między opinią nauczycieli nt. czynności kontrolno-oceniających jako najtrudniejszych czynności nauczycielskich w procesie kształcenia i wychowania a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli [%]
Relationships setting between teachers' opinion "the action control - estimating as the most difficult the teacher"s actions in process education" and the styles of didactic communication at studied teachers [%]

Style komunikowania się The styles of communicating	N	Czy kontrolowanie i ocenianie jest jedną z najtrudniejszych czynności nauczyciela w procesie kształcenia i wychowania? Is the controlment and estimating once of the teacher's the most difficult actions in process the education?					
		Zdecydowanie tak Decidedly so	Raczej tak Rather yes	Średniej trudności On an average	Raczej nie Rather no	Nie No	Nie wiem I don't no
Allocentryczny Allocentric	104	21,2	46,2	17,3	3,8	9,6	1,9
Egocentryczny Egocentric	100	32,0	26,0	16,0	14,0	8,0	4,0
Instrumentalny Instrumental	376	18,4	41,0	17,6	10,6	12,5	0
Test Chi ²		$\chi^2 = 33,65^{**}$ V Cramera = 0,170					

nie – 8%) nauczycieli egocentrycznych i tylko 13,4% (raczej nie – 3,8%; nie – 9,6%) allocentryków (p. tab.8).

Stwierdzono istotne zależności zachodzące między samooceną wykonywania przez nauczycieli czynności kontrolno-oceniających a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych (p. tab.9). Najniżej z badanych ocenili własne czynności kontrolno-oceniające nauczyciele reprezentujący styl allocentryczny (przeciętnie – 28,8%; słabo – 1,9%; bardzo słabo – 1,9%). Tylko 67,3% wyżej wymienionych nauczycieli uznało wykonywanie czynności oceniających za dobre. Nauczyciele egocentryczni i umiarkowani bardzo podobnie określili poziom własnych umiejętności kontrolno-oceniających, w trzech kategoriach: bardzo dobrze (10% - egocentryczny; 9% - instrumentalny), dobrze (72% - egocentryczny; 76,1% - instrumentalny) i przeciętnie (18% - egocentryczny; 14,9% - instrumentalny).

przedmiot a także styl komunikowania się, powinni brać pod uwagę przy ocenianiu osiągnięć uczniów predyspozycje emocjonalne, intelektualne i fizyczne. Badani nauczyciele wychowania fizycznego uwzględniają przede wszystkim predyspozycje fizyczne, niestety zdecydowanie rzadziej biorą pod uwagę w ocenianiu stan emocjonalny i intelektualny uczniów.

2. Nauczyciele egocentryczni rzadziej niż nauczyciele allocentryczni i umiarkowani (styl instrumentalny) stosują i wdrażają uczniów do samooceny i samokontroli własnych osiągnięć z wychowania fizycznego. Samoocena i samokontrola są zadaniami edukacyjnymi mało upowszechnionymi w pracy nauczycieli wychowania fizycznego szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich.

3. Samoocena ucznia – sporadycznie stosowana w procesie nauczania i uczenia się, jeszcze rzadziej jest uwzględniana przez nauczycieli wychowania fizycznego

Tabela 9.

Związki zachodzące między samooceną nauczycieli wykonywania czynności kontrolno-oceniających a stylami komunikacji dydaktycznej u badanych nauczycieli [%]
Relationships setting between the teachers' of self-control of exercise of action control - estimating the and styles of didactic communication at studied teachers [%]

Style komunikowania się The styles of communicating	N	Samoocena wykonywania czynności kontrolno-oceniających przez nauczycieli The teachers' of self-control of exercise of action control - estimating				
		Bardzo dobrze Very good	Dobrze Good	Przeciętnie On an average	Słabo Weakly	Bardzo słabo Very weakly
Allocentryczny Allocentric	104	0	67,3	28,8	1,9	1,9
Egocentryczny Egocentric	100	10,0	72,0	18,0	0	0
Instrumentalny Instrumental	376	9,0	76,1	14,9	0	0
Test Chi ²		$\chi^2 = 37,76^{**}$ V Cramera = 0,180				

Podsumowanie i wnioski

Ocenianie osiągnięć uczniów jest uwieńczeniem procesu nauczania i uczenia się, ostatnim jego etapem, a jednocześnie najslabszym ogniwem tegoż procesu. Wielu nauczycieli, w tym także wychowania fizycznego, ocenia ucznia bardzo instrumentalnie, powierzchownie i nie poprawnie, zapominając o celach, zadaniach i funkcjach ewaluacji, a przede wszystkim o stosowaniu zasady indywidualizacji. Na sposób oceniania ma wpływ wiele różnych czynników i komponentów, między innymi reprezentowany styl komunikacji dydaktycznej nauczycieli. Przyjmuje się, że najbardziej obiektywni, sprawiedliwi, rzetelni i „pedagogiczni” będą nauczyciele charakteryzujący się stylem umiarkowanym (instrumentalnym). W wielu omówionych wynikach badań tak właśnie się to kształtowało, jednak czasami nauczyciele allocentryczni, a nawet egocentryczni dominowali w niektórych elementach. Na podstawie przeprowadzonej analizy wyników badań wypracowano następujące uogólnienia i wnioski:

1. Nauczyciele, bez względu na reprezentowany

w ustalaniu oceny kończącej semestr lub rok szkolny.

4. Nauczyciele umiarkowani (styl instrumentalny) pozytywniej oceniają założenia polskiej reformy systemu edukacji w zakresie kontrolowania i oceniania niż egocentrycy i allocentrycy, którzy przewidują, że dopiero w przyszłości nastąpią widoczne i korzystne zmiany.

Piśmiennictwo

- Muszkiet R. (2004). Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczycieli wychowania fizycznego. Poznań.
- Muszkiet R. (2005). Physical education teacher – evaluation of students' performance. Wydawnictwo WIGO, Poznań.
- Niemierko B. (1997). Między oceną szkolną a dydaktyką. Bliżej dydaktyki. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Niemierko B. (1999). Pomiar wyników kształcenia. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Osiński W. (1994). Ocena z wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, Nr 4.
- Strzyżewski S. (1996). Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Świętochowski W. (1994). Psychologiczne uwarunkowania stylu komunikowania się. Psychologia Wychowawcza, Nr 3, s.216-223.

Artykuł postąpił do redakcji 02.02.2006 r.

**MORFO-FUNKCJONALNE,
PSYCHOLOGICZNE ORAZ PEDAGOGICZNE
MODELOWE CHARAKTERYSTYKI
SZCZYPIORNISTÓW W WIEKU 10 -12 LAT**

Mirosław Płocharski

Kolegium Nauczycielskie w Ciechanowie

Adnotacje. Płocharski Mirosław. Morfo-funkcjonalne, psychologiczne oraz pedagogiczne modelowe charakterystyki szczypiornistów w wieku 10-12 lat. Celem artykułu jest przedstawienie charakterystyk modelowych dzieci zajmujących się piłką ręczną, które odzwierciedlają ich morfologiczne, fizjologiczne, psychiczne oraz pedagogiczne cechy.

Słowa kluczowe: piłka ręczna, charakterystyki modelowe, dzieci 10 -12 lat.

Анотація. Плохарски Мірослав. Морфо-функціональні, психологічні та педагогічні модельні характеристики гандболістів 10 – 12 років. Метою даної праці є подання модельних характеристик дітей, які систематично займаються гандболом (ручним м'ячем). Ці характеристики уявляють морфологічні, фізіологічні, психічні та фізичні властивості дітей досліджуваної групи дітей.

Ключові слова: гандбол, модельні характеристики, діти 10 – 12 літ.

Аннотация. Плохарски Мирослав. Морфо-функциональные, психологические и педагогические модельные характеристики гандболистов 10 – 12 лет. Целью настоящей работы является представление модельных характеристик детей, систематически занимающихся гандболом (ручным мячом). Эти характеристики отражают морфологические, физиологические, психические и физические особенности данной возрастной группы детей.

Ключевые слова: гандбол, модельные характеристики, дети 10 – 12 лет.

Annotation. Plocharski Mirosław. Morfo-functional, psychological and pedagogical model characteristics of handball players at the age 10-12. The main aim of the article is showing the characteristics of model children playing handball, which reflect their morphological, physiological, physical and pedagogical features.

Key words: handball, model characteristics, children 10-12 years old.

Wstęp

Rozwój fizyczny dziecka jest procesem naturalnym i samoistnym. Każde dziecko rozwija się w indywidualnym tempie. Po okresie przyspieszonego rozwoju następują okresy zahamowania. Nauczyciele wychowania fizycznego i trenerzy mogą odgrywać olbrzymią rolę w kształtowaniu organizmu swojego wychowanka. Oprócz ciężyzny fizycznej, zajęcia sportowe mają również olbrzymi wpływ na psychikę młodego sportowca oraz jego postawę społeczną. Bardzo ważny jest początkowy okres aktywności ruchowej pod okiem trenera. Na tym etapie:

- biologocznego rozwoju człowieka ujawniają się genetyczne oraz środowiskowe warunki dla osiągnięcia postawionego przez trenera celu przygotowania – osiągnięcie wysokiego wyniku sportowego,
- rozwój dziecka znajduje się w stanie najskuteczniejszego reagowania wobec konkretnie skierowanych działań pedagogicznych,
- łatwo są formowane osobowościowe i

ruchowe jakości oraz kompleks odpowiednich wartościowych motywacji, które są odpowiednie dla danego rodzaju sportu;

- łatwa jest adaptacja do socjalnych, pedagogicznych i biologicznych działań na organizm;
- rozwój łatwo, bez bólu i powikłań potrafi pokonywać nie zawsze adekwatne obciążenia treningowe, zgodne z parametrami psychicznego i fizycznego napięcia, dzięki wysokiej labilności kierujących i wykonawczych systemów organizmu.

W taki sposób podane powyżej czynniki o charakterze socjalnym oraz biologicznym, trwałe doświadczenia pedagogiki światowej i specjalne doświadczenia przygotowania sportowców najwyższej klasy pozwalają stwierdzić, że najefektywniejszym czasem rozpoczęcia przygotowania sportowców jest wiek dziecięcy.

Stan problemu

W wielu pracach specjalistów z dziedziny wychowania fizycznego i sportu zostały sklasyfikowane, uzasadnione oraz aprobowane w warunkach treningu i zmagania podstawowe zasady wieloletniego przygotowania młodych sportowców [N.Ż. Bułhakowa 1978; W.M. Zaciorski 1979, 1987; L.W. Wołkow 1984; N.G. Ozolin 1970; N.A. Fomin, W.P. Filin 1980; H. Sozański 1984; Z. Ważny 1982; W. Jagiełło 2002; J.Czerwiński 1996; i inni].

W tym wielostronnym procesie są wykorzystywane wyniki oraz wiedza, które zostały otrzymane w pokrewnych dyscyplinach naukowych – fizjologii ogólnej i sportowej, biochemii sportu, biomechanice, kinezylogii, medycynie sportowej, pedagogice ogólnej, psychologii sportu i innych. Wykorzystując otrzymane w tych naukach prawidłowości, specjaliści z dziedziny kultury fizycznej i sportu adaptowali je do takich problemów jak wiekowa dynamika rozwoju ruchliwości dziecka, zasady fizycznego wychowania dzieci i nastolatków, szczegółowe cechy rozbudowania procesu edukacyjno-treningowego w wieku dziecka i nastolatka [L. W. Wołkow 1981; W.M. Wołkow 1983; A.A. Gużałowski 1986; J.D. Zeleźniak 1981; N.A. Fomin at all. 1986; R. Hedman 1980; G. Wawrzyniak 2002, W. Stawiarski 1963, 1974; J. Żarek 1959; J. Czerwiński 1996; E. Ziółkowska-Łajp, Strzelczyk 2000; i inni].

Na postawie wieloletnich badań zostały uogólnione doświadczenia, dotyczące udoskonalenia kierowania procesem przygotowania rezerwy sportowej [A.N. Worobjew, K.L. Czernow 1986; M.A. Godik 1980; i inni], programów selekcji utalentowanych dzieci i nastolatków [M.S. Bril 1980; N.Ż. Bułhakowa 1978; W. Zaporozanow, H. Sozański 1997] pytania budowy, planowania, organizacji oraz metodycznego zaopatrzenia teoretycznego, taktycznego, psychicznego oraz morlanego przygotowania młodych sportowców [W.W. Pietrowski 1978; W.A. Wiatkin 1978; A.W. Popow, G.S. Luej 1983; J.F. Bulina, M.F. Kuramczyna 1981; Z. Naglak 1962; J. Czerwiński 1995; i inni].

Organizacja i metody badań

W pierwszym etapie pracy został zebrany materiał z 29 wskaźników, charakteryzujących morfologiczne, fizjologiczne, psychiczne oraz pedagogiczne osobliwości stanu organizmu szczypiornistów w różnym wieku i poziomie przygotowania. Zgodnie z ogólnie przyjętymi sposobami opracowań kryteriów oceny stanu różnych stron przygotowania sportowców został wybrany sposób, który wykorzystuje zdecydowana większość badaczy – rachunek matematyczny oraz budowa odpowiedniej skali. Mimo to, że my sami w przeglądzie analitycznym skrytykowaliśmy takie podejście, jesteśmy zmuszeni je wykorzystać, ponieważ w przeciwnym wypadku pojawiłyby się poważne trudności przy chęci porównania otrzymanych przez nas danych z wynikami podobnej pracy, przeprowadzonej przez specjalistów z innych dyscyplin sportu, pod względem wieku, przygotowania oraz innych wskaźników grup sportowców.

Pierwszą grupą wiekową, poddaną takiej analizie, byli chłopcy w wieku 10 -12 lat. Były przeanalizowane 1392 znaczenia, tzn. według 29 wskaźników u każdego z 48 szczypiornistów.

Na przykładzie jednego z antropometrycznych wskaźników zademonstrujemy metodyczne podejście do opracowania eksperymentalnych maszywów danych.

Żeby otrzymać skoncentrowaną charakterystykę badanego zjawiska została wykorzystana statystyka opisowa. Zadanie statystyki, a zwłaszcza wniosku statystycznego, polega na tym, żeby pomóc w przyjęciu bardziej określonej konkretnej decyzji.

Opracowanie eksperymentalnych danych

rozpoczyna się od oceny parametru, tzn. znaczenia pewnej charakterystyki całokształtu. W swojej kolei całokształt przedstawiał sobą zestaw tych lub innych obiektów, zjawisk lub przedmiotów. W naszym wypadku to będzie długość ciała sportowców w różnym lub tym samym wieku. Przy tym całokształt powinien mieć pewne wspólne właściwości.

Przykład takiego konkretnego opracowania jest przedstawiony w tabeli 1, gdzie są podane dane morfologicznego, fizjologicznego, psychologicznego oraz pedagogicznego testowania szczypiornistów w wieku 10 - 12 lat. W tab. 1 są przedstawione opisowe statystyki: matematyczne oczekiwanie, błąd średniej arytmetycznej, kwadratyczne uchybienie.

Dalsza analiza danych była przeprowadzona odpowiednio do koncepcji częstotliwego podziału. Histogramy szeregu wskaźników są przedstawione na ryc. 1.

Na ryc. 1 przedstawione są wyniki testowania wskaźnika skoczności sportowców (wysokość skoku z miejsca w górę).

Następną metodą opracowania statystycznego była metoda korelacji. Matryca korelacji przedstawiała sobą maszyw 29 x 29 znaczeń. Przy tym wysokim współczynniku korelacji (0,7 i więcej) zostało ustalone w tej grupie wiekowej tylko 0,7 %. Ze średnią ścisłością związku – 15 % oraz słaby związek był charakterystyczny dla 84,3 % badanych par wskaźników.

Przy tym największy odsetek wkładu wnoszą takie wskaźniki, jak wiek, długość ciała oraz masa ciała, rozmach klatki piersiowej, długość i szerokość dłoni. Te wskaźniki dają ogólny wkład o 86,59 %.

Dalsza analiza pozwoliła wyodrębnić siedem wskaźników, z których trzy miały wysokie wartości. Do

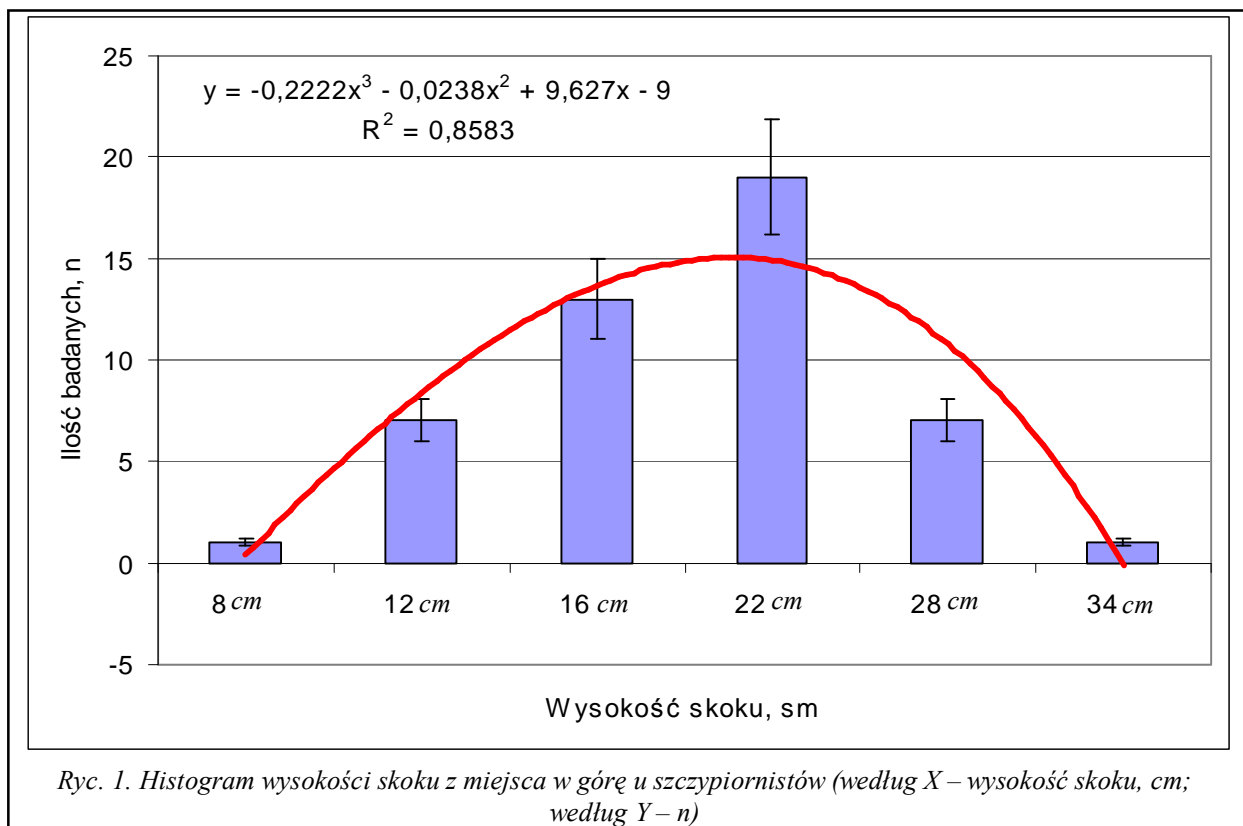


Tabela 1

Średnie dane wskaźników morfologicznych, fizjologicznych, psychologicznych oraz pedagogicznych 10-12 letnich szczypiornistów (n=48)

	W s k a ż n i k i :	x	± m	± sd
1.	Wiek, lat	11,8	0,06	0,41
2.	Długość, cm	148	1,08	7,46
3.	Masa ciała, kg	36,5	0,91	6,29
4.	Długość prawej kończyny górnej, cm	81,1	1,65	11,4
5.	Długość prawej kończyny dolnej, cm	75,6	1,6	11,1
6.	Obwód klatki piersiowej przy wdechu, cm	89,6	0,71	6,44
7.	Rozmach klatki piersiowej, cm	4,94	0,19	1,75
8.	Długość dłoni, cm	16,3	0,14	0,99
9.	Szerokość dłoni, cm	18,1	0,1	1,34
10.	GTK, mm Hg	103	1,78	12,4
11.	DTK, mm Hg	70,3	2,2	15,3
12.	CzSS, ud./min	77,5	1,01	7,03
13.	Życiowa pojemność płuc	2,06	0,04	0,3
14.	Względna życiowa pojemność płuc, ml/kg	56,5	1,67	11,6
15.	PWC-170/kg, kGm/kg	14,2	0,69	4,8
16.	VO _{2max} , ml/kg	60,9	1,36	9,4
17.	WPK, ml	73,5	1,31	9,11
18.	Tętno tlenowe, ml/ud.	15,9	0,44	3,05
19.	Siła mięśni prawej dłoni, kg	20,2	0,57	3,95
20.	Wysokość skoku z miejsca w górę, cm	22,5	3,58	6,8
21.	Skok w dal z miejsca, cm	10,2	0,38	2,61
22.	Drybling, sek.	154	2,25	15,6
23.	Długość rzutu piłką (1 kg), m	6,76	0,11	0,78
24.	Test kompleksowy, sek.	31,3	0,34	2,38
25.	Tapping – test, n	5,18	0,1	0,72
26.	Uwaga, (A)	307	23,6	163
27.	Szybkość postrzegania informacji, znakyw/sek.	2,19	0,18	1,22
28.	Faktyczna wydajność um. jedn.	29,8	1,17	8,1
29.	Moc kończyn dolnych, kGm	34,7	1,17	8,14

pierwszego z takich wskaźników trafiły: masa ciała ($0,821 \pm 0,03$), obwód klatki piersiowej przy wdechu ($0,807 \pm 0,02$), siła mięśni zginaczy palców prawej ręki ($0,733 \pm 0,04$) oraz wskaźnik mocy prostowników kończyn dolnych ($0,827 \pm 0,02$). Uwzględniając wskaźniki, które trafiły do tej grupy, została nadana im ogólna nazwa czynnika „antropometrycznego”. Wobec swego znaczenia czynnik ten jest najmocniejszy spośród siedmiu ujawnionych w tej wiekowej grupie szczypiornistów.

Drugi według siły znaczenia czynnik został nazwany „oddechowym”. W skład jego weszły: wskaźnik rozmachu klatki piersiowej ($0,627 \pm 0,12$), tętno tlenowe ($0,743 \pm 0,04$) oraz wskaźnik właściwej wydajności pracy ($0,644 \pm 0,044$).

Ze wskaźników, które weszły w skład trzeciego czynnika, została wybrana tylko długość skoku w dal z miejsca ($0,666 \pm 0,01$). Ten czynnik został oznaczony jako „szybkościowo - siłowy”.

Wszystkie pozostałe czynniki miały bardzo niskie znaczenie oraz współczynniki determinacji

oddzielnych wskaźników były poniżej 50 %.

Otrzymane wyniki pozwoliły określić się w dwóch aspektach. Pierwszy – dał nam podstawę wyodrębnienia trzech grup wskaźników, na które można zwrócić uwagę przy selekcji dzieci do zajęć z piłki ręcznej w danej grupie wiekowej.

Drugi aspekt pozwolił wyodrębnić szereg wskaźników informatywnych, które można było w uzasadniony sposób wykorzystywać w dalszym testowaniu sportowców, również w celu wyselekcjonowania wszystkich rodzajów kontroli nad tokiem procesu edukacyjno-treningowego.

Dla grupy szczypiornistów 10 - 12 letnich takimi wskaźnikami mogą być: (tab. 2).

Przez zademonstrowanie algorytmu analizy modelowych charakterystyk na przykładzie antropometrycznych parametrów organizmu oraz dla dalszej eliminacji opisowych powtórzeń, sklasyfikowaliśmy pozostałe charakterystyki modelowe według zasady ich przynależności do tej lub innej klasy równań regresyjnych.

Tabela 2
Wskaźniki dla oceny grupy szczypiornistów 10 – 12
letnich

Nr	Wskaźniki:
1.	masa ciała
2.	obwód klatki piersiowej przy wdechu
3.	siła mięśni zginaczy palców dominującej dłoni
4.	moc prostowników kończyn dolnych
5.	rozmach klatki piersiowej
6.	właściwa wydajność pracy
7.	tętno tlenowe
8.	skok w dal z miejsca

Wśród nich były wydzielone takie podklasy:

1. równania linowe,
2. eksponencjalne:
 - 2.1. rosnące,
 - 2.2. zstępujące,
3. równania geometryczne:
 - 3.1. rosnące,
 - 3.2. zstępujące,
4. równania logistyczne:
 - 4.1. rosnące,
 - 4.2. zstępujące.

Takie podejście pozwoliło połączyć całe grupy wskaźników, mających podobną dynamikę wiekową.

Podsumowanie

Te modelowe charakterystyki zostały otrzymane według 29 testów oraz opisane według wszystkich zbadanych charakterystyk, w zależności od wieku sportowców. Zostały otrzymane opisowe statystyki wszystkich charakterystyk, wydzielone grupy czynników, określających informatywność oddzielnych charakterystyk modelowych oraz ich kompleksów i wykalkulowane ich formuły empiryczne.

Wychodząc z analizy otrzymanych regresyjnych modeli zostały wydzielone trzy rodzaje procesów rozwoju badanych funkcji u szczypiornistów – są to charakterystyki modelowe, które w związku z wiekiem zmieniają się w sposób liniowy. Takie prawidłowości są dwie. Jedna odzwierciedla proporcjonalny przyrost parametru w miarę wzrostu wieku, druga obniżenie wzrostu.

Drugi sposób rozwoju z również takimi samymi podklasami procesów jest określany przez regresję eksponencjalną.

Sposób trzeci – bardziej skomplikowany i jest określany przez funkcję logistyczną.

Wszystkie wymienione powyżej rodzaje rozwoju procesów wiekowych ujawniają się nie tylko w badanej grupie sportowców, danego regionu świata oraz badanego rodzaju sportu – są właściwie dla wszystkich organizmów żywych. Są rejestrowane w różnych gatunkach zwierząt, w różnych regionach świata, u przedstawicieli różnej płci oraz różnych rodzajów sportu.

W taki sposób, badany przez nas kontyngent osób według swoich morfo-funkcjonalnych, psychicznych oraz sportowo-pedagogicznych

parametrów odpowiada prawidłowościom ogólnobiologicznego planu oraz w całości odzwierciedla je w swojej specyficznej działalności sportowej.

Wnioski

1. Otrzymane przez nas teoretyczne prawidłowości przedstawiają praktyczne znaczenie. Mając w posiadaniu charakterystyki dla danego rodzaju sportu, można prognozować rozwój tych lub innych (zwłaszcza ważnych dla piłki ręcznej) wskaźników i tym samym podwyższyć efektywność procesu edukacyjno-treningowego.

2. W stworzenie charakterystyk modelowych największy odsetek wkładu wnoszą takie wskaźniki: wiek, długość oraz masa ciała, rozmach klatki piersiowej, długość i szerokość dłoni. Te wskaźniki dają ogólny wkład o 86,59 %.

3. Dane mogą być również wykorzystane w początkowej selekcji dzieci do zajęć z piłki ręcznej lub innej dyscypliny gier sportowych.

Piśmiennictwo

1. Brill M.S. (1980). Odbor w sportywnych igrach. – M.: Fizkultura i sport. - 127 s.
2. Bułhakowa N.Ž. (1978). Odbor i podgotowka jurnych płowcow. – M.: Fizkultura i sport. – 152 s.
3. Czerwiński J. (1995). Próba prognozy wyniku gry w piłkę ręczną. Gdańsk: AWF- 28 s.
4. Czerwiński J. (1996). Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych. Gdańsk: AWF- 406 s.
5. Czerwiński J. (1996). Zależność wyniku sportowego od zakresu stosowanych środków technicznych (na podstawie Mistrzostw Świata kobiet z roku 1994). Trening, nr 1. – s. 123-130.
6. Fomin N.A., Filin W.P. (1980). Osnovy junoszczeskowo sporta. – M.: Fizkultura i sport. – 255 s.
7. Fomin N.A., Filin W.P. (1986). Naputi Ky Sporiwnomu Mastierstwu. - M.: Fizkultura i sport. – 159 s.
8. Godik M.A. (1980). Kontrol trenirowocznych i soriennowatielnych nagruzok. – M.: Fizkultura i sport. - 136 s.
9. Gużałowski A.A. (1986). Razwitiye dwigatielnych kaczestw u szkolnikow. – Minsk narodnaja. - 88 s.
10. Jagiełło W. (2002). Teoretyko-metodyczne osnowy systemy mnogoletniej podgotowki jurnych dzjudoistow. Warszawa - Kijow
11. Naglak Z. (1962). Trening siłowy piłkarza ręcznego. Piłka Ręczna, nr 5-6, s. 37 - 40.
12. Ozolin N.G. (1970). Sowriemiennaja sistema sportiwnoj trenirow – Ki. – M.: Fizkultura i sport. – 480 s.
13. Pietrowski W.W. (1978). Organizacja wportiwnoj trenirowki. – K.: Zdorowie. - 92 s.
14. Popow A.W., G.S. Luej (1983). Uprawlenie techniczeskaj podgotowkaj jurnych futbolistow z uczeptom biomechaniczeskowo analiza dwirzeni // uprawlenie podgotowkaj jurnych sportsmienow. – Wołgograd WGIFK. – 68-70 s.
15. Sozański H. (red) (1984). Wybrane zagadnienia treningu sportowego dzieci i młodzieży. Sport Wyczynowy, nr 4, - s. 24 - 34.
16. Stawiński W. (1963). Zależność sukcesów sportowych w piłce ręcznej od wieku, wzrostu oraz sprawności ogólnej i specjalnej. Piłka Ręczna. nr 3, s. 47-72.
17. Stawiński W. (1974). Zależność wyniku sportowego w piłce ręcznej od cech morfologicznych wieku i stażu zawodniczego. Piłka ręczna. - Gdańsk : WSWF. - (Monografia / WSWF Gdańsk - Nr 10). - Bibliogr. 11 poz. - S. 105-114.
18. Wawrzyniak G. (2002). WFis t. 46 nr 2 s. 225-232.

19. Ważny Z. (1982). Struktura obciążeń treningowych oraz realizacji i analizy. Wrocław, Zeszyt Naukowy t. 27.
 20. Wiatkin W.A. (1978). Rol temperamentu w sportownej diejatelności. M.: Fizkultura i sport. 138 s.
 21. Wołkow L.W. (1981). Fizyczne sposobnosti ditiej i podrostkow. – K. : Zdrowie. 116 s.
 22. Wołkow W.M. (1983). Biologija: Ucieb. pos dlia tiech fizkultury – M. Fizkultura i sport. -176 s.
 23. Wołkow L.W. (1984). Obuczenie i wospitanie junowo sportsmiena: K., Zdrowie, – 144 s.
 24. Worobjew A.N., K.L. Czernow (1986). Pirncypy uprawnienia podgotowkoj sportsmienow. – Małachowka – Mogiwk – 67 s.
 25. Zaciorski W.M. (1979). Osnovy sportivnoj metrologii. – M.: Fizkultura i Sport. - 152 s.
 26. Zaciorski W.M. (1987). Kształtowanie cech motorycznych sportowca. Warszawa, Sport i Turystyka.
 27. Zapożanow W., Sozański H. (1997). Dobór i kwalifikacja do sportu. RCMSzKFis, Warszawa
 28. Ziółkowska-Łajp E., Strzelczyk M. (2000). Skład ciała a wynik sportowy młodych piłkarzy ręcznych Scripta Periodica, t. 3 nr 2 Supl. 1 s. 708-710.
 29. Żarek J. (1959). Rozwijanie sprawności piłkarza ręcznego w okresie rozgrywek. Piłka Ręczna. nr 10, 16 s.
 30. Żeleźniak J.D. (1981). Sowierszienstowanie sistemy podgotowki sportivnych riezerwow w igrowych widach sporta: Awtoriew. dis...dokt. pied. nauk.: 13.00.04 M., 48 s.
- Artykul postupil do redakcji 06.03.2006 r.

STRUCTURE OF LEARNERS' ACTIVITIES DURING PROCESS OF DIDACTIC COMMUNICATION AT LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION

Wojciech Wiesner

Academy of Physical Education in Wrocław

Annotation. Didactic communication as the subject of scientific research has not been given much attention. However, there seems to be a lot of room in this context for the improvement of effective learning/teaching. The aim of this paper is to make diagnosis of learners' activities structure in the context of verbal and kinesthetic information flow and the ratio between sending and receiving messages. Key words motor learning, didactic communication teacher/learner, learners' activities.

Аннотация. Вейснер В. Структура обучения движениям во время дидактических коммуникаций на уроках физической культуры. Обучение двигательным действиям происходит коммуникационным процессом между учителем и учеником. В работе показаны действия учителя. Ключевые слова: учебная коммуникация, интеракция учитель-ученик, структура действий учителя.

Анотация. Вейснер В. Структура навчання рухам під час дидактичних комунікацій на уроках фізичної культури. Навчання руховим діям відбувається комунікаційним процесом між учителем і учнем. У роботі показані дії вчителя.

Ключові слова: навчальна комунікація, інтеракція вчитель-учень, структура дій учителя.

Introduction

Didactic communication as the subject of scientific research has not been given much attention. However, there seems to be a lot of room in this context for the improvement of effective learning/teaching. The main principle of didactic communication is the fact that both teachers and learners are senders and receivers of information. It seems that not enough attention has been given to learners' information, especially verbal

information. Verbal communication is one of the most significant aspects in human communication (Linhart 1972, Czabański 1980, 2000, Zatoń 1981, 1995). Nonverbal communication involves various ways of exchanging information using human body (Matusewicz 1979). Learners are also receivers of information sent by teachers. The analysis of didactic communication during the physical education classes carried out in this paper aims at getting to know the structure of feedback between teachers and learners.

Research method

For the purpose of this work we have analysed didactic activities of teachers and learners (speaking, demonstration, listening, observation, lack of participation). Moreover, among learners we also studied exercising and interference. On the other hand, in teachers, we have analysed correction, positive and negative reinforcement, organizing and other perception related activities. These activities were recorded at 10-second intervals during physical education classes. Observations were recorded on the sheet prepared by the author. Due to the necessity of comparing frequencies of particular didactic activities, they have been compared in proportion to all activities recorded during particular lessons. The work of Flanders (1970) has served as an inspiration to analyze interaction between teachers and learners. The research was conducted in primary schools in Wrocław and the surrounding area. The total of 168 lessons was analyzed. In total, we recorded 17 963 didactic activities of teachers and the same number of those performed by learners, which amounts to 106, 9 interactions per lesson. The teaching process ranged between 6 and 24 minutes. Calculation and statistical analyses were conducted in the Section of the Statistics at the Academy of Physical Education in Wrocław.

Learners' didactic activities

Particular didactic activities of learners occur at various frequencies. Practical exercises were the most frequent activity performed by learners. (Fig 1)

Exercises (Ć) accounted for 57.7% of all the activities. Listening (S) to the information given by teacher accounted for 25.9% of the time, and observation (O) for 10%. Other activities were less frequent and they accounted for 2% of the total teaching time. What is interesting is the low percentage of learners' verbal activities (M) of 2.1% and demonstrating activities (P) of 1.6%.

It must be stressed that learners were very rarely passive (N) or interfered in the teaching process (Z). The difference between the learners' sending and receiving information was 33.2%. It proves that the learners very rarely act as senders of information in the process of didactic communication at physical education classes. This phenomenon proves that there is asymmetry in communication. During the process of motor teaching learners mostly listened to teachers and performed activities required by them. This proves that there is a high correlation of teachers and learners' activities in

interaction speaks/listens and shows/observes (Tab. 1).

Verbal communication structure

Learners are mostly silent at classes. This was shown by the low percentage of their verbal activities recorded. Teachers speak almost twenty times more frequently than learners. In this time learners are silent. The longer the teachers' utterances, the shorter the learners' responses. When analyzing the reasons for this communication asymmetry, one must bear in mind the context of this communication. It takes place in formalized conditions of school environment. The proportion of teacher's verbalism in relation to learners' utterance at lessons was described as 66% to 33% (Janowski 1980, Barnes 1988, Jakubowska 1994). An interesting formula was put forward by Flanders (1970)

who claimed that this proportion is 2/3. Verbal message accounts for two thirds of every lesson, and teacher's utterances account for two thirds of this time. Dominant role of a teacher is clear in this context.

Verbal communication's effectiveness at physical education classes is additionally limited by the surrounding noise, learners' physical activity, etc. In these circumstances verbal channel is prone to substantial communication interference. Most probably that is why learners' verbal communication is often considered to be less effective and not always reliable. Moreover, verbal communication, as all conversations at physical education classes, limits learners' physical activity, thus the lesson's intensity. This minimum level of learners' verbal activity does not prove, however, that they are treated as subjects during lessons.

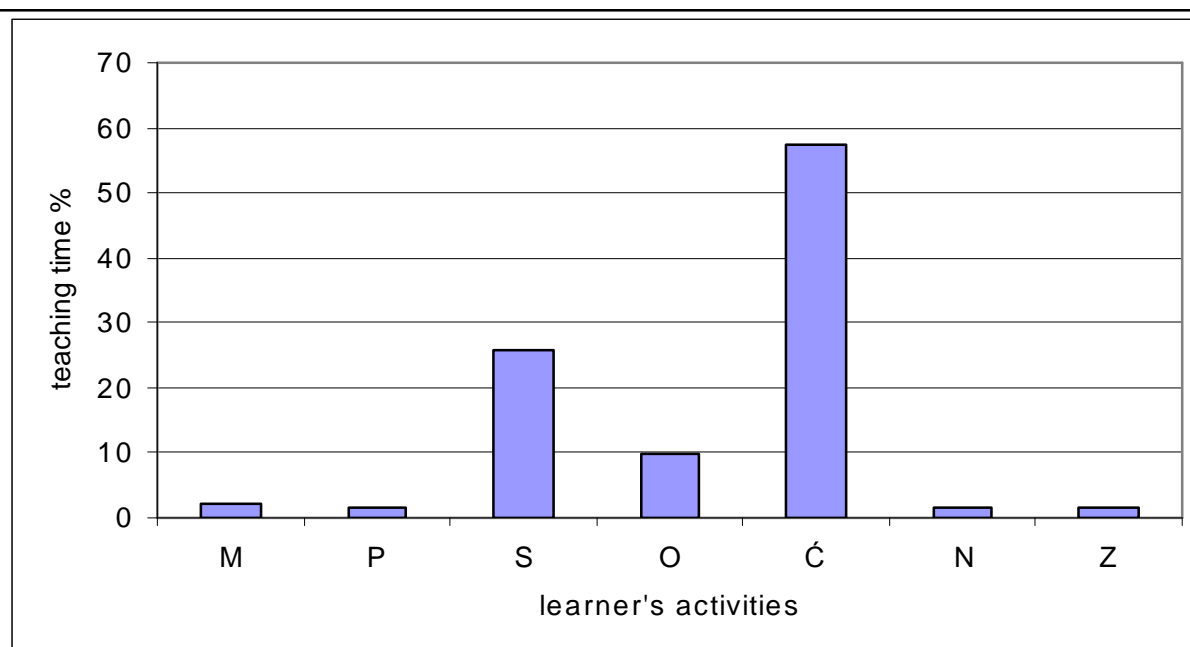


Fig. 1 Average frequency of particular didactic activities during didactic communication at physical education lessons.

Description M.-speaks, P- demonstrates, S- listens, O-observes, Ć- does exercises, N- does nothing, Z- interferences

Table 1

Correlation between teachers' and learners' activities Spearman's ρ rank correlation was applied. Correlations statistically significant ($\alpha = 0,05$) were highlighted.

Teachers' didactic activities	Learners' activities						
	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

Description M.-speaks, P- shows, S- listens, O- observes, I- other perception, W-reinforces (positively or negatively), G- organizes, K- corrects, N – does not perform any activities Ć-performs activities, Z- interferences

Exercise as a form of didactic communication

Exercise takes prominence amongst all didactic activities (almost 60% of all activities). Performing exercises means learning through action (Okoń 1987). In the process of learning, exercising does not signify improving fitness and repeating movement but is rather it is a discovering, informative process. Jan Amos Komeński (1956) emphasized this aspect of learning postulating to *teach actions through actions*. Exercising is at the basis of motor learning process as it allows receiving kinesthetic information.

Kinesthetic information influences the image and the performance of the movement (Bernstein 1975, Starosta 1978, Schmidt 1988, Bullock 2000, Czabański 2000). Kinesthetic analyzer collects and processes information on force, velocity, muscle flexion, movement range. Threshold analyzer controls changes in the body position and balance, and sensory analyzer controls direct contact stimuli (Bullock 2000).

During the process of exercising also sight and sound analyzers are involved in information perception (Schmidt 1988). Verbal and visual information is complemented by kinesthetic information and thus a full image of the movement being the subject of learning is created (ibid, and also Tomaszewski 1976). "*Word is verified by demonstration, and word and demonstration are verified by sensory experience*" (Czabański 2000, pp.109). Mutual proportion of this information in relation to each other is an interesting subject of scientific research.

Kinesthetic information flow in the process of motor learning is a very important, yet little known aspect of didactic communication in physical education.

While performing exercises learners are the subject of teachers' observation. Performing exercises correlates significantly with observation (Tab. 1). It is a dominant interaction in the process of teaching at physical education classes. It must then be stated that observing learners by a teachers is a way for them to gather significant information on the learner and on the process of learning itself. May the information flow be studied in the relation symmetry/asymmetry? This

implication proves that thanks to the interaction „learners perform exercises and the teacher observes” didactic communication between learners and teacher maintains its balance and symmetry.

Conclusion

Exercising as learners' didactic activity is a significant communication category in the motor learning process. While performing exercises a learner is an active receiver of kinesthetic and proper information from a teacher. At the same time, a learner is a sender of information to a teacher.

WORKS CITED

1. Barnes D. (1988), Nauczyciel i uczniowie. Od porozumiewania się do kształcenia, WSiP Warszawa,
2. Bernstein N.A. (1975), Bevegungphysiologie, Leipzig 1975,
3. Bullock (2000), Fizjologia, Wydawnictwo Medyczne, 96-120, Wrocław,
4. Czabański B. (1980), Model uczenia się i nauczania sportowych czynności motorycznych, Studia i Monografie AWF 1, Wrocław,
5. Czabański B. (2000), Kształcenie psychomotoryczne, AWF Wrocław,
6. Flanders N.A. (1970), Analyzing Teaching Behavior, Massachusetts,
7. Jakubowska U. (1994), Porozumiewanie się na lekcjach. Umiejętności komunikacyjne nauczyciela, Psychologia Wychowawcza 3, s. 225 – 234,
8. Janowski A. (1980), Psychologia społeczna a zagadnienia wychowawcze, Ossolineum, Wrocław,
9. Komeński J.A. (1956), Wielka dydaktyka, Ossolineum, Wrocław,
10. Linhart J. (1972), Proces i struktura uczenia się ludzi, PWN Warszawa,
11. Matuszewicz C. (1979), Komunikacja niewerbalna. Przegląd zagadnień, Przegląd Psychologiczny t. XXII, 2.
12. Okoń W. (1987), Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej, PWN Warszawa,
13. Schmidt R.A. (1988), Motor Control and Learning, HKP Champaign, Illinois,
14. Starosta W. (1978), Dokładność wrażeń kinestetycznych a poziom mistrzostwa sportowego, Monografie nr 115, AWF Poznań,
15. Tomaszewski T. (1976), Psychologia, PWN Warszawa,
16. kończyn górnych u koszykarzy, Roczniki Naukowe AWF Katowice nr 20, 63-70,
17. Zatoń K. (1981), Skuteczność informacji werbalnej w procesie nauczania czynności motorycznych w pływaniu, Rozprawy Naukowe AWF Wrocław XVI, 218-282,
18. Zatoń K. (1995), Przekaz słowny na lekcjach wychowania fizycznego, Studia i monografie AWF Wrocław, 48.

Came to edition 03.01.2006

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 АППБ «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 за e-mail. Якщо маєте проблеми з банком, скористайтесь переказом з поштового відділення або звертайтеся до філії банку «АВАЛЬ» у Вашому місті.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

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

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

Редакція надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Тел. (057) 706-15-66; 70-72-289; факс: 706-15-60; 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович.

Термінова довідка: моб. тел. 097-910-81-12.

Листування з авторами виключно електронною поштою. Повідомлення про прийняття (або відхилення) статті до друку надсилається автору електронною поштою після рецензування її членами редколегії.

Умови щодо формування списку літературних джерел: при наявності посилань на збірники «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» редакційна колегія розглядає статтю першочергово.

Електронна пошта: pedagogy@ic.kharkov.ua; pedagogy@mail.ru;

Web-сторінки: www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація; <http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/> - архів статей за 1996-2005 рр.; <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка; електронні версії наукових конференцій: <http://www.ksada.org>; <http://www.sportsscience.org>

СТРУКТУРА СТАТТІ.

НАЗВА

Прізвище, ініціали автора
Повна назва навчального закладу

Анотації:

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

- прізвище та ініціали автора, назва статті.
- текст анотацій;
- ключові слова.

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

Вступ.

Розділ повинен містити:

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

Формулювання цілей роботи.

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

Результати дослідження.

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

Висновки.

Розділ повинен містити висновки з даного дослідження.

Наприкінці зазначити перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Література.

Анотації статей друкуються у Всеукраїнському реферативному журналі «Джерело».

Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” (бюл. ВАК №1, 2003р.)

3. Редакційним колегіям організувати належне рецензування та ретельний відбір статей до друку. Зобов'язати їх приймати до друку у виданнях, що виходитимуть у 2003 році та у подальші роки, лише наукові статті, які мають такі необхідні елементи:

- постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
- формулювання цілей статті (постановка завдання);
- виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

4. Спеціалізованим ученим радам при прийомі до захисту дисертаційних робіт зараховувати статті, подані до друку, починаючи з лютого 2003 року, як фахові лише за умови дотримання вимог до них, викладених у п.3 даної постанови.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СИМПОЗИУМ

«Восток – Россия – Запад. Физическая культура и спорт, формирование здоровья и здоровьесберегающие технологии в системе образования: опыт, проблемы, исследования и перспективы»
в программе Решетнёвских Чтений. 5-9 октября 2006г., г. Красноярск, Россия.

Направления работы симпозиума:

1. Теоретические и практические проблемы формирования здоровья и оздоровления юношества и молодежи средствами физической культуры и спорта;
2. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений среди юношества и молодежи;
3. Научное и медицинское обеспечение организации и методики физической культуры и спорта;
4. Подготовка спортсменов в современных социально-экономических условиях;
5. Разработка здоровьесберегающих технологий и внедрение их в практику физической культуры, спорта и медицины;
6. Формирование здоровья средствами физической культуры и спорта и здоровьесберегающие технологии при подготовке специалистов для аэрокосмического комплекса;
7. Подготовка специалистов физической культуры, спорта и системы охраны и укрепления здоровья здорового человека.

Официальные языки симпозиума: русский, английский, польский.

Тезисы (до двух стр.) и статьи (5-6 стр.): в печатном виде (2экз.) на странице 210 x 297 мм и в электронном виде на диске или отправляются электронной почтой - формат текста MS WORD (6 или 7) for WINDOWS, шрифт Times New Roman, размер 14 пт., выравнивание по ширине без переносов, абзацный отступ 1,27 см; межстрочный интервал - одинарный; поля страницы сверху - 25 мм, снизу - 25 мм, слева - 25 мм, справа - 25 мм, страницы не нумеровать. Структура тезисов и статей: название; инициалы и фамилии автора (ов); название организации без сокращений; город, страна; аннотация и ключевые слова (рус., англ.); объём аннотации – до 7 строк, ключевых слов – до 3 строк; текст; список литературы по алфавиту.

Автор имеет право опубликовать до пяти тезисов или статей. Число соавторов не должно превышать пяти человек. В сборник принимаются ранее не опубликованные материалы. Присланные материалы не возвращаются. Оргкомитет оставляет за собой право отклонять тезисы и статьи и не публиковать материалы, оформленные не в соответствии с перечисленными требованиями и поступившие после 1 июня 2006 года. Оргкомитет не располагает возможностью для переписки с авторами и не обосновывает причину отказа публикации.

Для участия в работе симпозиума необходимо выслать в адрес оргкомитета до 1 июня 2006 года: электронный вариант заявки на участие; текст работы и дискету (текст просим отредактировать); копию квитанции оплаты участия в симпозиуме. Без указанных документов материалы к рассмотрению не принимаются. Авторы материалов просим в заявке обязательно указывать, кроме почтового, электронный адрес вуза, организации, учреждения или адрес личной электронной почты.

Издание сборника материалов планируется к началу работы симпозиума. Публикация материалов платная: 10 € за один тезис или статью. Указанную сумму отправлять в евро или рублевом эквиваленте электронным почтовым переводом по адресу: 660014 Россия, г. Красноярск-14, а/я 486, СибГАУ с пометкой «Оплата- симпозиум ФФКС».

Во время симпозиума есть возможность презентации Вашей организации. Также организаторы приглашают к размещению в сборнике материалов информации о конференциях, симпозиумах и рекламы.

Автор или один из соавторов получают один экземпляр сборника и компакт-диск с текстом сборника материалов симпозиума. Для получения дополнительных экземпляров сборника (без компакт-дисков) необходимо оплатить их стоимость (из расчёта 90 российских рублей за один дополнительный экземпляр), о чём необходимо указать в документе об оплате.

Убедительная просьба заказывать дополнительные экземпляры заранее.

Участникам симпозиума из Дальнего зарубежья необходимо до 1 июня 2006 года отправить в г. Красноярск ксерокопию загранпаспорта для оформления приглашения. При регистрации всех участников в г. Красноярске - оргвзнос 20 € (бейдж, официальная папка симпозиума, сборник, участие в работе симпозиума, культурная программа, фуршет, кофе-брейк, закрытие конференции). Расходы на участие в симпозиуме несут командирующие организации.

Программа симпозиума: 5 октября - приезд и размещение иногородних; 6 октября – посещение заповедника «Столбы»; 7 октября - регистрация участников, открытие симпозиума, первое пленарное заседание; 8 октября – работа по секциям, второе пленарное заседание, подведение итогов, принятие решения, закрытие симпозиума; 9 октября – отъезд иногородних участников и гостей.

Адрес оргкомитета: 660014 Россия, Красноярск -14, а/я 486, СибГАУ, ФФКС, Кузьмину Владимиру Андреевичу.

E-mail: atosn35@mail.ru Кузьмину Владимиру Андреевичу или Климацкой Людмиле Георгиевне. Телефоны для справок: (391-2) 62-55-65 - Кузьмин В.А., Мартюшов Ф.Ю., 23-88-15 - Климацкая Л.Г.

Адреса организаторов в Интернете: СибГАУ им. ак.М.Ф. Решетнёва www.sibsau.ru КрасГМА www.kgma.metadesign.ru КрасГАСА www.kgasa.ru ИргТУ www.istu.irk.ru УГАТУ www.ugatu.ac.ru БГТУ им. В.Г. Шухова www.bstu.ru Гродненский ГУ им. Янки Купалы www.grsu.by Брестский ГУ им. А.С. Пушкина www.brsu.brest.by ХГАДИ www.ksada.org Высшая школа менеджеров в Белостоке www.akademiastartu.pl Учительский колледж в Белостоке www.nkrr.bialystok.pl

ОРГКОМИТЕТ

ЗМІСТ

Бєлих С.І. Удосконалювання техніки пересувань і ударів кікбоксерів	3
Бондарчук Н. Я., Круцевич Т. Ю., Товт В. А. Співвідношення засобів розвитку фізичних якостей студентів УЖНУ залежно від йодної забезпеченості організму	5
Бугєря Т.М. Використання міжпредметних зв'язків в удосконалюванні навчальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації	10
Гончаренко М. С., Пасинок В.Г., Новікова В.Е., Мартиненко І. Г., Самойлова Н.В. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів вищих учбових закладів при адаптації до учбового процесу	12
Дияк В.В. Добір та структурування змісту навчальних дисциплін соціального циклу в умовах вищого військового навчального закладу	15
Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О., Хабарова М.О. Теоретичні аспекти змагальної діяльності у спортивних іграх ...	19
Д'яченко Т.В. Етичні та моральні вимоги до професії фізичного реабілітолога та реалізація положень Болонської декларації	23
Євтушок М.В. Самостійні заняття фізичними вправами, як фактор впливу на функціональний стан студентів ...	27
Єгорова О.В. Науково-дослідницька робота студентів у вищих навчальних закладах	29
Ємчук О.І. Визначення залежності прояву вольових якостей від стрес-фактора у майбутніх правоохоронців, як чинника ефективності виконання професійних правоохоронних завдань	32
Касянюк М.В. Оздоровлення студентів за допомогою кікбоксингу	36
Кириченко О.В. Концептуальні напрямки формування в старшокласників позитивного ставлення й мотивації до зміцнення особистого здоров'я та здорового способу життя в процесі допризовної підготовки	38
Кравченко І.В. Формування у підлітків моральних вчинків у позакласній роботі	42
Кравченко А.І., Лапицький В.О. Голкорексфлексотерапія як один із основних засобів відновлення працездатності футболістів з вадами зору	44
Кривенко А.П. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентської молоді	47
Купрікова О.В. Ділова гра як засіб формування у студентів вищих навчальних закладів умінь приймати рішення .	49
Маланюк Л.Б. Анкетування як інструмент діагностики синдрому перетренованості спортсменів	53
Мартиненко В.В. Проблеми неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту	55
Медведева И.М. Содержание и принципы специального образования будущих специалистов в фигурном катании на коньках	58
Мілова Юлія, Римар Ольга. Специфіка розвитку фізичної культури і спорту інвалідів в різних регіонах України	63
Міхєснко О.І. До проблеми діагностики стану здоров'я людини	66
Міщенко О.А. Сутність мультимедійних технологій навчання	69
Мороз Л.В. Аналіз сучасної системи соціально-корекційної роботи серед дітей з наслідками церебрального параліча	71
Мосійчук Л.В., Скалько С.І. Обґрунтування методики збільшення м'язової маси у досвідчених спортсменів-силовиків шляхом роздільно-акцентованого тренування	73
Музика Ф.В., Сидорко О.Ю., Чаплінський М.М., Островський М.В. Технологія оцінювання навчальних досягнень студента у межах кредитно-модульної організації навчального процесу (на прикладі дисципліни “теорія і методика викладання плавання”)	76
Нечипоренко Л.А. Мотиви психомоторної діяльності підлітків	80
Нікітенко Є.М., Нікітенко О.Я. Мотивація студентів політехнічного вузу до самовдосконалення засобами фізичного виховання на початковому етапі навчання	83
Петриченко Л.О. Специфіка інноваційної діяльності вчителя	86
Полатайко Ю.О. Динаміка фізіологічної реактивності організму спортсменів у річному циклі підготовки	87
Приймаков А.А., Коленков А.В., Мачаїдзе Э.П. Совершенствование структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации в заключительном макроцикле этапа реализации максимальных возможностей	89
Ротєре Т.Т. Духовний розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання	93
Свигогракова З.А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій	96
Сидорова В.В. Взаємозв'язок технічної та фізичної підготовки гімнасток високої кваліфікації	101
Сілін Г.В. Показники розумової працездатності у ватерполістів і їх динаміка в річному тренувальному циклі ...	103
Топільська Н.М. Динамічні компоненти експресії особистості в художній гімнастиці	106
Ціпов'яз А.Т., Севрюк М.П., Жданова М.А., Гєращенко Б.І. Ефективність дозованих фізичних вправ .	109
Черненко В.А. Самозащита как предмет изучения	111
Шевченко О.О. Вплив психічних якостей на стійкість професійної діяльності операторів ППО сухопутних військ .	115
Щєрбак Н.Д. Аналіз результатів дослідження соціально-педагогічної профілактики жорстокого ставлення до дітей у сім'ї	118
Юрчук О.Д. Дослідження окремих аспектів розвитку пізнавальної активності студентів	122
A.Bielecki, E.Żmudzka-Wilczek, J.Opara, K.Mehlich, G.Wierycz. Skala s.a.-sip 30 w ocenie jakości życia osób po udarze mózgu	126
Siarhei Boichanka, Jolanta Pauk, Jolanta Grażyna Zuzda, Tatsiana Boichanka. Wpływ otyłości na jakość chodu człowieka i sposoby jej zapobiegania za pomocą metod rekreacji	131
Marek Kruszewski. Sterowanie treningiem w podnoszeniu ciężarów w oparciu o pomiary przeprowadzone w warunkach dynamiki	135
Radosław Muszkiet, Piotr Oleśniewicz, Yevheniy Prystupa. Związki zachodzące między czynnościami kontrolno-oceniającymi a stylami komunikacji dydaktycznej u nauczycieli wychowania fizycznego	138
Mirosław Płocharski. Morfo-funkcjonalne, psychologiczne oraz pedagogiczne modelowe charakterystyki szczypiornistów w wieku 10 -12 lat	145
Wojciech Wiesner. Structure of learners' activities during process of didactic communication at lessons of physical education	149
Вимоги до статей	152
Структура статі	152
Витяг з Постанови ВАК України “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”	152
Наукова конференція	153

Contents

Belykh S.I. Perfection of Technics of Movement and Impacts Kickboxing.....	3
Bondarchuk N. Ya., Krutsevych T. Y., Tovt V. A. Correlations of Means, Directed to the Development of Students' Physical Qualities Depending Upon the Iodine Provision of an Organism.....	5
Bugerya T.N. Use Between Subject Communications in Perfection of Educational Activity of the Future Experts from Physical Rehabilitation.....	10
Goncharenko M.S., Pasynok V.G., Novikova V.E., Martinenko I.G., SamoiloVA N.V. Estimation of Condition of Somatic and Mental Health of Students of Higher Educational Institutions at Adaptation to Educational Process.....	12
Diyak V.V. Selection and Structuring of Social Subjects Content in Conditions of Higher Military Educational Establishment .	15
Doroshenko E.Yu., Kirichenko R.A., Khabarova M.O. Sporting Games: Theoretical Aspects of Competition Activity	19
D'yachenko T.V. Ethical and Moral Requirements to a Trade Physical Rehabilitologist and Realization of Positions Bolon of the Declaration.....	23
Yevtushok M.V. Independent Occupations by Physical Exercises, as a Factor of Influence on the Functional Condition of Students.....	27
Yegorova O.V. Scientific Research Work of Students at the Higher Educational Establishment.....	29
Yemchuk O.I. Definition of Dependence of Display of Strong-Willed Qualities from the Stress - Factor at the Future Law-Enforcements as Factor of Efficiency of Performance of Professional Law-Enforcement Problems.....	32
Kasyanyuk Mariya. Improvement of the Students by Means of Kickboxing.....	36
Kirichenko A.V. The Conceptual Directions of Forming in Senior Pupils Positive Attitude and Motivation for Strengthening their Heals and to the Healthy Mode of Life in the Process of Preconstruction Training.....	38
Kravchenko I. V. Development of Moral Actions Among Teenagers during Afterschool Activity.....	42
Kravchenko A.I., Lapytsky V.O. The Pinreflexo Therapy as one of the Main Methods of Physical Abilities Renewal in the Footballers with the Sight Defects.....	44
Kryvenko A.P. The Factors which Define Efficiency of the Physical Training of Student's Youth.....	47
Kuprikova O.V. The Business Game as an Agent of Shaping for the Students of Higher Educational Establishments of Skills to Make a Decision.....	49
Malanjud L.B. Questioning as a Diagnostic Tool of Over-Training Syndrome in Athletes.....	53
Martinenko V.V. Problems of Continuous Professional Training of the Personnel Physical Training and Sports.....	55
Medvedeva I. M. Contents and Principles of the Specialized Education of the Future Specialists in Figure Skating.....	58
Milova Y.D., Rymar O.V. The Specific of Physical Culture and Sport Development Among DicaBled Persons in Various Regions of Ukraine.....	63
Mikheenko A.E. To the Problem of Diagnostics of Man's Health State.....	66
Mishchenko O.A. The Crux of Multimedia Technology of Education.....	69
Moroz L.V. Analysis of Modern System of Social-Correction Work with Cerebral Palsy Schoolchildren.....	71
Mosiychuk L.V., Skalko S.I. Grounds for the Methods for Increasing the Mass of Muscles of Highly-Qualified Sportsmen who go in for Power Kinds of Sport through Partitioned Training.....	73
Muzyka F.V., Sydorko O.Yu., Tchaplynsky M.M., Ostrovsky M.V. Student's Educational Achievements Estimation Technology in Terms of ECTS (the subject "Swimming Training Theory and Methods").....	76
Nechyporenko L.A. The Motives of Psychomotoric's Activity of Teenagers.....	80
Nikitenko Yel.Yar., Nikitenko Yev. Nik. Motivation of Students of Polytechnical High School to Self-Improvement by Means of Physical Training at the Initial Stage of Training.....	83
Petrichenko L.A. The Speciality of the Teachers' Innovative Activity.....	86
Polataiko Yu.O. Dynamics of Physiological Reactance of an Organism of Sportsmen in an Annual Cycle of Preparation	87
Pryimakov O.O., Kolenkov A.V., Machaidze E.P. The Improvement of Structure of Physical Preparedness of High Qualification Wrestlers in Final Macrocycle of a Stage of Realization of the Maximum Possibilities.....	89
Roters T.T. Spiritual Development of the Person of the Schoolboy in Interaction of Physical and Aesthetic Education.....	93
Syvograkova Z.A. The Problem Personal Dispositions' Factors of Coping-Behavior with Difficult Life Situations.....	96
Sidorova V.V. Intercommunication of Technical and Physical Preparation of Gymnasts of High Qualification.....	101
Silin G.V. Parameters of Intellectual Serviceability at Water Polo Players and their Dynamics in an Annual Training Cycle	103
Topil'skaya N.M. Dynamic Components Expressiveness Persons in Art Gymnastics.....	106
Tsyroviaz A.T., Sevriuk M.P., Zdanova M.A., Heraschenko B.I. Efficiency of Dosed out Physical Exercises.....	109
Chernenko V.A. Self-Defense as a Subject of Studying.....	111
Shevchenko O.O. Research Physical Quality Provide Stability Capacity for Work Military Specialists.....	115
Scherbak N.D. Analys of Results of Research of Social-Pedagogical Preventive Maintenance of the Severe Attitude to Children in Family.....	118
Yurchuk O.D. The Researching of Certain Aspects of the Development of Students' Cognitive Activity.....	122
A. Bielecki, E. Zmudzka-Wilczek, J. Opara, K. Mehlich, G. Wierycz. Stroke-Adapted 30-Item Version of the Sickness Impact Profile (S.A.-SIP 30) in assessment of Quality of Life in Stroke Patients.....	126
Boichanka S., Pauk J., Grazyna Zuzda J., Boichanka T. Influence of Weight on Quality of Walking of the Person and Ways of his Prevention with the Help of Methods Recreation.....	131
Kruszewski Marek. Management of Training in Heavy Athletics with Use of the Measurements Spent for Dynamic Conditions.....	135
Muszkieto Radoslaw, Olesniewicz Piotr, Prystupa Yevheniy. The Relationships Setting between Actions Control-Estimating the and Styles of Didactic Transport at Teachers of Physical Education.....	138
Plocharski Miroslaw. Morfo-Functional, Psychological and Pedagogical Model Characteristics of Handball Players at the Age 10-12.....	145
Wojciech Wiesner. Structure of Learners' Activities During Process of Didactic Communication at Lessons of Physical Education.....	149

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

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

Видання зареєстровано ISSN International Centre (Paris, France):
ISSN 1818-9172 (Print); ISSN 1818-9210 (Online) - URL: <http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/>

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 20.03.2006. Формат 60x84 1/16. Папір: офсетний. Друк: ризографічний.

Ум. друк. арк. 9.75. 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.