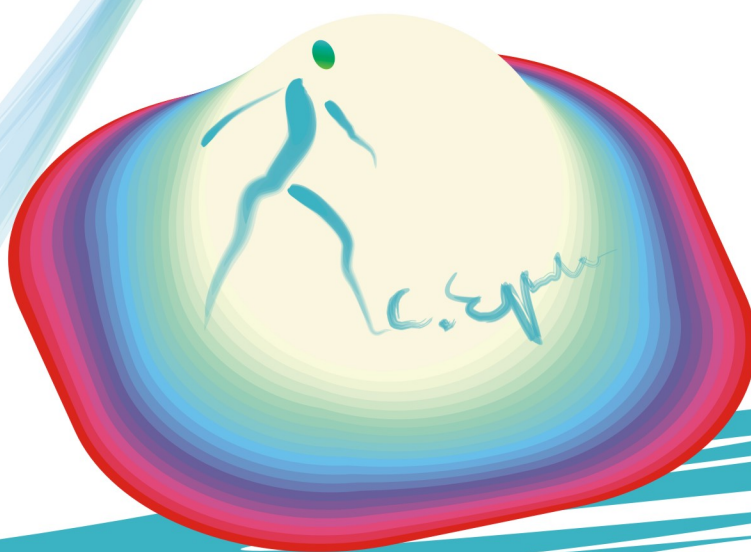




**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ  
ТА  
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**



**№ 7, 2006**

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

The scientific monography is edited by professor S. Yermakov

№7

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

№7

ХАРКІВ 2006

**Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:** наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №7. - 138 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 (Париж, Франція):

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 966-8106-36-9

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА

Баламутова Н.М., Брусник В.В., Положий В.М.,  
Киселев Л.Ф.

Национальная юридическая академия  
Украины им. Я. Мудрого

Аннотация. В статье предложена экспериментально обоснованная методика оценки физической подготовленности студентов юридического ВУЗа.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовка, нормативы.

Анотація. Баламутова Н.М., Брусник В.В., Положий В.М., Кисельов Л.Ф. Педагогічний контроль фізичної підготовленості студентів юридичного ВУЗу. В статті запропонована експериментально обґрунтована методика оцінки фізичної підготовленості студентів юридичного ВУЗу.

Ключеві слова: фізичний розвиток, фізична підготовленість, нормативи.

Annotation. Balamutova N.M., Brusnyk V.V., Polozhiy V.M., Kyselev L.F. Pedagogical control of physical preparation for students of legal academy. In this article is offered experimental substantiated method of mark physical preparation for students of legal academy.

Key words: norms, physical preparation, physical development.

## Введение.

Современные требования производственной деятельности изменяют условия труда и производства человека. Процесс механизации и автоматизации производства значительно снижает двигательную деятельность, что в свою очередь может оказывать неблагоприятное влияние на здоровье человека (1,3).

Недостаточная двигательная активность, умственное перенапряжение особенно характерны для студенческой молодежи (2). Из этого следует необходимость тщательного контроля физического состояния каждого учащегося со стороны педагогов и медиков. Такой контроль позволит повысить эффективность средств профилактики заболеваний и качество подготовки будущих специалистов.

В изучении физического состояния человека, осуществляемого при помощи средств и методов педагогического контроля существует ряд нерешенных проблем (4,5,8). Решение их сопровождается определенными сложностями, основными из которых являются избыток методов и параметров диагностики физической подготовленности, что затрудняет практическую деятельность исследований.

В связи с вышесказанным, вопрос о выборе методов контроля физической подготовленности учащейся молодежи является актуальным.

Несмотря на важность затронутой в статье проблемы, существует ряд нерешенных вопросов, связанных с отсутствием единой методики оценки физической подготовленности студентов с учетом индивидуальных особенностей. Исследование выполнено, согласно планов НИР НЮАУ им. Я. Мудрого.

Физическая культура современных студентов является частью их общечеловеческой культу-

ры и воздействует на жизненно важные стороны индивида.

Многочисленные экспериментальные исследования показывают, что современные студенты испытывают повышенные эмоциональные перегрузки и подвергаются большим интеллектуальным нагрузкам на фоне недостаточной двигательной активности. Все это приводит к снижению эмоциональной устойчивости, физической подготовленности, и в конечном итоге, к снижению успеваемости (8).

В ВУЗах, в том числе и гуманитарного профиля, наблюдается устойчивая тенденция к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, что в целом накладывает отпечаток на качество усвоения ими знаний по профилирующим предметам (7). Выше изложенный материал свидетельствует о необходимости поиска более эффективных форм работы по физическому воспитанию в ВУЗе, которые позволят повысить интерес студентов к занятиям физкультурой и спортом. Одной из таких форм является индивидуальная методика оценки физической подготовленности студентов, которая усилит мотивационную сферу работы по физическому воспитанию.

Работа выполнена по плану НИР Национальной юридической академии Украины имени Я. Мудрого.

## Формулирование целей работы.

*Цель исследования* заключалась в определении объективных и доступных в условиях массовых исследований методов контроля физической подготовленности студентов с учетом их индивидуальных антропометрических характеристик.

### *Основные задачи исследования:*

1. Проанализировать данные литературы по вопросам педагогического контроля за уровнем физической подготовленности учащейся молодежи.
2. Оценить уровень здоровья студентов на основании медицинского контроля.
3. Определить уровень физического развития и физической подготовленности студентов.
4. Разработать методику оценки физической подготовленности студентов с учетом индивидуальных антропометрических характеристик.

Для решения задач использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных данных по вопросам контроля физической подготовленности студентов.
2. Определение уровня физического развития при помощи антропометрической методики Хирата.
3. Определение физической подготовки студентов при помощи государственного тестирования
4. Методы математической статистики: правило трех сигм и метод круговых диаграмм.

### *Организация и результаты исследования.*

Изучение физического состояния студентов проходило на базе НЮАУ им. Я. Мудрого.

В эксперименте принимали участие студен-

ты 1-3 курсов в количестве 1200 человек.

На первом этапе проводилась оценка здоровья студентов на основании данных медицинских карточек.

#### **Результаты исследования.**

Изучение уровня здоровья студентов позволило выявить достаточно большой процент лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Эта величина растет с увеличением сроков обучения в ВУЗе. Так, например, на первом курсе было зафиксировано 30% студентов с избыточным весом и 15% с повышенным артериальным давлением. На втором курсе 36% и 17% соответственно.

Полученные данные подтверждают данные других авторов не только о том, что растет число заболеваний со сроком обучения в институте, но о необходимости более тщательного изучения физического состояния учащихся ВУЗов с целью ранней диагностики нарушений состояния здоровья (3,4).

На втором этапе исследовалось физическое развитие студентов.

Физическое развитие осуществлялось при помощи сопоставления антропометрических показателей длины тела с окружностью грудной клетки, массой тела и ростом сидя (Хирата). В результате образуется область рассеивания сочетаний изучаемых характеристик. При обработке результатов исследования, как отдельных антропометрических показателей, так и их сочетаний, было установлено, что область их рассеивания соответствует нормальному закону распределения. Это позволило при анализе полученных данных использовать такой метод математической статистики, как правило, трех сигм (6). При помощи этого метода была получена возможность определения границ трех зон области рассеивания сочетаний антропометрических показателей. В результате этого стало возможным определение нормативных величин, изучаемых антропометрических характеристик для обследуемого контингента.

Анализ результатов исследования показал, что у 52% студентов изучаемые показатели соответствуют предложенным нормативам физического развития, а у 48% имеются отклонения. Полученные результаты свидетельствуют о крайне низком уровне физического развития обследованных студентов.

Полученные нормативные величины антропометрических показателей могут быть использованы при оценке физического развития студентов других ВУЗов города, поскольку данная выборка вполне представляет генеральную совокупность, о чем свидетельствует высокая степень достоверности ( $P < 0,001$ ).

На третьем этапе проводилась оценка уровня физической подготовленности студентов. С этой целью использовались государственные тесты и нормативы оценки физической подготовленности населения Украины.

Полученные результаты тестирования показали, что число студентов на 1 и 2 курсах, имеющих низкий и средний уровни физической подготовлен-

ности, существенно не отличаются (15,2% и 17,3%; 2,0% и 20,5% соответственно.  $P < 0,05$ ).

Основное количество студентов по результатам тестирования продемонстрировало средний уровень физической подготовленности (1 курс – 51%, 2 курс – 43%). Необходимо отметить, что среди студентов 2 курса лиц со средним уровнем физической подготовленности меньше на 8%, чем на 1 курсе, тогда как в группе с уровнем физической подготовленности выше среднего, наблюдается обратная пропорция. На первом курсе в эту группу вошли: 11,8% студентов, на втором – 19,2%. По-видимому, это обусловлено тем, что у обследуемого контингента еще происходит естественный процесс физического развития.

Обращает на себя внимание тот факт, что большой процент студентов не справились с предложенными контрольными нормативами. Из них 60% лиц не справились с двумя и более контрольными нормативами: прыжок в длину, бег на длинную дистанцию (2-3 км). Причина столь неудовлетворительных результатов, вероятно, заключается не только в низком уровне физической подготовленности обследуемых студентов, но и в несовершенстве методики его оценки.

Принимая во внимание, что использованная методика построена на сравнении со среднестатистическими показателями, недостаточно учитывающими индивидуальные анатомо-физиологические особенности организма, можно предположить, что недостаток ее и заключается в отсутствии должного учета этих особенностей.

В настоящем исследовании полученные результаты контрольных педагогических тестов были систематизированы в виде частотных рядов и подвергнуты математической обработке при помощи правила трех сигм. В результате этого была получена возможность определения границ 3-х зон по каждому педагогическому испытанию. Это позволило сопоставить результаты контрольных тестов с антропометрическими показателями длины и массы тела.

Такой подход позволил определить нормативы тестов, оценивающих уровень развития двигательных качеств с учетом антропометрических характеристик длины и массы тела. На основе предложенного принципа были разработаны нормативы тестов «гибкость» и «общая выносливость». По тесту «гибкость» с предложенными нормативами справились 66% студентов, в то время как по существующей методике их смогли выполнить 57%, а по тесту «общая выносливость» данное соотношение результатов составило 55% против 8%.

С целью поэтапного контроля и улучшения наглядности получения информации об уровне физической подготовленности, в настоящем исследовании была построена область сочетаний результатов педагогических тестов при помощи метода круговых диаграмм (6). Построенная область представляет собой своеобразную модель физической подготовленности. Площадь этой области позволя-

ет судить об уровне физической подготовленности – чем она больше, тем выше уровень подготовленности. Кроме того, предоставляется возможность контролировать степень преимущественного развития или отставания определенного двигательного качества, а также судить о предрасположенности к его овладению.

#### **Выводы.**

На основе предложенной методики определения зависимости физической подготовленности от особенностей телосложения студентов разработаны дифференцированные учебные нормативы, позволяющие индивидуализировать оценку уровня развития физических качеств и тем самым повысить ее стимулирующую функцию.

*Перспективы дальнейших исследований* заключаются в использовании предложенной методики расчета учебных нормативов физической подготовленности для исследования функциональных возможностей индивидуумов с учетом антропометрических характеристик.

#### **Литература**

1. Дубогай О.Д., Завацкий В.И., Короп Ю.О. Методика физического воспитания студентов, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: Настир'я, 1995. – 220 с.
2. Конішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие. – К.: Вид. „Олімпійська література”, 1999. – 240 с.
4. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
5. Леонтьев В.П. Шляхи вдосконалення системи перевірки й оцінки фізичної підготовленості курсантів у вищих військових навчальних закладах // Теорія і методика фізичного виховання та спорту №1. – Київ: НУФВСУ, 1999. – С. 75-80.
6. Начинская С.В. Математическая статистика в спорте. Киев, «Здоровье», 1976. – 134 с.
7. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів Вузу: Навчальний посібник. – Луцьк: Надтир'я, 1996. – 178 с.
8. Харламов Е.В. Методика оценивания физической подготовленности и состояния здоровья студентов. Ростов-на Дону, 1999. – 58 с.

Поступила в редакцию 27.06.2006г.

## **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ МЕТОДІВ СТИМУЛЮВАННЯ ПОВЕДІНКИ І НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ У СУЧАСНІЙ ЗАХІДНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ДУМЦІ**

О. Белікова

Харківський національний педагогічний  
університет ім. Г.С.Сковороди

Анотація. У статті розглядаються й узагальнюються теоретичні положення щодо визначення ролі та значення використання методів заохочення і покарання у стимулюванні поведінки і навчальної діяльності учнів у сучасній педагогічній теорії та практиці Великобританії. Ключові слова: заохочення, покарання, стимулювання, ефективність.

Аннотация. Белікова О.Ф. Постановка проблеми ме-

тодов стимулирования поведения и учебной деятельности учеников в современной западной педагогической мысли. В статье рассматриваются и обобщаются теоретические положения относительно определения роли и значения использования методов поощрения и наказания в стимулировании поведения и учебной деятельности учеников в современной педагогической теории и практике Великобритании.

Ключевые слова: поощрение, наказание, стимулирование, эффективность.

Annotation. Byelikova O.F. The problem of the methods of stimulating students' behaviour and learning in modern western pedagogical thought. In the article the theoretical regulations concerning the role and importance of applying the methods of rewards and punishments to stimulating students' behaviour and learning in modern pedagogical theory and practice of Great Britain are considered and generalised.

Key words: reward, punishment, stimulation, effectiveness.

#### **Вступ.**

В умовах реформування системи освіти, орієнтованої на входження у світовий освітній простір, зростає виправданий інтерес до кращих надбань світової педагогічної думки, зокрема з проблеми стимулювання поведінки і навчальної діяльності учнів з метою використання зарубіжного позитивного досвіду у вітчизняній педагогічній практиці.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що окремі аспекти педагогічного стимулювання розглядалися такими вченими, як Ахметов А.М., Вінтер О.І., Гумеров Р.А., Рушникова Г.А., Осипова О.В., Стурова О.О., Тарасюк В.М. та ін.; формування мотивації навчання досліджувалась Гребенюком О.С., Корміним О.І., Марковою А.К. та ін.; окремим методам стимулювання присвячені праці Ю. Арушка, О. Орлова, З. Палюх, М. Стельмаховича та ін. Однак проблема методів стимулювання поведінки і навчальної діяльності учнів у сучасній західній педагогічній думці залишається недостатньо розробленою.

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

#### **Формулювання мети роботи.**

Метою даної роботи є узагальнення теоретичних положень щодо визначення ролі та значення використання методів стимулювання поведінки і навчальної діяльності (заохочення і покарання) учнів у педагогічній теорії та практиці Великобританії.

#### **Результати дослідження.**

Результати аналізу наукових праць, в яких розглядається проблема заохочення і покарання, дозволяє виділити в сучасній західній педагогічній думці два основних напрями щодо визначення доцільності використання методів заохочення і покарання у шкільній практиці: 1) заохочення і покарання є ефективними методами стимулювання поведінки, за умови більшої акцентуації на заохоченні (позитивному підкріпленні) [1, 2]; 2) заохочення і покарання не є ефективними у довготривалій перспективі, а інколи навіть призводять до протилежних результатів (counterproductive) [3, 4, 5].

Розглянемо більш детально кожну з точок зору.

Прихильники першого напрямку, які вважають систему заохочень та покарань ефективною (С. Блендфорд, К. Картрайт), аргументують свої погляди даними біхевіористської психології (Б.Ф. Скіннер, Е. Торндайк), згідно з якими люди, так само як і інші організми, роблять лише те, на що їх змушує зовнішнє середовище. Вони вважають, що людська поведінка повністю зумовлена зовнішніми факторами і мотивами. Так, якщо визнавати та схвалювати „добру” поведінку й карати „погану”, вважається, що дитина буде „приохочуватись” до доброї поведінки. Келлі Картрайт у статті „Ефективне управління поведінкою” говорить, що поведінка може бути підсилена або послаблена її наслідками. Розуміючи під наслідками саме заохочення і покарання, автор приводить такий приклад: коли дитина у супермаркеті починає плакати, щоб їй купили іграшку або цукерку, а дорослі купують бажану річ, дитина відчуває приємний наслідок, нагороду; як результат, ймовірніше за все, дитина заплаче, щоб отримати чергову іграшку або солодощі, коли прийде до супермаркету наступного разу. Діти запам’ятовують асоціації між вчинками та їх наслідками, у результаті чого пережиті наслідки напряму впливають на та мотивують їхню подальшу поведінку. [2]

Визнаючи позитивні та негативні наслідки основними стимулами поведінки дітей, К. Картрайт підкреслює, що саме заохочення (позитивні наслідки) повинні переважати над покараннями (негативними наслідками), бо вони виявляються більш ефективними. Про те, що вчителі повинні приділяти більше уваги нагородам та заохоченням, ніж звинуваченням, також зазначає Соня Блендфорд у статті „Пропонована нагорода”. Свою думку автор пояснює тим, що погрози припиняють недоречну поведінку в класі лише на деякий час, проте позитивне підкріплення має більш тривалий ефект. Заохочення і покарання дослідниця розглядає як відповідно позитивне та негативне підкріплення поведінки. Єдиний спосіб для вчителя дізнатися, чи є підкріплення позитивним, - це подивитися, чи воно заохочує до продуктивної поведінки. Проблема з негативним підкріпленням полягає у тому, що хоча воно і може послабити проблемну поведінку, воно зовсім не обов’язково призводить до продуктивних результатів. С. Блендфорд наголошує на тому, що треба бути дуже обережним при застосуванні покарання, бо воно може перетворитися на свого роду заохочення через прагнення учнів повернути до себе увагу. [1] Цю думку поділяє й К. Картрайт, яка говорить, що навіть коли дорослий дорікає дитині через неналежне поводження, увага, яку вона отримує, може виявитись позитивним наслідком для дитини. Дорослі схильні не помічати доброї поведінки, бо вона не спричиняє неприємності, а частіше й голосніше реагують на небажану поведінку. Тому діти будуть продовжувати свої витівки, бо останні нагороджуються увагою дорослих. Знаючи про це, дорослим слід організувати свою поведінку таким

чином, щоб приділяти більше уваги належному, аніж неналежному поводженню дітей.

Прихильники системи заохочень і покарань вказують на доречність таких форм заохочення, як вербальне або мімічне (слова „добре”, „молодець”; посмішки або схвалюючи кивки головою); матеріальне (подарунок, нагорода) та дієве. Останнє передбачає те, що дорослі можуть використовувати діяльність, яка приносить насолоду дітям, як нагороду за виконання менш приємних завдань. Цей підхід відомий під назвою Принцип Примака (Premack Principle). Наприклад, більшості дітей подобається допомагати вчителю у класі. Таким чином, витирання дошки або розповсюдження паперу (більш приємне) може бути нагородою для дітей, які повністю впорались із своїм завданням (менш приємне). Різновидом дієвого заохочення К. Картрайт також називає звільнення дітей від неприємних завдань або подій. Наприклад, багато шкіл нагороджують старшокласників за відмінне навчання, звільняючи їх від складання випускних іспитів. Так само, батьки можуть нагороджувати дітей, звільняючи їх на деякий час від виконання домашніх обов’язків. [2]

Слід відмітити, що хоча прихильники цієї системи визнають заохочення більш ефективним методом стимулювання поведінки, вони впевнені, що інколи вчителі повинні використовувати і покарання.

Зупинімося тепер на розгляді другої точки зору. Як вже зазначалося, її прихильники (Альфрі Кон, Жуллі Крогі, Марвін Маршал) не визнають ефективності заохочень і покарань як стимулу поведінки у довготривалій перспективі. Вони базують свої погляди на даних психологічної науки про існування внутрішньої та зовнішньої мотивації поведінки. Шкільні заохочення і покарання відносяться ними до зовнішньої мотивації поведінки. Так, Альфі Кон говорить, що однією з причин непродуктивності та навіть контр-продуктивності заохочення є його статус зовнішнього мотиватору. Люди виконують завдання задля того, щоб потім отримати за це яку-небудь нагороду: або цукерку, або грошову премію, або статус найкращого та похвалу тощо. Внутрішня ж мотивація, з іншого боку, означає зайнятість та зацікавленість у справі заради самої справи.

Вказуючи на нетривалий характер заохочень, А. Кон говорить про те, що коли нагороди закінчуються, люди зазвичай повертаються до свого первісного поводження. Дитина, якій пообіцяли нагороду за добру поведінку або навчання, має всі шанси не робити цього, коли її не очікує жодної нагороди. Заохочення і покарання можуть бути ефективними лише деякий час, та чим більше ми застосовуємо нагороди та погрожуємо покараннями, тим вірогідніше нам знадобиться використовувати все більш та серйозніші нагороди та покарання у майбутньому; згодом це перетвориться на „накликане” лихо. Замість того, щоб підсилити інтерес до занять, навчання само по собі знецінюється остільки, оскільки воно починає вбачатися лише як передумова для отримання вчительської похвали.

А. Кон також вказує на те, що нагороди спричиняють втрату інтересу до всього, що заохочується. У статті „Ризик нагород” він зазначає, що згідно з багатьма дослідженнями люди, які очікують отримати нагороду за виконання (або успішне виконання) завдання, виконують його гірше, ніж ті, хто нічого за це не очікують. Більш того, учні, яких заохочують думкою про оцінки, похвалу або інші нагороди, менш схильні до самостійного дослідження, творчого мислення, висування гіпотез. Люди, яким пропонують нагороду, зазвичай обирають найлегший шлях виконання завдання. Якщо ж нагорода відсутня, навпаки, учні схильні обирати завдання підвищеної складності або навіть ті, що знаходяться поза рівнем їх можливостей. А. Кон доходить до висновку, що треба уникати системи організації навчання, основаної на заохоченнях і покараннях, педагогам, які прагнуть, щоб їх учні відповідали за власну поведінку, і які ставлять інтерналізацію позитивних цінностей вище за покірливу слухняність. Альтернативу системі заохочень і покарань він бачить у створенні безпечного та дбайливого оточення, використанні цікавих та захопливих завдань, які б стали мотивом самі по собі і не потребували б зовнішнього підкріплення. Зробити дитину внутрішньо мотивованою нелегко, але це єдиний шлях, якщо дорослі бажать, щоб діти добре поведились і навчались не тільки заради похвали або доброї оцінки, коли поруч є дорослий, але й тоді, коли за ними ніхто не спостерігає. Щодо покарань, то Альфі Кон вважає, що вони лише породжують злість, дерзкість та бажання помститися. Більш того, вони створюють модель відносин, у яких сила переважає над розумом, та псують відносини між дорослими та дітьми. [4]

Погляди Альфі Кона на заохочення і покарання поділяє також Марвін Маршал. У своїй книзі „Дисципліна без стресу, покарань або заохочень” він говорить, що традиційним підходом до організації дисципліни – особливо шкільної та класної – є навчання слухняності через використання заохочення, покарання та вказування дітям, як себе поводити. Все це – зовнішні підходи та різновиди маніпуляції, тиску та примусу. М. Маршал визнає, що заохочення (або нагорода) може бути ефективним стимулом, тільки якщо людина зацікавлена в самій нагороді. Прикладом може бути шкільна оцінка. Якщо для учня важлива нагорода у вигляді доброї оцінки, це стимулюватиме його до навчання; якщо ж ні – оцінка втрачає свою цінність як стимул. Марвін Маршал каже, що, з одного боку, слід відрізнити використання нагород як стимулу або публічного визнання, що надаються після певного вчинку, та, з іншого боку, надання нагород за додержання стандартів поведінки, про що попереджається завчасно („якщо ви добре себе поведете, я зроблю вам подарунок”); останнє є так званім „хабаром” і вважається контр-продуктивним. Поширеним міфом, на думку М.Маршала, є те що нагороди спонукають учнів до відповідальності. Це не так. Саме так зва-

ний „хабар” (нагорода) стає у центрі уваги, а не бажана переміна у поведінці. Звичайно, якщо людина зацікавлена у нагороді (хабарі), можливий нетривалий короточасний успіх. Так само, як і Альфі Кон, Марвін Маршал вважає, що головною проблемою „підкупу” людей нагородами є те, що ціна неминуче зростає. Хоча можливо умовити п’ятирічну дитину добре поводитися, заохочуючи її цукеркою, вам знадобиться набагато більше зусиль, щоб переконати п’ятнадцятирічного підлітка.

Поширеним міфом М. Маршал також вважає думку про те, що покарання необхідні для корекції поведінки молоді. Ми очікуємо від людей, яким „навмисно завдаємо шкоди”, конструктивного поведіння у майбутньому. Але ж люди не можуть мислити позитивно з негативними відчуттями. Вони поведуться „добре”, коли вони добре почувуються. Покарання можуть примусити до покори, але ніколи не сформують позитивних переконань. Вони тимчасові та мінливі. Страх і сила можуть призвести лише до короточасних змін. Як тільки покарання закінчується, покараний „відбув своє” та вільний від подальшої відповідальності. Покарання або погрози не навчать людину, як змінити, відкоригувати поведінку. Єдине чому вони навчать – якщо поведінка настільки сильно мотивована, що буде продовжуватися, – це як не попастися наступного разу. До того ж, зазначає М.Маршал в унісон А.Кону, часті та суворі покарання мають дуже неприємні наслідки: почуття страху, злості, обурення, опору, помсти, навіть ненависті у покараного, а інколи і у того, хто карає. Єдиний випадок, коли покарання може бути ефективним, завершує Марвін Маршал, це коли той, кого карають, поперше, поважає та дбає про того, хто карає та, по-друге, розуміє, що покарання має піти йому на користь. Проте, в більшості випадків покарання породжує ворожість, а не відповідальність.

Ми хочемо допомогти молодій особі, підсумовує М. Маршал, стати само-дисциплінованою та відповідальною. Обидві риси вимагають внутрішньої мотивації. Проте, заохочення та покарання є зовнішніми мотиваторами, які покладають відповідальність за перетворення поведінки на когось іншого. Зовнішні мотиватори безсилі, коли за дитиною ніхто не спостерігає й, нарешті, вони є стресовими для обох сторін. Якщо ж використовувати підхід, в якому люди мотивовані бути відповідальними, коли більш задіяні внутрішні, аніж зовнішні, мотиви, тоді слухняність виявляється природним наслідком. [5]

Цікавою, на наш погляд, є також думка Жулі Кроті, висловлена у статті „Мотивація студентів”. Посилаючись на останні дані досліджень мозку, вона говорить, що людський мозок від початку створений із вже вбудованою системою природних заохочень. Коли ми задовольняємо потреби, необхідні для виживання, в мозку виділяється речовина, яка надає нам почуття насолоди. О такий спосіб мозок заохочує нас „зробити це ще раз”. До таких потреб належать: споживання їжі, тамування спраги, спілкування, відтворення нащадків, а також навчання. Задоволення всіх

цих потреб забезпечує виживання як індивіду, так і виду в цілому. Виявляється, що зовнішні заохочення, які роками пропонувалися учням, насправді лише заважали процесу їх навчання, а не сприяли йому. Філософія „зроби це, і ти отримаєш ось це” ігнорувала той факт, що навчання є нагородою саме по собі; тому учні робили лише те, за що їм обіцяли „дати щось взамін”. На жаль, каже Ж.Кроті, ми поводитися із учнями так само, як з домашніми тваринами, навчаючи їх новому трюку. Але ж людський мозок набагато складніший, ніж мозок будь-якого іншого ссавця. Ми повинні поводитися з ним, враховуючи знання, яке ми на сьогодні маємо.

Багато факторів, говорить у кінці Жулі Кроті, впливають на рівень мотивації учнів, тому не всі діти будуть однаково мотивовані. Важлива роль у цьому аспекті належить вчителю, який повинен створити умови для всіх і кожного з учнів, щоб вони змогли знайти мотиви всередині самих себе. [3]

#### **Висновки.**

Проведений теоретичний аналіз та узагальнення досвіду зарубіжної педагогічної думки дозволяє зробити висновок про те, що і прибічники, і противники застосування методів заохочення і покарання у шкільній практиці мають певну рацію. Неможна заперечувати ефективність цих методів, особливо для стимулювання молодших школярів. Проте, слід дотримуватися усіх вимог та правил застосування методів заохочення і покарання та слідкувати за тим, щоб отримання нагороди не перетворювалось на самоціль у навчанні.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших методів стимулювання навчальної діяльності школярів, зокрема створення ситуації успіху та змагання.

#### **Література**

1. Blandford, Sonia. Reward offered //The Guardian. - Tuesday September 28, 2004.
2. Cartwright, Kelly. Effective Behavior Management // Journal of Applied behavior Analysis. – 2000. - №7. - P. 14-15.
3. Crotty, Julie. Student Motivation // Journal of Educational Psychology. – 2002. - №11. - P. 104-107.
4. Kohn, Alfie. The Risks of Rewards //Digest. – 1994. - №12. – P. 46-49.
5. Marshall, Marvin. Discipline Without Stress, Punishments, or Rewards - How Teachers and Parents Promote Responsibility & Learning. – Piper Press; 1<sup>st</sup> edition, 2001. – 350 p.

Надійшла до редакції 22.05.2006р.

### **ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ СЛОЖНЫХ ЗРИТЕЛЬНО – МОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ ПРИ ВВЕДЕНИИ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**

Белых С.И.

Донецкий национальный университет

Аннотация. В статье изложены исследования оценки психофизиологической регуляции спортсменов с раз-

личным уровнем психофизиологической подготовки по показателям сложных зрительно - моторных реакций при введении биологической обратной связи.

Ключевые слова: оценки психофизиологической регуляции спортсменов, показатели сложных зрительно - моторных реакций, введение биологической обратной связи, исследования, спортсмены”.

Анотация. Белых С.И. Оценка психофизиологической регуляции спортсменов с разным уровнем психофизиологической подготовки за показателями сложных зоро-моторных реакций при введении биологического зворотного зв'язку. У статті викладені дослідження оцінки психофізіологічної регуляції спортсменів з різним рівнем психофізіологічної підготовки за показниками складних зоро-моторних реакцій при введенні біологічного зворотного зв'язку.

Ключові слова: оцінки психофізіологічної регуляції спортсменів, показники складних зоро-моторних реакцій, введення біологічного зворотного зв'язку, дослідження, спортсмени.

Annotation. Belykh S.I. Assessment of a psychophysiological regulation of the sportsmen with a different level of psychophysiological preparation of a software to parameters composite visually - motor responses at introduction of a biological feed-back. In clause the researches of an estimation of mental and physiological adjustment of the sportsmen with a various level of mental and physiological preparation on parameters difficult visual - motor reactions are stated at introduction of a biological feedback.

Key words: estimations to psychological and physiological adjustment of the sportsmen, parameters difficult visual - motor reactions, introduction of a biological feedback, research, sportsmen.

#### **Введение.**

Спорт является важным и сложным видом деятельности, который требует от спортсменов умения управлять своим состоянием для того, чтобы рационально распорядиться своими физическими, тактико-техническими и нервно-психическими ресурсами. Достижение высшего спортивного результата возможно только при одновременном наличии высокого уровня волевых, психических, физических качеств и тактико-технической подготовки. При этом психорегуляция является самостоятельным научным направлением, основной целью которого является формирование особых психических состояний [1-10].

Анализ специальной литературы показал, что в современных исследованиях и публикациях уделяется недостаточное внимание оценке психофизиологической регуляции спортсменов с различным уровнем психофизиологической подготовки по показателям простых зрительно - моторных реакций при введении биологической обратной связи.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Донецкого национального университета.

#### **Формулирование целей работы.**

Исследовать оценки психофизиологической регуляции спортсменов с различным уровнем психофизиологической подготовки по показателям сложных зрительно - моторных реакций при введении биологической обратной связи.

#### **Методы и организация исследования.**

При оценке показателей ПФР спортсменов в процессе измерения сложных ЗМР было установ-

лено, что это незначительное повышение информационных нагрузок вызвало различные негативные перестройки в ее функционировании (табл.1).

У группы обследованных даже с высоким состоянием ПФР увеличение нагрузок вызвало достоверное увеличение уровня функционального напряжения, а также ухудшение показателей скорости и надежности переработки информации (табл. 1).

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Как следует из полученных результатов увеличение информационных нагрузок вызвало увеличение уровня функционального напряжения у 1-й группы обследованных до  $(0,106 \pm 0,038)$ , снижение результативности деятельности до  $(0,791 \pm 0,062)$ , надежности деятельности до  $(0,829 \pm 0,043)$  и интегрального показателя ПФР до  $(0,836 \pm 0,024)$  без БОС ( $p < 0,01$ ) (табл.2). В то же время у данной группы обследованных введение БОС способствовало при сохранении того же уровня функциональ-

ного напряжения  $(0,106 \pm 0,039)$  достоверному улучшению результативности деятельности до  $(0,801 \pm 0,062)$  ( $p < 0,01$ ). Кроме этого, имело место также достоверное улучшение надежности работы до  $(0,951 \pm 0,018)$ , а также интегрального показателя ПФР до  $(0,879 \pm 0,021)$  ( $p < 0,01$ ).

В то же время у 2-й группы ответная реакция ПФР на усложнение информационных нагрузок носила несколько иной характер. Если введение БОС способствовало достоверному снижению уровня функционального напряжения с  $(0,233 \pm 0,033)$  до  $(0,156 \pm 0,071)$ , то результативность деятельности, при этом снизилась с  $(0,869 \pm 0,077)$  до  $(0,733 \pm 0,110)$  ( $p < 0,01$ ). Однако показатель надежности их деятельности улучшился с  $(0,716 \pm 0,038)$  до  $(0,723 \pm 0,045)$  ( $p < 0,01$ ). При этом имело место также достоверное ухудшение интегрального показателя ПФР с  $(0,780 \pm 0,025)$  до  $(0,763 \pm 0,030)$  ( $p < 0,01$ ). В свою очередь, у 3-й группы обследованных введение БОС привело к достоверному повышению функционального

Таблица 1.

*Показатели функционального состояния обследованных кикбоксеров в процессе измерения сложных ЗМР ( $\bar{x} \pm s$ ).*

Этапы измерений	Показатель	1-я группа (n = 25)	2-я группа (n = 20)	3-я группа (n = 20)	4-я группа (n = 20)
Покой	АД <sub>сист.</sub> , мм рт.ст.	123 ± 4	124 ± 6	126 ± 15	125 ± 5
	АД <sub>диаст.</sub> , мм рт.ст.	71 ± 4	72 ± 5	73 ± 6	72 ± 4
	R – R интервал, мс	908 ± 34	916 ± 23	879 ± 21	878 ± 24
Сложная ЗМР (1-я серия)	АД <sub>сист.</sub> , мм рт.ст.	127 ± 8	129 ± 13	136 ± 8	142 ± 7
	АД <sub>диаст.</sub> , мм рт.ст.	76 ± 4	77 ± 6	76 ± 7	76 ± 5
	R – R интервал, мс	811 ± 34	728 ± 32	695 ± 77	665 ± 73
	ЗМР, мс	232 ± 18	263 ± 23	359 ± 40	390 ± 49
Сложная ЗМР (2-я серия)	АД <sub>сист.</sub> , мм рт.ст.	129 ± 8	136 ± 15	134 ± 9	137 ± 18
	АД <sub>диаст.</sub> , мм рт.ст.	77 ± 6	79 ± 6	75 ± 6	77 ± 8
	R – R интервал, мс	812 ± 34	773 ± 63	692 ± 96	738 ± 91
	ЗМР, мс	232 ± 18	263 ± 36	294 ± 43	348 ± 57

Таблица 2.

*Показатели психофизиологической регуляции (доли ед.) обследованных кикбоксеров в процессе измерения сложных ЗМР ( $\bar{x} \pm s$ ).*

Этапы измерений	Показатель (в относительных единицах)	1-я группа (n = 25)	2-я группа (n = 20)	3-я группа (n = 20)	4-я группа (n = 20)
Сложная ЗМР (1-я серия)	I <sub>н</sub>	0,106 ± 0,038	0,233 ± 0,038	0,210 ± 0,087	0,243 ± 0,083
	I <sub>р</sub>	0,791 ± 0,062	0,869 ± 0,077	0,649 ± 0,073	0,600 ± 0,080
	R <sub>над</sub>	0,829 ± 0,043	0,716 ± 0,038	0,682 ± 0,009	0,760 ± 0,061
	I	0,836 ± 0,024	0,780 ± 0,025	0,702 ± 0,029	0,698 ± 0,034
Сложная ЗМР (2-я серия)	I <sub>н</sub>	0,106 ± 0,039	0,156 ± 0,071	0,247 ± 0,105	0,160 ± 0,104
	I <sub>р</sub>	0,801 ± 0,062	0,737 ± 0,11	0,695 ± 0,104	0,679 ± 0,120
	R <sub>над</sub>	0,951 ± 0,018	0,723 ± 0,045	0,519 ± 0,018	0,593 ± 0,056
	I	0,879 ± 0,021	0,763 ± 0,030	0,643 ± 0,022	0,692 ± 0,034

Таблица 3.

Сравнительный анализ показателей ПФР 1-й группы обследованных спортсменов и групп с различной психофизиологической подготовкой в процессе измерения ЗМР ( $\bar{x} \pm s$ ).

Этапы измерений	Показатель	2-я группа (n = 20)	3-я группа (n = 20)	4-я группа (n = 20)
Простая ЗМР (1-я серия).	$I_{н гр} / I_{1-й гр}$	1,115 ± 0,053	1,191 ± 0,081	1,137 ± 0,047
	$T_{реак гр.} / T_{реак. 1-й гр}$	1,180 ± 0,064	1,517 ± 0,157	1,528 ± 0,120
	$P_{над 1-й гр} / P_{над гр}$	1,262 ± 0,102	1,296 ± 0,078	1,052 ± 0,040
	$I_{1-й гр} / I_{гр}$	1,193 ± 0,045	1,335 ± 0,044	1,232 ± 0,039
Простая ЗМР (2-я серия)	$PCC_{контр р} / PCC_{гр}$	1,127 ± 0,038	1,193 ± 0,090	1,132 ± 0,057
	$T_{реак гр.} / T_{реак. контр}$	1,166 ± 0,059	1,426 ± 0,106	1,401 ± 0,104
	$P_{над контр} / P_{над гр.}$	1,220 ± 0,094	1,426 ± 0,027	1,981 ± 0,137
	$I_{контр} / I_{гр.}$	1,184 ± 0,035	1,353 ± 0,027	1,477 ± 0,047
Сложная ЗМР (1-я серия).	$PCC_{контр р} / PCC_{гр}$	1,115 ± 0,033	1,179 ± 0,107	1,232 ± 0,115
	$T_{реак гр.} / T_{реак. контр}$	1,191 ± 0,082	1,624 ± 0,161	1,765 ± 0,200
	$P_{над контр} / P_{над гр.}$	1,161 ± 0,082	1,216 ± 0,066	1,098 ± 0,103
	$I_{контр} / I_{гр.}$	1,072 ± 0,041	1,192 ± 0,057	1,200 ± 0,067
Сложная ЗМР (2-я серия).	$PCC_{контр р} / PCC_{гр}$	1,054 ± 0,062	1,191 ± 0,139	1,112 ± 0,113
	$T_{реак гр.} / T_{реак. контр}$	1,131 ± 0,124	1,264 ± 0,142	1,498 ± 0,206
	$P_{над контр} / P_{над гр.}$	1,321 ± 0,079	1,835 ± 0,081	1,617 ± 0,139
	$I_{контр} / I_{гр.}$	1,154 ± 0,044	1,367 ± 0,051	1,274 ± 0,067

напряжения с (0,210 ± 0,087) до (0,247 ± 0,105), с одновременным ухудшением надежности деятельности с (0,682 ± 0,009) до (0,519 ± 0,018) и интегрального показателя ПФР с (0,702 ± 0,029) до (0,643 ± 0,022) ( $p < 0,01$ ). В то же время результативность деятельности улучшилась с (0,649 ± 0,073) до (0,695 ± 0,104) ( $p < 0,01$ ).

Несколько иной характер реакции ПФР на усложнение информационных нагрузок был установлен у 4-й группы. Так, введение БОС привело к достоверному снижению функционального напряжения с (0,243 ± 0,083) до (0,160 ± 0,104), с одновременным ухудшением их надежности деятельности с (0,760 ± 0,061) до (0,593 ± 0,056) и интегрального показателя ПФР с (0,698 ± 0,034) до (0,692 ± 0,034) ( $p < 0,01$ ). В то же время результативность их деятельности улучшилась с (0,600 ± 0,080) до (0,679 ± 0,120) ( $p < 0,01$ ).

Как следует из приведенной информации, характер ответных реакций был различным по отдельным показателям, а также категориям обследованных. Это затрудняет оценить степень их отклонения от самых высоких показателей для данного вида информационных нагрузок. В связи с этим, был проведен сопоставительный анализ результатов по 1-й группе и соответствующими показателями по другим категориям обследованных (табл.3). При этом определяли во сколько раз уровень функционального напряжения по данной категории обследованных был выше этого показателя по 1-й группе ( $I_{н гр} / I_{1-й гр}$ ). Затем оценивали во сколько раз латентный период двигательных реакций по данной группе был большим, чем у 1-й группы обследованных ( $T_{реак гр.} / T_{реак. 1-й гр}$ ). Кроме этого, производилась оценка того, во сколько раз показатель надежности деятельности по 1-й группе был выше, чем для других категорий обследованных ( $P_{над 1-й гр} / P_{над гр.}$ ). И нако-

нец, определяли во сколько раз интегральный показатель ПФР по 1-й группе был выше, чем для остальных категорий обследованных ( $I_{1-й гр} / I_{гр.}$ ).

Такое сравнение проводили для оценки особенностей перестроек функционирования ПФР различных категорий обследованных для простых и сложных ЗМР (табл.3). Из полученных результатов видно, что при измерениях простых и сложных ЗМР без БОС у 2-й группы обследованных был зафиксирован один и тот же уровень функционального напряжения относительно 1-й группы. Однако при этом, по другим показателям были получены иные результаты. Подобный вывод можно сделать по данным категориям обследованных в связи с введением БОС. Из приведенных в таблице 3 результатов, а также данных дисперсионного анализа вытекает, что имеет место достоверная зависимость эффективности функционирования ПФР обследуемых от их психофизиологической подготовки. При этом, характер изменений отдельных показателей, а также перестроек в функционировании ПФР варьирует в зависимости, как от условий обследования, так и психофизиологической подготовки. В то же время, необходимо отметить, что наиболее информативными показателями относительно ухудшения функционирования ПФР в связи и изменениями психофизиологической подготовки являются надежность переработки информации и интегральный показатель ПФР [1-10].

#### Выводы.

Характерной особенностью реакции ПФР различных категорий обследованных на усложнение информационных нагрузок является то, что введение БОС способствовало более выраженному улучшению интегрального показателя ПФР и надежности деятельности 1-й группы по отношению к другим категориям обследованных. Таким образом, полу-

ченные результаты подтверждают установленную ранее зависимость возможностей к улучшению эффективности функционирования ПФР при введении БОС от уровня психофизиологической подготовки обследуемых, а также уровня информационных нагрузок. Однако, неоднозначный характер перестроек функционирования ПФР в связи с введением БОС при различном уровне психофизиологической подготовки свидетельствует о необходимости проведения исследований при усложнении информационных нагрузок.

*Перспективы дальнейших исследований.*  
Дальнейшие изыскания предполагаем направить на разработку комплексных методик исследования ПФР при усложнении информационных нагрузок.

#### Литература

1. Белых С.И. Женский кикбоксинг. Донецк: ДонНУ, 2004.- 620с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 1988. - 270 с.
3. Бернс Дэвид Тайна настроения: Руководство по саморегуляции настроения и самочувствия: Пер. с англ. - М.: Рипол классик, 1997. - 400 с.
4. Жданов Ю.Н. Психофизиологическая подготовка единоборца: Монография - Донецк: ДонИЖТ, 2003 – 605 с.
5. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. - 142 с.
6. Казановская И.А. Механизмы саморегуляции мозга и переработка зрительной информации. - Рига.:Зинатне, 1990. - 189 с.
7. Ключарев В.А., Бехтерева Н.П., Данько С.Г. Электрофизиологические корреляты пусковых механизмов эмоциональных реакций в височной доле мозга человека // Физиология человека. - 1998. - Т.24, №2. - С.5 - 15.
8. Кулаичев А.П.. Методы и средства анализа данных в среде Windows. Stadia 6.1. - М.: НПО «Информатика и компьютеры», 1998. - 270 с.
9. Крылов И.Н. Сравнительная оценка селективного зрительного внимания у здоровых и больных шизофренией // Физиология человека. - 1998. - Т.24, №1. - С. 138 - 140.
10. Матвеев Е.В., Надеждин Д.С., Шемсуданов и др. Компьютерный комплекс для психофизиологических исследований «Психосомат» // Мед.техника. - 1991.- №2. - С.39 – 41.

Поступила в редакцию 20.05.2006г.

## МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДУ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ

Гончаренко М.С., Філенко І.О.  
Харківський національний  
університет імені В.Н.Каразіна

Анотация. Проведені дослідження стану здоров'я студентів за допомогою вимірів показників електропровідності біологічно активних точок шкіри. Показано, що в двох досліджуваних групах обстежених за результатами діагностики визначаються підгрупи, які характеризуються відносно високим, проміжним та низьким рівнем здоров'я. Остання підгрупа характеризується високою напруженістю більшості функціональних систем та має високу схильність до окремих захворювань. Визначені відмінності в середньо групових рівнях здоров'я двох досліджуваних груп студентів. Обговорюються можливі фактори, що можуть привести до виникнення цих відмінностей.

Ключові слова: здоров'я студентської молоді, системний підхід, біологічно активні точки шкіри, рефлексодіагностика.

Аннотация. Гончаренко М.С., Філенко І.О. Мониторинг здоровья студенческой молодежи с помощью метода интегральной диагностики. Проведены исследования состояния здоровья студентов с помощью измерений показателей электропроводности биологически активных точек кожи. Показано, что в двух исследуемых группах обследованных по результатам диагностики определяются подгруппы, которые характеризуются относительно высоким, промежуточным и низким уровнем здоровья. Последняя подгруппа характеризуется высокой напряженностью большинства функциональных систем и имеет высокую склонность к отдельным заболеваниям. Определены отличия в средние групповых уровнях здоровья двух исследуемых групп студентов. Обсуждаются возможные факторы, которые могут привести к возникновению этих отличий.

Ключевые слова: здоровье студенческой молодежи, системный подход, биологически активные точки кожи, рефлексодиагностика.

Annotation. Goncharenko M.S., Filenco I.O. Monitoring of the student's health with the help of a method of the integral diagnostics. The researches of the state of the students health with the help of the measurements of conductance of the acupuncture points of a skin are conducted. It is revealed that in two researched groups inspected by results of diagnostics the subgroups which are characterized rather high, intermediate and low level of health are determined. The last subgroup is characterized by high the strength of the majority of function systems and has high predilection to separate diseases. The differences in group levels of health of two researched groups of the students are defined. The possible factors which can be a reason of the origin of these differences are considered.

Keywords: health of student's youth, system approach, acupuncture points, reflexsodiagnostics.

### Вступ.

Прикладні дослідження у валеології спрямовані на визначення кількісних показників здоров'я широких груп населення, виявлення груп ризику, що знаходяться в прикордонному чи перехідному стані здоров'я і характеризуються низьким рівнем адаптації, а також на відновлення здоров'я за допомогою корекційних та реабілітаційних заходів з урахуванням індивідуальних особливостей обстежуваних [1,2].

Визначені задачі вимагають регулярного проведення моніторингу здоров'я різних вікових, професійних, соціальних груп. Однією з найбільш важливих груп є молодь у віці 17-24 роки. Духовне, психологічне і фізичне здоров'я молодих людей у цьому віці в значній мірі визначає потенціал здоров'я всього суспільства з наступних причин: по-перше, саме ця вікова група здатна свідомо сформувавши світогляд спрямований на збереження та збільшення здоров'я і практично реалізувати його у своєму майбутньому житті; по - друге, рівень здоров'я молодих людей зазначеного віку буде в значній мірі визначати здоров'я їхніх дітей, тобто наступного покоління.

Дослідження рівня здоров'я та розробка корекційних заходів у валеології засновані на системному, холістичному підході до людини. Саме системний підхід, що дозволяє найбільше глибоко проаналізувати біологічний рівень людини, і є ме-

тодологічним апаратом для аналізу складної структури взаємозв'язків між підсистемами організму, а також для виявлення критеріїв норми, прикордонної стадії, патології [1].

Методологія древньої східної медицини (поняття полярних першооснов - Ін'я і Ян; цикл У-Сін, взаємодіючих між собою п'яти першоелементів – «вітру», «вогню», «землі», «металу» і «води»; енергія Чи, що є джерелом життя і здоров'я всіх організмів; принципи гармонічної взаємодії людини з навколишнім світом) по суті своєї є найдавнішим системним підходом до розуміння людини і її взаємозв'язків з природним та соціальним оточенням [1]. Тому не дивно, що саме в останнє десятиліття, коли в силу ряду причин стає життєво необхідним формування інтегративного, холістичного підходу до людини та його здоров'я, виникають і починають активно використовуватися як у валеологічних, так і в медичних дослідженнях діагностичні методики, засновані на концепціях древньої східної медицини [3,4]. Найбільш інформативними з них є методики, засновані на вимірі показників біологічно активних точок шкіри – тобто методики рефлексодіагностики, які дають можливість отримати інтегральні характеристики стану здоров'я досліджуваних.

Шкіра людини є прикордонним органом між внутрішнім і зовнішнім середовищем, що виконує обмінну та регуляторну функції. Вона несе значну інформацію про стан усіх підсистем людського організму. На поверхні шкіри є складної конфігурації меридіани, функціонально пов'язані з конкретними органами. Кожний меридіан являє собою упорядковану у просторі сукупність біологічно активних точок шкіри (БАТШ). БАТШ мають фізичні параметри, що пов'язані з фізичним станом тканин, органів і фізіологічних систем. В основі ряду сучасних методів діагностики лежить феномен підвищеної електропровідності меридіанів, яка чітко виявляється при захворюваннях відповідних органів і систем.

#### **Постановка задачі**

Серед існуючих соціальних груп молоді, особливо слід виділити студентську молодь, яка активно будує своє майбутнє. Разом з тим, студентська діяльність є складним етапом життєвого шляху, який пов'язаний з підвищеним ризиком для фізичного і психічного здоров'я молоді людини. Підвищений ризик для учнівської молоді вікової групи 17-24 року визначається наступними факторами:

1. У віці, коли організм і психіка людини знаходяться у стадії формування, він виявляється найбільш підданий впливу несприятливих факторів навколишнього середовища.

2. Навчання у вищій школі по своїй специфіці часто сполучено з великими інформаційними навантаженнями. Так, у період сесії, робочі навантаження в студентів збільшуються до 15-16 годин на добу.

3. У студентському віці в більшості молодих людей відсутні знання, а також практичні навички, що дозволяють будувати раціональний режим праці та відпочинку, переборювати шкідливі звички, ви-

користувати методики, що підвищують власний адаптаційний потенціал, що поліпшують розумову працездатність і ін.

Тому в студентів (з урахуванням хронічних недосипань, порушення режиму праці, харчування, інших факторів, зв'язаних з образом і стилем життя) нерідко розвивається нервово-психічна напруга. Інформаційне перевантаження головного мозку внаслідок емоційних і інтелектуальних напруг викликає інформаційні стреси [5,6]. Виникаючі в процесі інформаційного стресу зміни фізичного і психічного стану можуть вести до розвитку різних патологічних станів. На тлі хронічного інформаційного стресу формуються психовегетативні розлади – вегетоневроз, слабкість, втрата апетиту, швидка стомлюваність, дратівливість, нейроциркуляторна дистонія, вегетативно-судинна нестійкість, функціональний розлад шлунка та ін.

Далі, разом з психологічними особливостями особистості, можуть виникати: виражена астенизація організму, зміна системи відносин із соціальним оточенням, а також соматичні хвороби (неврози, виразкова хвороба шлунка і 12-перстної кишки, гіпертонічна хвороба, захворювання серця, діабет і ін.). У свою чергу, поганий стан здоров'я веде до пропусків занять, відбивається на якості навчання, і веде до формування фахівця, що не відповідає ні за рівнем знань, ні по стану здоров'я високим вимогам, що життя пред'являє до випускника вищої школи.

Про необхідність досліджень, спрямованих на вивчення фізіологічних станів молоді та виявлення факторів ризику для її здоров'я свідчать також результати обстеження, проведеного фахівцями Українського інституту цивільного здоров'я, яке показало, що інтегральні характеристики здоров'я хлопчиків і дівчаток у віці 9-16 років знаходяться в зоні нижче середньої. У той же час 26,6% хлопчиків і 31,6% дівчаток мають низький рівень фізичного здоров'я і тільки 6,7% хлопчиків і 2,7% дівчаток мають безпечний (тобто високий і вище за середній) рівень фізичного здоров'я [7].

Метою нашої роботи з'явилося вивчення кількісних показників здоров'я студентів вищих навчальних закладів методами рефлексодіагностики та аналіз факторів, які можуть впливати на його рівень.

#### **Матеріали і методи**

Дослідження функціонального стану студентів проводилися в Українській інженерно-педагогічній академії (УІПА), м. Харків, у березні-квітні 2001 р. і в Харківському Національному університеті ім. В.Н. Каразіна (листопад 2005). Усього було обстежено 36 чоловік. Дослідження проводилися в денний час, з 11 до 14 годин дня. В УІПА були обстежені 21 студент 2-го і 3-го курсу, у ХНУ були обстежені 15 студентів 1 курсу.

Для визначення базового рівня фізичного здоров'я студентів нами були проведені дослідження функціонального стану основних систем організму людини, шляхом вимірів електропровідності в

БАТШ за методикою Й.Накатані [4] (усього досліджувалися 12 функціональних систем (ФС), назви та умовні позначки яких наведені в Табл.1).

Для проведення вимірювань електричних показників БАТШ в нашому дослідженні використовувалися: прилад «Діагноз» і комп'ютерна діагностична система «Монада», що дозволяють здійснювати діагностику БАТШ у різних режимах.

Первинна обробка результатів досліджень полягала в визначенні середньо арифметичного значення електропровідності по всім вимірюваним БАТШ для кожного обстеженого студента. Далі визначався індивідуальний фізіологічний коридор норми. На наступному етапі визначалися функціональні системи які знаходилися в стані гіперфункції або гіпофункції (при цьому показники електропровідності в БАТШ, пов'язаних з даними функціональними системами, або перевищували верхню межу коридору норми, або були нижче рівня фізіологічного коридору норми). Далі був проведений аналіз загальних закономірностей стану ФС у двох досліджуваних групах.

#### Результати й обговорення

Основні результати досліджень наведені

нижче. Так, у Табл.1 наведено число відхилень від норми, для кожної функціональної системи в досліджуваних групах (+ - відхилення в сторону гіперфункції, - - відхилення в сторону гіпофункції). У табл. 2 наведено порівняльні характеристики двох досліджуваних груп з точки зору кількості знайдених порушень у функціональних системах досліджуваних студентів. На рис.1 та 2 наведені показники функціональної активності систем організму за результатами вимірів для студентів ХНУ та УПА (середні по кожній групі).

Як показують дані Табл.1, 2, у значній кількості обстежуваних були виявлені відхилення від норми основних функціональних систем. Зокрема, у Табл.1 приведені частоти відхилень обмірюваних показників від норми (четвертий і п'ятий стовпці) для кожної функціональної системи в обстежуваних групах студентів. Ми виділили жирним шрифтом значення відхилень, які зустрічаються більш, ніж у 50% обстежуваних. Дані відхилення свідчать про схильність більшої частини обстежуваних студентів до розвитку визначених патологічних соматичних і психічних станів. Отримані дані також дозволяють говорити про наявність вихідних факторів ризику,

Таблиця 1.

#### Результати дослідження функціонального стану студентів досліджуваних груп.

Функціональні системи	Число відхилень від норми, <b>A</b> , для кожної функціональної системи в досліджуваних групах (+ - відхилення в сторону гіперфункції, - - відхилення в сторону гіпофункції)		Частота відхилень, <b>n</b> , від норми по досліджуваним групам, %: $n = \frac{A \cdot 100}{N}$ , де N- кількість студентів групи	
	Студенти УПА	Студенти ХНУ	Студенти УПА	Студенти ХНУ
Дихальна система ( <b>p</b> )	-12	-6, +2	<b>57,1</b>	<b>53,3</b>
Судинна система ( <b>mc</b> )	-10	-12	47,6	<b>80</b>
Серце ( <b>c</b> )	+10	-4,+3	47,6	46,7
Тонкий кишечник ( <b>ig</b> )	-2,+3	-8,+2	23,8	<b>66,7</b>
Імунна система ( <b>tr</b> )	-12	-5,+7	<b>57,1</b>	<b>80</b>
Товстий кишечник ( <b>gi</b> )	-9	-5,+4	42,9	<b>60</b>
Підшлункова залоза ( <b>rp</b> )	-4,+2	-3,+6	28,6	<b>60</b>
Печінка ( <b>f</b> )	-17	-5,+9	<b>81</b>	<b>93,3</b>
Нирки ( <b>r</b> )	-1,+7	-4,+6	38,1	<b>66,7</b>
Сечовий міхур ( <b>v</b> )	-5,+4	-6,+7	42,9	<b>86,7</b>
Жовчний міхур ( <b>vb</b> )	+12	-5,+5	<b>57,1</b>	<b>66,7</b>
Шлунок ( <b>e</b> )	+12	-6,+8	<b>57,1</b>	<b>93,3</b>

**Примітка:** у першій колонці в лапках наведені скорочені позначки функціональних систем, як це прийнято в рефлексодіагностиці.

Таблиця 2

#### Розподіл студентів у контрольних групах по числу виявлених відхилень від нормального стану функціональних систем.

Групи досліджуваних студентів	Кількість студентів (в % від кожної досліджуваної групи), у яких знайдені порушення в функціональних системах		
	Порушення знайдені не більш ніж в 5 функціональних системах	Порушення знайдені в 5 – 8 функціональних системах	Порушення знайдені більш ніж в 8 функціональних системах
Студенти УПА	28,6	57,1	14,3
Студенти ХНУ	6,7	26,7	66,7

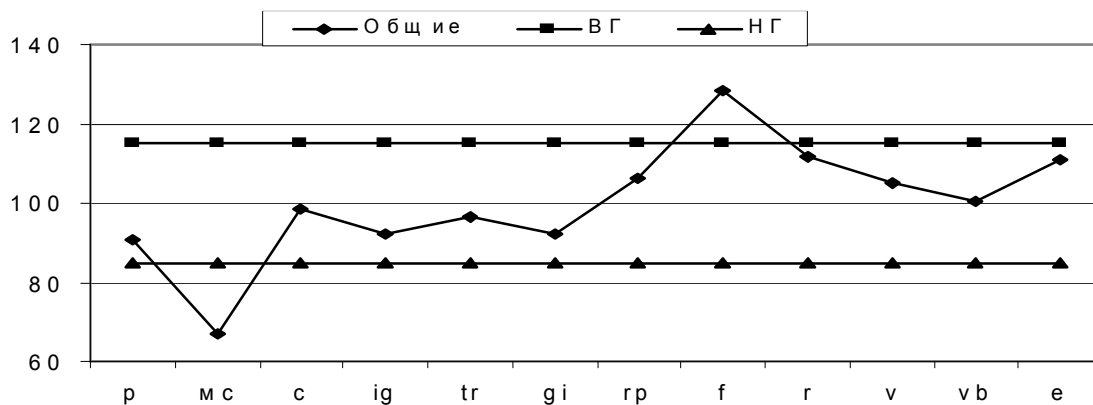


Рис.1. Показники функціональної активності систем організму за результатами вимірів для студентів ХНУ (середні по групі). По осі абсцис наведені позначення функціональних систем, по осі ординат – функціональна активність, в умовних одиницях. На малюнку також наведені верхні (ВГ) і нижні (НГ) границі коридору норми.

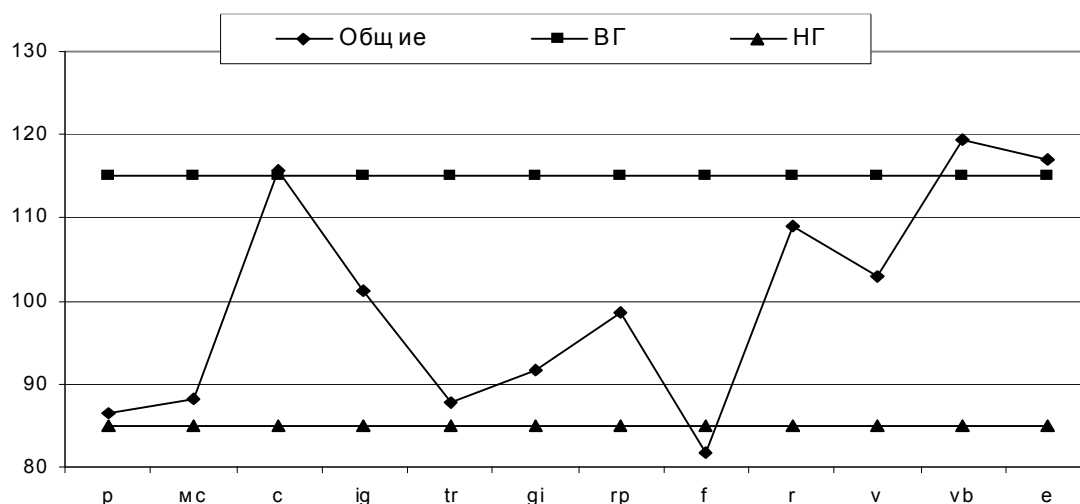


Рис.2. Показники функціональної активності систем організму за результатами вимірів для студентів УПА (середні по групі). По осі абсцис приведені позначення функціональних систем, по осі ординат – функціональна активність, в умовних одиницях. На малюнку також приведені верхні (ВГ) і нижні (НГ) границі коридору норми.

що і формують найбільш розповсюджені в групі відхилення від норми.

Зокрема, відхилення від норми по точках ФС печінки свідчать про: хронічну інтоксикацію печінки, а також про стани підвищеної збудливості, неврастенії, схильності до гніву. Знижені показники в контрольних точках дихальної системи свідчать про: зниження імунітету, часті простудні захворювання, синдрому уповільненого мислення. Знижені показники ФС товстого кишечника говорять про: атонії товстого кишечника, астенії, коліти, стани емоційного дискомфорту і тривоги. Знижені показники в точках судинної системи свідчать про: психогенні гіпотонії, вегетосудинні дистонії по гіпотонічному типу, схильність до непритомностей. Знижені показники точок імунної системи свідчать про знижений імунітет, а підвищені – про можливі хронічні простудні захворювання. Підвищені значення в точках ФС шлунка говорять про схильність до гиперацидного гастриту, хронічні запальні про-

цеси шлунка, неврогенні спазми стравоходу.

У Табл. 2 приведені дані по розподілу студентів у контрольних групах у залежності від числа виявлених відхилень від норми в станах функціональних систем. Як видно з Табл.2, у 66,7% студентів ХНУ і 14,3 % студентів УПА виявлені відхилення в 8 і більш функціональних системах, що свідчить про порушення захисних ресурсів організму стосовно несприятливих факторів і високу імовірність в цій групі ризику виникнення психосоматичних захворювань. Зокрема, у групі студентів ХНУ 3 студента (20% від всіх обстежуваних) мають дуже низькі адаптаційні ресурси, і, відповідно, дуже низький рівень фізичного здоров'я. З цієї ж таблиці випливає, що відносно високий рівень здоров'я і, відповідно, адаптаційний потенціал, мають лише 6,7 % студентів ХНУ і 28,6 % студентів УПА.

На Рис.1 і Рис.2 приведені показники функціональної активності систем організму за результатами вимірів для студентів ХНУ й УПА (середні

по кожній групі).

Як видно з цих малюнків, для студентів ХНУ характерні найбільші відхилення у бік гіпофункції по показниках судинної системи й у бік гіперфункції – по показниках печінки. У той же час для студентів УПА характерна гіпофункція показників печінки і гіперфункція показників серця, жовчного міхура і шлунка.

Зазначені розходження між розглянутими групами студентів на наш погляд порозуміваються наступними обставинами:

1. Більш низькі показники здоров'я студентів ХНУ в порівнянні зі студентами УПА можуть бути зв'язані з процесами адаптації організму першокурсників до нового незвичного для них навчального режиму. Так, обстежена група студентів УПА складалася з учнів 2-го і 3-го курсу, що вже мають досвід адаптації до навчального процесу.

2. Друга, важлива обставина, що впливає на зниження рівня здоров'я студентів ХНУ, це те, що вони народилися в 1987 і 1988 роках. Тобто, на формування рівня здоров'я в обстежуваних з цієї групи безпосередньо вплинула аварія на Чорнобильській АЕС. Тоді як обстежувані студенти УПА народилися в 1982-1983 р. і на їхнє раннє дитинство не впливав даний негативний фактор.

#### Висновки

1. У ході дослідження базового рівня здоров'я студентів визначено, що в залежності від особливостей досліджуваних груп кількість студентів з високим рівнем здоров'я може сягати від 6,7% до 28,6%, а з низьким рівнем – від 14,3% до 66,7%.

2. Найбільш уразливими системами організму обстежених студентів поза залежності від досліджуваної групи з точки зору можливості виникнення хвороб є: імунна система, печінка, шлунок. Крім цього, в досліджуваних групах має місце велика напруженість окремих систем, зокрема: дихальної та судинної.

3. Студентська молодь характеризується неоднорідними з точки зору рівня здоров'я групами, що може бути пов'язано з дією специфічних факторів ризику. Тому виникає необхідність в подальшому спрямованому моніторингу як можна більших контингентів учнівської молоді з метою визначення цих груп.

4. Для проведення профілактичних заходів, що спрямовані на підвищення стану здоров'я треба виявляти по перше над усе групи з найнижчим рівнем здоров'я, що може бути зроблено за допомогою сучасних методів рефлексодіагностики.

5. Визначена в ході досліджень висока кількість студентів ХНУ з низькими рівнями здоров'я та адаптаційних можливостей свідчить про необхідність проведення широких валеологічних заходів, спрямованих на профілактику захворювань та корекцію здоров'я серед цієї групи студентів. Особливу потребу в них мають студенти першого курсу.

6. Дані, отримані в ході дослідження функціонального стану студентів, свідчать про те, що не-

обхідно подальше проведення ретельних наукових досліджень по виявленню факторів ризику для фізичного і психічного здоров'я студентів. Правильний облік цих факторів необхідний для максимально плідної реалізації педагогічної діяльності. Крім цього, у рамках даного напрямку можуть бути розглянуті практичні аспекти по використанню валеологічних методик, що цілеспрямовано поліпшують розумову і фізичну працездатність, адаптаційний потенціал і інші життєво важливі якості людини. Залучення студентів до таких досліджень дозволить їм практично опанувати безцінні прийоми збереження й удосконалювання здоров'я, гармонізації психічного і фізичного у людині.

#### Список літератури

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоровье, 2000. – 248 с.
2. Гончаренко М.С., Коновалова Е.О. Адаптация валеологического образования в Украине к требованиям Болонского процесса. // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. т.І, ч.1. Харків. 2005. С.6-13.
3. Гончаренко М.С., Ткаченко А.В. Валеологическая трактовка методики «компьютерная пульсовая диагностика». // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Харків. 2004. т.ІІІ. С. 46- 50.
4. Иванов В.Г., Панков Е.Я., Вязовский В.А., Иванов С.В. Приборная реализация методов рефлексодиагностики и терапии (Накатани и Фоль). - Харьков, 1994.-189 с.
5. Иванов В.Г., Тулупов С.Д., Филенко И.А. Практические аспекты исследования, нормализации и развития здоровья студентов. / Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. -№11. – 100 с., с.75-81.
6. Иванова І.В., Бурденюк О.І., Гвоздів С.П. та ін. Взаємозв'язки стресових станів, самопочуття та активності студентів за даними анкетування. //Матеріали I науково-методичної конференції “Безпека життя і діяльності людини - освіта, наука, практика”. – К.: Національний авіаційний університет, 2002. - С. 127-129.
7. Охорона здоров'я України. Результати діяльності. Щорічна доповідь, 1999 рік. – К.: Здоров'я, 2000, - 512 с.

Надійшла до редакції 11.05.2006р.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗАХ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОФИЛЯ В СВЕТЕ ТЕНДЕНЦИЙ ЕВРОПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гринь Л.В.

Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко

Аннотация. Представлены тенденции физического воспитания студентов в высших учебных заведениях сельскохозяйственного профиля. Учебные программы составляются с учетом требований кредитно-модульной системы обучения.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, программа, модуль, обучение.

Анотація. Гринь Л.В. Фізичне виховання у вузах сільськогосподарського профілю у світлі тенденцій європейської освіти. Представлено тенденції фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах сільськогосподарського профілю. Навчальні програми складаються з урахуванням вимог кредитно-модульної системи навчання.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, програма, модуль, навчання.

Annotation. Grin L.V. Physical training in high schools of an agricultural structure in view of tendencies of the European education. Tendencies of physical training of students in higher educational institutions of an agricultural structure are submitted. Curriculums are made in view of requirements of credit - modular system of training.

Key words: student, physical training, program, module, training.

### **Введение.**

Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях сельскохозяйственного профиля подчинено общим тенденциям преподавания и развития дисциплины в соответствии с существующими законами и нормативными требованиями подготовки специалистов. Ориентация на европейскую систему образования вносит определенные коррективы в организацию процесса физического воспитания студентов, что требует обобщения и анализа опыта работы ведущих вузов в этом направлении. Кроме того, наметившиеся тенденции подчинения большинства ведомственных вузов единому министерству, потребуют применения общих и единых подходов к организации учебного процесса по физическому воспитанию.

Нормативными документами Министерства образования и науки Украины (МОН) предусмотрена такая организация физического воспитания студентов, при которой минимальный объем занятий составляет 4 часа в неделю. При этом общий объем недельной двигательной активности должен составлять не менее 8-10 часов. Последний приказ МОН № 4 от 11.01.2006г. «Об утверждении Положения об организации физического воспитания и массового спорта в высших учебных заведениях» направлен на выполнение требований Законов Украины «О высшем образовании», постановления Кабинета Министров Украины от 13.12.2004 №1641 «Утверждение мероприятий по реализации Национальной доктрины развития физической культуры и спорта в 2005 году», приказа Министерства образования и науки Украины от 14.03.2005 № 151 «Утверждение мероприятий по реализации Национальной доктрины развития физической культуры и спорта в 2005 году» и с целью обеспечения организации процесса физического воспитания и массового спорта со студенческой молодежью [4].

Одновременно остается в силе приказ МОН «Государственные требования к учебным программам по физическому воспитанию в системе образования» [5]. Приказом предусматривается: «Учебные программы по физическому воспитанию (физической культуры) является основой государственного стандарта физического воспитания в системе образования, разрабатываются на основе утвержденных Государственных стандартов образования разных уровней подготовки и нормативных документов, которые регламентируют организацию учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях и утверждаются Министерством образования Украины

как базовые. Они определяют минимальный уровень обязательного физкультурного образования, умений, привычек и двигательного режима детей, учеников и студентов, который государство гарантирует на всех этапах обучения» [5]. Приказ МОН N 210 от 22.03.2002г. «Об образовании физкультурно-спортивных клубов и их ячеек в высших, средних и профессионально-технических учебных заведениях» предусматривает и направлен на улучшение внеклассной учебно-воспитательной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учебных заведениях образования, борьбы с отрицательными явлениями, необходимостью решения социальных проблем, выполнение Законов Украины «Об образовании» (1060-12), «О высшем образовании» (2984-14), «О физической культуре и спорте» (3808-12) и положений Целевой комплексной программы «Физическое воспитание - здоровье наций» (963а/98) [6].

Кафедры физического воспитания должны руководствоваться также приказом МОН N188 от 25.05.98 «О нормативных документах по физическому воспитанию» и № 742 от 20.12.2005г. [7]. «О Положении о Всеукраинском смотре-конкурсе на лучшее состояние физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях Украины» [8]. Последний направлен на выполнение распоряжений Президента Украины от 02.11.2004 №265/ 2004-рп «Об организации проведения в Украине в 2005 году Международного года спорта и физического воспитания», Кабинета Министров Украины от 31.12.2004 № 985-р «О мероприятиях по подготовке и проведению в Украине в 2005 году Международного года спорта и физического воспитания» и с целью пропаганды здорового образа жизни, стимулирование педагогических коллективов к творческой работе по физическому воспитанию со студенческой молодежью [8].

Перспективы развития спорта в вузах определены в выступлении руководства комитета по физическому воспитанию и спорту МОН: «Сегодня нет четкой государственной политики в области физической культуры и спорта. Нужно определить, кто чем занимается, кто имеет для этого возможности (средства) и как он за это отвечает. Конкретно. Т.е. надо четко разграничить функции между Госкомспортом, Нокон, спортивными обществами, ведомствами, федерациями и согласно этого проводить государственное финансирование» [9].

Таким образом, дисциплина «Физическое воспитание» имеет ряд нормативных документов, которые в целом определяют перспективы ее существования и развития в комплексе учебных предметов в вузах. Однако, нормативных документов, которые бы регламентировали преподавание физического воспитания в свете новых тенденций развития образования недостаточно и поэтому вузы при планировании нагрузки кафедр физического воспитания исходят из общих нормативно-правовых документов и инструкций.

Работа выполнена в соответствии с практи-

ческими задачами кафедры физического воспитания.

#### **Формулирование целей работы.**

Целью работы является анализ научных исследований и публикаций, связанных с переходом высших учебных заведений на новые программы подготовки специалистов.

#### **Результаты исследования.**

Основными документами, регламентирующими организацию процесса физического воспитания в вузах в свете тенденций и ориентацией на европейские образовательные стандарты, являются рекомендации МОН по переходу на 2-х ступенчатую подготовку специалистов [1, 2, 10]. Рекомендации касаются конкретных мероприятий, которые должны осуществить вузы Украины для внедрения европейского образования.

В работе [1] обозначены принципы, пути и средства адаптации европейской системы высшего образования в систему высшего образования Украины. Отмечены стратегические задачи развития образования Украины и формирования инновационной образовательной среды в высших учебных заведениях в контексте требований Болонского процесса, показаны образовательно-квалификационные уровни, пути содействия европейскому сотрудничеству в области гарантий качества образования и повышение мобильности образования. В рамках Болонского процесса сформулировано шесть ключевых позиций: 1. Введение двухциклового обучения; 2. Внедрение кредитной системы; 3. Контроль качества образования;

4. Расширение мобильности; 5. Обеспечение трудоустройства выпускников; 6. Обеспечение привлекательности европейской системы образования.

Предлагаемые пути перехода на новые условия подготовки специалистов для предмета физическое воспитание отличаются от тех, которые ранее направлялись МОН в вузы. Соответственно и учебный план по физическому воспитанию будет несколько отличаться от рекомендованных ранее. Например, видами учебных занятий согласно учебному плану являются лекции, практические занятия и самостоятельная работа студентов, в том числе выполнения индивидуальных заданий. Фактически этот план сохраняется, но его содержание изменяется. Тогда программу дисциплины по выбору можно разделить на один модуль и два содержательных модуля. Соответственно, кафедра будет организовывать занятия по следующим формам: занятия в группах ОФП, подготовительных группах, спецмедгруппах, группах ЛФК, учебно-тренировочных группах или группах спортивного совершенствования по видам спорта. Внедрение кредитно-модульной системы обучения предусматривает использование информационных технологий и интерактивных методов обучения, индивидуализацию учебного процесса и усиление роли самостоятельной работы студентов, внедрение электронных средств обучения (учебников, пособий) и компьютерных учебных программ, внедрение современных систем контроля качества знаний студентов и мони-

Таблица 1

#### *Соответствие оценок в баллах оценкам за национальной шкалой и шкалой ECTS*

Оценка в баллах	Оценка по национальной шкале	Оценка по шкале ECTS		Процент студентов, которые, как правило, имеют приведенную оценку
		Оценка	Объяснение	
90-100	Отлично	A	Отлично (отличное выполнение лишь с незначительным количеством ошибок)	10
82-89		B	Очень хорошо (выше среднего уровня с несколькими ошибками)	25
75-81	Удовлетворительно	C	Хорошо (в целом верное выполнение с определенным количеством существенных ошибок)	30
67-74		D	Удовлетворительно (неплохо, но со значительным количеством недостатков)	25
60-66	Неудовлетворительно	E	Достаточно (выполнение удовлетворяет минимальным критериям)	10
35-59		FX	Неудовлетворительно (с возможностью повторного составления)	-
1-34		F	Неудовлетворительно (с обязательным повторным курсом)	-

торинга качества обучения.

Важное значение приобретает и система оценивания знаний и умений студентов. Ориентиром служит Европейская кредитно-трансфертная система (European Credit Transfer System - ECTS) - это система, которая разработана для обеспечения единого общеевропейского подхода к оцениванию и сравнению учебных достижений студентов, которые учатся в разных высших учебных заведениях и их академического признания. По своей сути система не регулирует содержание, структуру или эквивалентность учебных программ. Эти вопросы относятся к вопросам качества и определяются самими учебными заведениями. ECTS обеспечивает прозрачность и базируется на трех ключевых элементах: на информации относительно учебных программ и достижений студента, на взаимном соглашении между учебными вузами-партнерами и студентом и использование кредитов ECTS с перечнем оценок по дисциплинам, которые характеризуют выполненную студентом как аудиторную, так и самостоятельную учебную работу.

В качестве ориентира в системе оценок качества знаний и умений студента рекомендуется воспользоваться шкалой оценок (табл. 1) [1, 2, 10].

Особых подходов требует организация занятий студентов в спортивных секциях. Такие занятия возможно классифицировать как дисциплину по выбору студента. Примером могут служить рекомендации, изложенные в работе Шалара О.Г. [14], которые на учебный год в I семестре предусматривают два содержательных модуля, во II семестре - три. Каждый содержательный модуль включает теоретический, практический (тренировочные занятия), самостоятельный и итоговый модули. Темы содержательных модулей отображают годовой план тренировки, разделенный на два полугодовых цикла: осенне-зимний и весенне-летний, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Периоды включают этапы, характеризующие соответствующую направленность в использовании тренировочных средств.

Достижение цели и решение задач физического воспитания обеспечивается в вузах двумя взаимозависимыми содержательными дидактическими компонентами: обязательным базовым, который формирует основы физической культуры личности специалистов соответствующего уровня образования и элективным. Содержание элективного дидактического компонента опирается на базовый и дополняет его с учетом индивидуальных мотивов, интересов, состояния здоровья обучаемых [13].

Важное значение приобретает организация или реорганизация спортивный клуба высшего учебного заведения в контексте европейского образования. Как отмечает В.Темченко [12], В настоящее время в Украине осуществляется реформирование системы высшего образования и поэтому традиционная система физического воспитания в высших учебных заведениях, разработанная еще до приоб-

ретения Украиной статуса независимого государства, также находится в процессе реорганизации. Одним из путей решения этой проблемы является создание в структуре ВУЗов спортивных клубов по видам спорта, объединяющих в своих рядах любителей того или иного вида спорта: как студентов и сотрудников, так и жителей населенного пункта, в котором расположен ВУЗ. Необходимыми условиями для создания таких спортивных клубов являются наличие в высшем учебном заведении традиций развития вида спорта, достаточно большой группы занимающихся, а также наличие спортивной базы, позволяющей обеспечить культивирование вида спорта [12].

В исследовании Ребрина А. [11] установлено, что проявление особенностей профессиональной деятельности будущих специалистов, их профессионально-весомых качеств, способностей и склонностей необходимо учитывать при составлении профессионально-ориентированного элективного компонента программы по физическому воспитанию. Кузнецов В.Д. и Петров Г.С. [3] отмечают, что требования, которые предъявляются кредитно-модульной рейтинговой системой к учебному плану вуза, позволяют адаптировать структуру, разделы учебного предмета «физическое воспитание» к новым условиям образования и обучение студентам. Применение теоретико-методических положений обучения на основе опорных точек позволяет упорядочить понятийный комплекс и проявить короткие главные указания в правильном выполнении сложно - координированных упражнений. Владение специальными знаниями из педагогических, биологических, психофизиологических компонентов здоровья помогает студенту сопоставить программы самостоятельных занятий физическими упражнениями не вообще, а с акцентом на моменты в образовании и обучении по физвоспитанию.

#### **Выводы.**

Учет рекомендаций МОН, анализ литературы и исследований по переходу на кредитно-модульную систему обучения позволяет разрабатывать программы по физическому воспитанию студентов с учетом специфических особенностей подготовки специалистов к конкретным условиям их будущей деятельности и в частности в различных отраслях сельского хозяйства.

Дальнейшие исследования направлены на более углубленную разработку учебных программ, ориентированных на конкретные виды спорта, которые являются специфическими для вузов сельскохозяйственного профиля.

#### **Литература**

1. Вища освіта України і Болонський процес: навч. посібник // За загальною редакцією В.Г.Кременя. - Київ-Тернопіль: «Богдан», 2004. - 368с.
2. Журавський В.С., Згуровський М.З. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти. - Київ, 2003.
3. Кузнецов В.Д., Петров Г.С. Причинно-наслідковий підхід до структури кредитно-модульної системи в фізичному вихованні студентської молоді на сучасному етапі// Педа-

гогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - №4. - С. 79-82.

4. Наказ Міністерства освіти і науки України № 4 від 11.01.2006р. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах»
  5. Наказ Міністерства освіти і науки України N 188 від 25.05.98 «Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти».
  6. Наказ Міністерства освіти і науки України N 210 від 22.03.2002 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах».
  7. Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.05.98 «Про нормативні документи з фізичного виховання»
  8. Наказ Міністерства освіти і науки України и «№ 742 від 20.12.2005 р. «Про Положення про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України».
  9. Операйло Сергій. Спорт високих досягнень повинен розвиватися у ВНЗ. «Освіта України», №95 від 29 листопада 2002 р.
  10. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003-2004 рр.) / За редакцією В.Г. Кременя. - Київ-Тернопіль, 2004. - 147с.
  11. Ребрина Анастасія. Особливості професійної діяльності як основа визначення змісту елективного компоненту навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - №4. - С. 153-155.
  12. Темченко В.А. Спортивные клубы в структуре физического воспитания в высших учебных заведениях (на примере теннисного клуба «Уникорт») //Сборник статей под ред. проф. Єрмакова С.С. /Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях - II международная электронная научная конференция, 6 июня 2006 года. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2006.- С.85-87.
  13. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III- IV рівнів акредитації. - Київ, 2003.
  14. Шалар О.Г. Формирование профессионализма студентов физкультурного вуза при кредитно-модульной системе организации обучения //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Єрмакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2006. - №4. 162-168.
- Поступила в редакцію 02.07.2006г.

## ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМА ДЛЯ УРОЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК

Гумен Василь

Федерація шейпінгу України

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. В роботі наведені зміст і спрямованість фізичних вправ адаптованої нами до вимог фізичного виховання у вищих навчальних закладах модифікованої шейпінг-програми. Отримані дані свідчать про достатню ефективність зазначеної шейпінг-програми в урочній формі занять з фізичного виховання студенток. Ключові слова: фізичне виховання, студентки, шейпінг, відеопоказ, музичний супровід.

Анотация. Гумен В. Шейпинг-программа для урочных занятий по физическому воспитанию студенток. В работе приведены содержание и направление физических упражнений адаптированной нами к требованиям физического воспитания в высших учебных заведениях модифицированной шейпинг-программы. Полученные

данные свидетельствуют о достаточной эффективности используемой шейпинг-программы в урочной форме физического воспитания студенток.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки, шейпинг, видеопоказ, музыкальное сопровождение.

Annotation. Gumen V. Shaping-program for fixed occupations on physical training of the students. In work adapted by us the contents and direction of physical exercises are resulted in requirements of physical training in higher educational institutions of the modified shaping - program. The received data testify to sufficient efficiency of the used shaping - program in the fixed form of physical training students (girls).

Key words: physical training, students, shaping, videodisplay, musical support.

### Вступ.

Фізичне виховання в вищих навчальних закладах, як завершальна ланка системи фізичного виховання учнівської молоді, покликане виховувати в неї позитивне ставлення до занять фізичними вправами [2, 7, 13]. Проте численні дослідження [1, 4, 7 та інші] свідчать, що традиційні форми занять з фізичного виховання не тільки мало сприяють формуванню позитивного ставлення до них студентської молоді, а й можуть викликати негативне ставлення. Отже пошук нових організаційно-методичних форм фізичного виховання студентської молоді є актуальним.

На думку фахівців [7, 8, 10, 11], процес формування і прояву фізичної культури особистості передбачає тісну взаємодію фізичного і духовного вдосконалення, яке здійснюється в органічній єдності всебічного і гармонійного розвитку людини. Ротерс Т. [10] стверджує, що музичний супровід фізичних вправ є одним із ефективних засобів взаємозв'язку фізичного і естетичного виховання та стимулювання учнів до занять фізичними вправами. Технічно досконалий відеопоказ фізичних вправ Колоколова В. [8] відносить до методів естетичного виховання.

Шейпінг поєднує в собі технічно досконалий відеопоказ фізичних вправ з органічно підібраним музичним супроводом, що робить його привабливим і водночас ефективним засобом гармонійного розвитку студентської молоді. Наші дослідження [4, 5, 6] показали, що застосування шейпінг-програм з музичним супроводом фізичних вправ сприяє підвищенню ефективності урочних форм занять з фізичного виховання та зростанню зацікавленості до них у студенток вищих навчальних закладів.

Робота виконана у відповідності до плану НДР за темою 2.1.6. «Комплексний підхід до вирішення завдань фізичного виховання учнівської молоді «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001 – 2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України».

### Формулювання цілей роботи.

*Мета дослідження:* розробити відеопрограму для урочних занять шейпінгом у вищих навчальних закладах.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; пошу-

ковий та порівняльний педагогічні експерименти.

**Організація дослідження.** На першому етапі пошукового експерименту у 2000-2001 н. р. було проведено порівняльний аналіз ефективності впливу на фізичну підготовленість студенток 2-го курсу занять за програмою Міжнародної федерації шейпінгу (МФШ) «шейпінг-класік» та традиційною програмою з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. В експерименті взяли участь по 30 студенток експериментальної та контрольної груп у Національному університеті «Львівська політехніка». На другому етапі 2001-2002 н.р. було проведено природничий педагогічний експеримент з метою з'ясування комплексного впливу програм МФШ «шейпінг-класік» та «шейпінг-хореографія» на фізичну підготовленість студенток. В експерименті взяли участь 30 студенток 2-го курсу Національного Університету «Львівська політехніка». На третьому етапі на основі узагальнення результатів попередніх досліджень та власного практичного досвіду було розроблено адаптовану до умов урочних занять з фізичного виховання у ВНЗ модифіковану шейпінг-програму.

#### **Результати досліджень.**

Результати досліджень першого етапу показали, що заняття шейпінгом за програмою «шейпінг-класік» позитивно впливають на розвиток швидкісних якостей та гнучкості, приваблюють своєю структурою та змістом, сприяють розширенню знань про фізичну культуру особистості, але недостатньо розвивають швидкісно-силові якості та витривалість. Для підвищення ефективності використання шейпінг програм у фізичному вихованні студенток ми вважали за доцільне доповнити їх вправами швидкісно-силового характеру та вправами з роз-

витку загальної витривалості [9].

Результати досліджень другого етапу показали, що застосування в одному занятті двох програм МФШ „шейпінг-класік” та „шейпінг-хореографія” сприяло ефективному розвитку силової витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей та загальної витривалості. Динаміка фізичних навантажень студенток за ЧСС відповідає вимогам до класичної структури уроку фізичного виховання. Проте виникла необхідність провести корекцію апробованих шейпінг-програм стосовно доцільності застосування деяких вправ у заняттях студенток, а також скорегувати тривалість та моторну щільність заняття [3]. Це спонукало нас до розробки модифікованої шейпінг-програми на основі програми МФШ «шейпінг-класік». З цієї метою ми вилучили з програми «шейпінг-класік» 4-й та 10-й блоки вправ, що спрямовані виключно на корекцію окремих ланок тіла і не мають суттєвого впливу на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей організму. Натомість ми суттєво збільшили її тривалість за рахунок 6-хвилинного блоку вправ танцювального рок-н-ролу, 6-хвилинного блоку підйомної ходи та двох блоків хореографії тривалістю по 3 хвилини.

Виходячи з вимог до структури і змісту урочних форм занять з фізичного виховання [12, 14] ми розробили шейпінг-програму, що складається з підготовчого, дванадцяти основних та заключного блоків вправ (табл. 1).

До підготовчого блоку включені вправи середньої координаційної складності. Вони спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи в аеробному режимі енергозабезпечення. Для вико-

Таблиця 1

#### *Спрямованість блоків фізичних вправ модифікованої шейпінг-програми*

Блоки вправ	Спрямованість дії фізичних вправ
Підготовчий	Активізація вегетативних функцій, підготовка опорно-рухового апарату
1-й	М'язи передньої поверхні стегон
2-й	М'язи задньої поверхні стегон
3-й	М'язи внутрішньої поверхні стегон
4-й	Формування пластики та координації рухів
5-й	М'язи зовнішньої поверхні стегон
6-й	Великий і середній сідничні м'язи
7-й	Розвиток функціональних можливостей вегетативних систем та координаційних якостей
8-й	Косі м'язи живота та м'язи спини
9-й	Прямий м'яз живота
10-й	М'язи гомілок, або рук, або верхньої частини спини та грудної клітки (за вибором)
11-й	Вдосконалення пластики та координації рухів
12-й	Формування виразності і краси рухів
Заключний	Зниження активності вегетативних функцій

нання спеціальної розминки задіяні ті ж системи і органи, що і при виконанні основної частини шейпінг-програми – нервово-м'язова, дихальна та серцево-судинна системи. За координацією роботи нервово-м'язової системи вправи розминки забезпечують необхідну підготовку центральної нервової системи. Всі учасники виконують вправи в одному темпі і за одним відеоінструктором. Наприкінці цієї частини заняття частота серцевих скорочень має зрости до початку впливової зони (130,0–140,0 ск/хв) [12, 14 та інші].

Вправи першого блоку спрямовані на корекцію м'язів передньої поверхні стегон і складаються з двох частин. У першій частині вправи рухи простіші за координацією, а у другій частині – зростають і координаційна складність рухів, і темп їх виконання.

Вправи другого блоку спрямовані на корекцію м'язів задньої поверхні стегон і складаються з трьох частин. В першій частині вправи студентки виконують нахили тулуба з одночасними напівприсідами. Як додаткові обтяжувачі застосовуються гантелі 0,5 або 1,0 кг. В другій частині вправи почергово виконуються згинання гомілки однієї ноги з одночасним напівприсідом на іншій. В третій частині до попередньої вправи додаються махи руками назад-вперед. Вправи виконуються кожною ногою окремо.

Третій блок вправ спрямований на корекцію м'язів внутрішньої поверхні стегон (гребінний, тонкий і три привідні м'язи). Махи ногою в сторону-вперед, напівприсіди і присіди виконуються з вихідного положення «широка стійка ноги нарізно, носки розведені в сторони», що сприяє більш повному включенню вказаних м'язів у роботу.

Четвертий блок складають хореографічні вправи для засвоєння рухів ніг. Вони спрямовані на формування виразності і краси рухів, що можливо лише за умови їх ефективної координації. Послідовність вправ хореографічних блоків підібрана нами згідно вимог екзерсису (хореографічні вправи в установленій послідовності). Вправи виконуються без застосування опори.

Вправи п'ятого блоку спрямовані на корекцію м'язів зовнішньої поверхні стегон. Топографічно не виділяють м'язів, що належать до стегна збоку. У відведенні стегна беруть участь чотириголовий м'яз стегна та сідничні м'язи (середній і малий). Махи ногами вгору виконуються з вихідного положення «лежачи на боці, обіпершись на передпліччя, ноги зігнуті в суглобах».

Вправи шостого блоку спрямовані на корекцію м'язів сідниць і складаються з трьох частин. У першій частині учасниці виконують махи ногами вгору з вихідного положення (в.п.) «упор стоячи на колінах». Вправи виконуються спочатку однією ногою, потім іншою. В другій частині вправи учасниці піднімають і опускають таз з в.п. «лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи на ширині плечей». В третій частині вправи махи ногою в сторону-вперед і в сторону-назад виконуються з в.п. «упор стоячи на колінах».

Вправи сьомого блоку спрямовані на розвиток функціональних можливостей вегетативних систем організму. Вони виконуються у формі танцю і складаються з п'яти частин. Їх виконання пов'язане з необхідністю координувати рухи ланок тіла між собою і з музикальним ритмом. Першу та другу частини вправи слід виконувати за першим або другим відеоінструктором, в залежності від рівня фізичної підготовленості конкретної особи. Темп виконання першої частини вправи повільний, що дозволяє акцентувати увагу на точному відтворенні просторових та часових параметрів рухів. Засвоївши необхідні рухи учасниці можуть більш продуктивно виконувати танець у другій частині, де темп дещо вищий. У третій частині вправи при незмінному темпі рухів ускладнення досягається введенням нових танцювальних елементів. Четверта частина вправи ідентична другій. В найвищому темпі рок-н-рол виконується у п'ятій частині блоку. Вправи цієї частини танцю всім учасницям пропонується виконувати в однаковому темпі. Величину індивідуального навантаження учасниці можуть довільно змінювати збільшуючи або зменшуючи амплітуду рухів.

Вправи восьмого блоку спрямовані на корекцію м'язів, що формують талію. Вони складаються з чотирьох частин. В першій частині учасниці виконують нахили тулуба вправо-вліво з в.п. «стійка ноги нарізно, палиця за голову, хват широкий». В другій частині ці ж вправи виконуються з в.п. «широка стійка ноги нарізно, палиця вгорі, хват широкий». Третя частина така ж, як перша. В четвертій частині учасниці виконують повороти тулуба вправо-вліво з одночасним випадом лівою (правою) ногою назад і в сторону повороту тулуба.

Вправи дев'ятого блоку спрямовані на корекцію м'язів живота (прес зверху і знизу). Вони складаються з п'яти частин. Перші чотири частини вправи виконуються з в.п. «сід зігнувши ноги, обіпершись на передпліччя». У першій частині виконуються пружні рухи ногами вгору-вниз, у другій – нахили колін вправо-вліво, у третій – почергове згинання ніг до грудей, у четвертій частині повторюють вправу другої частини. У п'ятій частині вправи почергове згинання тулуба вгору-вправо (вгору-вліво) необхідно виконувати з в.п. «лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті під кутом 90°, стопи на ширині плечей».

Вправи десятого блоку спрямовані на вибірково корекцію м'язів гомілок (перший відеоінструктор), або рук (другий відеоінструктор), або верхньої частини спини та грудної клітки (третій відеоінструктор). Вибір вправи у кожному окремому занятті залежить від особистої потреби кожної з учасниць занять.

З метою вдосконалення пластики та координації рухів у одинадцятому блоці вправ застосовані хореографічні вправи, що спрямовані на вивчення і засвоєння рухів рук і формування правильної постави. Вправи виконуються без застосування опори.

Вправи подіумної ходи (дванадцятий блок)

прості для виконання і не потребують перерви для відпочинку чи додаткових пояснень викладача під час їх виконання. Окрім цього відеоінструктор виконує ці вправи в ритмі музики і кожна учасниця занять має можливість, дивлячись у дзеркало, зримо співставляти свої рухи з рухами відеоінструктора.

Заключний блок складають вправи стретчингу, які спрямовані на прискорення процесів відновлення організму та поступове приведення серцево-судинної і дихальної систем до стану спокою. Виконання вправ стретчингу повинно супроводжуватися відчуттям приємного розтягування м'язів, без жодних больових відчуттів.

Відеопоказ фізичних вправ проходить під музичний супровід. Темп виконання вправ задається ритмом музики. Ритм – це послідовне чергування музичних звуків різної тривалості. Їх легко відтворити рухами. При одному й тому ж ритмі музики вправи можна виконувати в різному темпі, що досягається відповідністю рухів тривалості музичних звуків. Отже досягається різна інтенсивність виконання цих вправ, що має важливе значення для урочної форми занять з фізичного виховання, де одночасно займаються студентки з різним рівнем фізичної підготовленості. На думку Ротерс Т. [10] існує прямий зв'язок фізичних вправ зі змістом музики: ліричний характер музики сприяє плавним, повільним рухам, веселий – швидким і т.п. Таким чином вирішується завдання виконання вправ в різному темпі. В підготовчій та основній частинах заняття застосовано музику переважно середнього темпу, а в заключній – повільного. Тільки у п'ятій частині сьомого блоку вправ всім учасницям пропонується музичний супровід у високому темпі (танець рок-н-рол) з метою отримання тренувального впливу на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

В модифікованій шейпінг-програмі в якості відеолідера використано одного, двох або трьох відеоінструкторів. Підготовчий та заключний блоки вправ, вправи хореографії, п'яту частину вправ танцювального рок-н-ролу та вправи подіумної ходи доцільно всім учасницям виконувати за одним відеоінструктором, оскільки вони не ставлять високих вимог до фізичної працездатності. Всі учасниці занять виконують ці вправи в одному темпі і в однаковій послідовності. Вправи 1-4-ї частини танцювального рок-н-ролу демонструють два відеоінструктори. Решта вправ передбачають три відеоінструктори, що дає можливість учасницям занять шейпінгом виконувати різні за величиною навантаження. Отже тренувальні впливи за величиною навантаження є диференційованими: помірне навантаження передбачено при виконанні вправ за першим відеоінструктором, середнє – за другим і велике – за третім.

Як свідчать результати експериментальних досліджень [5, 6], заняття за модифікованою шейпінг-програмою сприяють зростанню рівня фізичного стану 18–19-річних студенток, більш ефективному роз-

виткові фізичних якостей та поліпшенню відвідування занять і академічної успішності. Застосування музичного супроводу занять сприяє поєднанню фізичного та духовного вдосконалення особистості на підставі гармонійного розвитку тіла і душі, вихованню відчуття ритму, виразності і краси рухів, формуванню гарної постави і ходи.

#### **Висновок.**

Експериментально доведена ефективність модифікованої шейпінг-програми дозволяє рекомендувати її для застосування в урочних формах занять з фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем фізичного виховання студенток.

#### **Література.**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов//Теория и практика физической культуры.-1990.-№1.-С.15-18.
2. Гармаш Н.В. Правові засади соціально-педагогічної роботи у вищому закладі освіти // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - №18. – С. 3-12.
3. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. - Львів: НВФ „Українські технології”, 2003. – Т.2. – С. 303-306.
4. Гумен В. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. - Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Т.4. – С. 104-110.
5. Гумен В. Вплив модифікованої шейпінг-програми на фізичну підготовленість та академічну успішність студенток вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. - Львів: НВФ „Українські технології”, 2005. – Т.3. – С. 159-163.
6. Гумен В.М., Линець М.М. Вплив занять шейпінгом на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - №18. – С. 13-21.
7. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
8. Колоколова В.М. Пути нравственного, умственного и эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями // Теория и практика физико культуры. – 1958. – Вып. 12. – С.889-896.
9. Линець М., Гумен В., Гордійчук С. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. - №2-3. – С. 134-137.
10. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе.- Луганск: Альма матер, 2001.- 279 с.
11. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика.- К.: Радянська школа, 1990.- с.14.
12. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю Круевич – Т.1. – К.: Олимпийская литература. – 2003. – 423 с.
13. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації.– К., Міністерство освіти і науки України, 2003. – 44 с.

14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.

Надійшла до редакції 22.05.2006р.

## ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ І ОСОБЛИВОСТЕЙ КИДКІВ М'ЯЧА ПО ВОРОТАХ ЯК ЕЛЕМЕНТУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК

Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О., Петров В.О., Дядечко І.Є., Гусак О.Ю.

Запорізький національний університет.

Анотація. Дослідження присвячене педагогічному аналізу кидків м'яча по воротах у кваліфікованих гандболісток на матеріалах XVII чемпіонату світу 2005 року. Ключові слова: гандбол, техніко-тактична діяльність, ефективність, кидки м'яча по воротах.

Аннотация. Дорошенко Э.Ю., Цапенко В.А., Петров В.А., Дядечко И.Е., Гусак А.Е. Педагогический анализ структуры и особенностей бросков мяча по воротам как элемента технико-тактической деятельности квалифицированных гандболисток. Исследование посвящено педагогическому анализу бросков мяча по воротам у квалифицированных гандболисток на материалах XVII чемпионата мира 2005 года.

Ключевые слова: гандбол, технико-тактическая деятельность, эффективность, броски мяча по воротам.

Annotation. Doroshenko E.Y., Tsapenko V.A., Petrov V.A., Dyadechko I.E., Gusak A.E. Pedagogical analysis of structure and features of throws of ball on a gate as an element of technical-tactical activity of skilled handball players. Research is devoted to the pedagogical analysis of throws of ball on a gate at skilled handball players on materials of XVII championship of world of 2005.

Keywords: handball, technical-tactical activity, efficiency, throws of ball on a gate.

### Вступ.

Техніко-тактична діяльність у гандболі має складний варіативний характер. Ігрові ситуації на майданчику постійно змінюються, що вимагає від гандболісток оперативно реагувати на дії суперниць і партнерок по команді, застосовувати той чи інший варіант кидка м'яча по воротах у залежності від ігрової ситуації. Для визначення основних сучасних і подальших тенденцій розвитку гандболу, необхідно визначити з яких позицій виконуються кидки, їх кількісні та якісні ознаки і характеристики, структуру кидків і особливості їх застосування.

Знання, які отримані в цьому напрямі дозволять удосконалити технічну і тактичну підготовку, підвищити ефективність техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток, здійснюючи контроль за її основними елементами.

Одним з основних резервів оптимізації підготовки гандбольних команд високої кваліфікації та підвищення ефективності змагальної діяльності спеціалісти вважають вирішення проблеми удосконалення системи управління навчально-тренувальним процесом на засадах об'єктивізації знань про структуру техніко-тактичної діяльності та ефективності її компонентів. З метою виявлення сучасних тенденцій розвитку гандболу необхідний постійний облік і конт-

роль техніко-тактичної діяльності як в процесі підготовки гандболісток, так і, безпосередньо, в процесі змагальної діяльності. Визначення структури техніко-тактичної діяльності та шляхів підвищення ефективності її різних компонентів засобами спортивного тренування є провідним завданням сучасної системи підготовки кваліфікованих гандболісток.

Техніко-тактична діяльність кваліфікованих гандболісток є провідним чинником ефективності змагальної діяльності та одним з основних компонентів процесу підготовки спортсменів. Вивчення параметрів ефективності змагальної діяльності та визначення їх модельних показників започатковано в роботах Л.А. Латишкевича, М.І. Хомутова [1, С. 74-87], В.П. Зотова, А.І. Кондратьєва [2, С. 10-13]. Різнібічні компоненти змагальної діяльності воротарів у гандболі розглянуто в дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук В.О. Цапенка [3]. Автором цього дослідження детально розглянуто питання діагностики спеціальної фізичної підготовленості гандбольних воротарів високої кваліфікації в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Останнім часом інтерес дослідників до цієї проблематики значно підвищився. Свідченням цього є низка досліджень у яких детально і ґрунтовно проаналізований комплекс питань безпосередньо пов'язаних із структурою та особливостями техніко-тактичної діяльності кваліфікованих спортсменів у гандболі. До цих досліджень слід віднести роботи С.Г. Кушнірюка [4, 5, 6], в яких наведено результати досліджень змагальної діяльності провідних українських гандбольних команд, проаналізована рухова діяльність кваліфікованих гандболістів в аспекті взаємозв'язків змагальної діяльності та фізичної підготовленості спортсменів на етапах річного макроциклу підготовки. В дослідженні Козіної Ж.Л., Слюсарєва В.Ф., Волкова Є.П. [7] із застосуванням методу факторного аналізу показано, що показники влучності кидків, швидкісно-силових здібностей і антропометричних параметрів є провідним чинником ефективної побудови навчально-тренувального процесу і результативності змагальної діяльності. Структура, особливості та ефективність різних елементів техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболістів розглянуто авторським колективом викладачів кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання Запорізького національного університету на матеріалах офіційних ігор XXVIII Олімпійських ігор (жінки) та XIX чемпіонату світу (чоловіки) [8-11]. Спільно з фахівцями кафедри фізичного виховання Брестського державного технічного університету досліджено питання розвитку координаційних здібностей і спритності в системі підготовки кваліфікованих гандболістів [12] та структури і чинників, які детермінують розвиток влучності кидків в процесі тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів [13]. Особливості функціональних станів нервової системи у спортсменок - гандболісток високої кваліфі-

кації досліджено в роботі Коробейнікова Г.В., Коняєвої Л.Д., Россохи Г.В. [14] на матеріалах жіночої збірної України з гандболу. Авторами досліджено нейродинамічні функції організму спортсменок, за допомогою диференціальних шкал оцінено рівень функціональних станів нервової системи. Виявлено, що функціональні стани нервової системи гандболісток високої кваліфікації пов'язані зі ступенем прояву індивідуально-типологічних властивостей нервових процесів, а формування функціональних станів спортсменок високої кваліфікації характеризується наявністю функціональної системи, відповідальної за переробку інформації, що має значний вплив на ефективність техніко-тактичної діяльності через механізми реакції антиципації (передбачення).

Матеріали техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток на XXVII чемпіонаті світу 2005 року в аспекті вивчення ефективності кидків м'яча з різних позицій ще не були предметом ґрунтовних наукових досліджень.

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". Напрямок дослідження відповідає тематиці Зведеного плану НДР державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки за темою: "Підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів, які займаються спортивними іграми", номер державної реєстрації 0101U006307.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета дослідження* – експериментально дослідити структуру, особливості та ефективність виконання кидків м'яча по воротах з різних позицій кваліфікованими гандболістками на матеріалах XVII чемпіонату світу 2005 року.

*Об'єкт дослідження* – кидки м'яча по воротах з різних позицій як елемент техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток на матеріалах XVII чемпіонату світу 2005 року.

*Предмет дослідження* - структура, особливості та ефективність виконання кидків м'яча по воротах з різних позицій кваліфікованими гандболістками на XVII чемпіонаті світу 2005 року.

Дослідження проведені на підставі аналізу протоколів ігор провідних команд, відеозаписів, вивчення записів комплексних наукових груп і тренерів на XVII чемпіонаті світу.

#### **Результати досліджень.**

В результаті педагогічних спостережень, вивчення й аналізу матеріалів дослідження (протоколи змагань, відеозаписи ігор, дані комплексних наукових груп), які фіксували кількісні та якісні характеристики різних компонентів техніко-тактичної діяльності, визначено зони площадки з яких проводяться кидки по воротах в процесі гри і виділено наступні значущі особливості виконання кидків, що впливають на хід боротьби в змаганнях різного рангу:

- загальна кількість кидків;
- кількість кидків по воротах при позиційному нападі:
  - кидки по воротах з другої лінії нападу (з 8-10 метрів);
  - кидки по воротах з першої лінії нападу (з 6-ти метрів, з кутів);
- кидки по воротах при швидкому переході від захисту до нападу;
- 7-ми метрові штрафні кидки.

Одержані дані структури і особливостей кидків у процесі техніко-тактичної діяльності з різних позицій диктують вузьку спеціалізацію гравців у командах і виконання ними певних суто спеціальних функцій в грі. У зв'язку з тим, що з кожним роком зростає конкуренція між командами, від гравців різних амплуа потрібні не просто кидки, а висока ефективність кидків, оскільки, тільки при високій ефективності кидків з різних позицій можна добиватися перемог у відповідальних змаганнях різного рівня.

На XVII чемпіонаті світу, який пройшов в 2005 році, місця серед команд країн-учасниць розподілилися наступним чином: I місце – Росія, II місце – Румунія, III місце – Угорщина, X місце – Україна.

Проаналізувавши і обробивши статистичні дані техніко-тактичної діяльності на цьому турнірі, ми одержали кількісні та якісні показники ефективності провідних команд світу і збірної команди України за певними характерними особливостями, які стосуються позицій, з яких виконуються кидки по воротах. В таблиці 1 наведено показники ефективності загальної кількості кидків, проведених за всі ігри з різних позицій на XVII чемпіонаті світу з гандболу.

Якщо порівняти одержані показники від кількості кидків і м'ячів, закинутих у ворота, за всі ігри чемпіонату, то можна констатувати, що всі команди мають високу ефективність реалізації кидків. Також можна констатувати, що кількість кидків як за всі ігри, так і за одну гру значно збільшилася у порівнянні з попередніми чемпіонатами. Це говорить про зростання темпу гри, скорочення часу на атаку і на більш високий рівень майстерності виконання кидків.

Показники ефективності кидків з гри виглядають наступним чином. Кращого показника ефективності гри за весь чемпіонат добилася команда Росії 61%, яка стала чемпіоном. У другого призера 57%, у третього призера 59%, у збірної команди України, яка зайняла десяте місце, 57%. Одержані показники свідчать про високий рівень конкуренції та, внаслідок цього, значний ступінь гущини результатів в кожній грі на XVII чемпіонаті світу.

Ці показники є своєрідним модельним критерієм – орієнтовно-оптимальними параметрами ефективності кидків кваліфікованих гандболісток.

Агресивність захисних дій та інших чинників, що впливають на зниження ефективності атакуючих дій гравців як в учбово-тренувальних заняттях, так і в іграх не повинні впливати на показники

ефективності техніко-тактичної діяльності.

Ефективність виконання кидків по воротах з 6-ти метрів і з кутових позицій при позиційному нападі наведена в таблиці 2.

Ефективність кидків при позиційному нападі з 6-ти метрів на XVII чемпіонаті світу має наступні якісні показники. У команди, що зайняла III місце кращий результат, який дорівнює 74%, у чемпіона, команди Росії - 67%, другого призера, команди Румунії - 66%, у збірної команди України - 61%.

Одержані результати свідчать, що ефективність виконання кидків з 6-ти метрів взагалі невисока, оскільки, при атаках з цих позицій створюються сприятливі умови для взяття воріт і переважна більшість атак повинні закінчуватися голом.

Це дозволяє наголосити на тому, що на XVII чемпіонаті світу провідні команди не добилися високих показників ефективності кидків по воротах з цієї позиції, оскільки не мають кваліфікованих лінійних гравців, або покращали захисні дії, команд, що обороняються, підвищився клас у грі воротарів. Також можна констатувати, що в загальній структурі кидків ці техніко-тактичні дії не мають вирішального значення для успішності змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток.

Педагогічний аналіз змагальної діяльності

свідчить, що досить часто з цієї позиції виконують кидки крайні або напівсередні гравці, що опинилися на цій позиції у відповідності з конкретними техніко-тактичними комбінаціями і, у яких немає стійких навичок ефективного виконання кидків по воротах з цієї позиції.

Ефективність виконання кидків з кутових позицій виглядає наступним чином: чемпіон - команда Росії має 62%, збірна команда України, що зайняла десяте місце, 54%, у третього призера, команди Угорщини - 54%, у другого призера, команди Румунії - 47%.

Показники ефективності кидків по воротах з крайніх позицій доволі високі й свідчать про те, що провідні команди світу мають крайніх гравців високої кваліфікації. Збірна команда України, що зайняла десяте місце має другий показник ефективності, що говорить про наявність у неї на цих позиціях майстрів високого класу.

Ефективність виконання кидків по воротах з 8-10 метрів при позиційному нападі наведена в таблиці 3.

Кращих значень ефективності гри при позиційному нападі при виконанні кидків м'яча по воротах з 8-10 метрів досягла команда, що зайняла третє місце -49% (Угорщина), у команди чемпіона - 46%

Таблиця 1  
Ефективність загальної кількості кидків з різних позицій, які виконані в процесі змагальної діяльності на XVII чемпіонаті світу з гандболу

Найменування команд	Зайняте командою місце	Співвідношення загальної кількості кидків до кількості закинутих м'ячів	Ефективність, %	Кількість ігор
Росія	1 місце	542/328	61	10
Румунія	2 місце	562/322	57	10
Угорщина	3 місце	552/328	59	10
Україна	10 місце	425/242	57	8

Таблиця 2  
Ефективність кидків при позиційному нападі з 6-ти метрів і з кутових позицій площадки на XVII чемпіонаті світу з гандболу

Збірні команди	Зайняте місце	Позиційний напад: з 6-ти метрів, кидки/голи	%	Позиційний напад: з кутів, кидки / голи	%	Кількість ігор
Росія	I місце	75/112	67	27/43	62	10
Румунія	II місце	60/91	67	27/58	47	10
Угорщина	III місце	53/71	74	43/87	50	10
Україна	X місце	51/83	61	39/73	54	8

(Росія), другий призер досяг 40% (Румунія), збірна команда України має показник, що дорівнює 37%.

Показники у збірної України доволі низькі, що свідчить про відсутність сильних гравців другої лінії нападу, активну протидію захисних ланок команд-суперниць та більш вдалу гру їх воротарів.

Одержані показники свідчать про високу ефективність нападу з 8-10 метрів. Цьому сприяє залучення в команди високорослих гравців, гармонійно розвинених, які чудово володіють сильними і точними кидками з другої лінії нападу.

Неухильне зростання результатів ефективності у цьому компоненті техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток свідчить про значну перевагу в даний час другої лінії нападу перед захисними побудовами в процесі офіційних міжнародних ігор.

Ефективність гри при переходах від захисту до нападу останнім часом також зростає. На XVII чемпіонаті світу кращий показник у команди Угорщини, яка зайняла третє місце, 80%, у збірної команди України, яка зайняла десяте місце, 79%, у другого призера команди Румунії - 78%, у чемпіона світу, команди Росії - 71%.

Ефективність виконання кидків з гри при швидкому переході від захисту до нападу показані в

таблиці 4.

Аналіз даних таблиці 4 наголошує на складні взаємозв'язки в структурі ефективності виконання кидків м'яча по воротах при швидкому переході із захисту до нападу і загальною ефективністю техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. Взагалі, ефективність гри при переході від захисту до нападу повинна бути досить високою. Це пов'язано з тим, що у цей момент гравці команди суперника ще не встигли повернутися в захист або в захисті їх знаходиться недостатня кількість. При цьому, не має значення який саме перехід здійснювався: індивідуальний, груповий або командний. Той факт, що команда – чемпіон світу – збірна Росії, значно поступається іншим командам у цьому аспекті техніко-тактичної діяльності дозволяє наголосити на наступних моментах: 1) гандболістки збірної Росії мають гірші показники техніко-тактичної діяльності у цьому компоненті внаслідок відсутності кваліфікованих гравців, які могли б реалізувати швидкий перехід від захисту до нападу; 2) стратегічні та тактичні побудови збірної Росії не передбачали високого ступеню застосування даного компоненту техніко-тактичної діяльності в процесі гри; 3) рівень ефективності в даному компоненті техніко-тактичної діяльності близько 70% є орієн-

Збірні команди	Зайняте місце	Позиційний напад: кидки з 8-10 метрів/голи	%	Кількість ігор
Росія	I місце	207/94	46	10
Румунія	II місце	222/87	40	10
Угорщина	III місце	236/115	49	10
Україна	X місце	143/54	37	8
Збірні команди	Зайняте місце	Швидкий перехід від захисту до нападу, загальна кількість / закинутих м'ячів	%	Кількість ігор
Росія	I місце	145/103	71	10
Румунія	II місце	142/111	78	10
Угорщина	III місце	107/85	80	10
Україна	X місце	75/59	79	8

точно-оптимальним і дозволяє успішно вирішувати завдання турнірної боротьби.

Ефективність реалізації 7-ми метрових штрафних кидків пов'язана з одного боку з індивідуальною майстерністю гравця - виконавця цих кидків, його психологічною стійкістю в різні моменти матчу, а з іншого боку з майстерністю гри воротаря команди суперника. У таблиці 5 приведені показники ефективності досягнуті на XVII чемпіонаті світу.

Краща ефективність при реалізації 7-ми метрових штрафних кидків у команди чемпіона світу – збірної Росії - 83%, у збірної України - 77%, у другого призера, команди Румунії - 75%, у третього призера команди Угорщини - 62%.

У вітчизняній спеціальній літературі відсутні кількісні характеристики ефективності змагальної діяльності при виконанні кидків по воротах з різних позицій кваліфікованими гандболістками на змаганнях світового рівня, що позбавляє тренерів можливості якісної підготовки спортсменів в умовах тренувального процесу.

Тому для ефективності управління підготовкою спортсменів і підвищення ефективності змагальної діяльності необхідно знати кількісні та якісні характеристики ефективності кидків з різних місць для системи контролю процесу підготовки. При цьому, з одного боку, тренери повинні знати абсолютні величини кількісних характеристик ефективності кидків з різних позицій, яких досягли висококваліфіковані команди на змаганнях світового масштабу, з іншого, вони повинні знати показники ефективності різних компонентів техніко-тактичної діяльності провідних команд, досягнуті на конкретних офіційних змаганнях.

Окрім цього, динаміка цих показників дає можливість бачити зміни, що відбуваються, і вносити корективи в учбово-тренувальний процес.

Ці показники дадуть можливість націлювати команди і гравців на:

- досягнення абсолютних значень загальної кількості кидків за турнір, чемпіонат;
- підготовку висококваліфікованих гравців, досягнення ними орієнтовно-оптимальних кількісних і якісних значень ефективності різних компонентів техніко-тактичної діяльності;

- оптимізація техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих гандболісток з урахуванням ефективності показників техніко-тактичної діяльності, які близькі до модельних.

#### **Висновки.**

Вищенаведене дозволяє констатувати наступне:

1. Аналіз науково-методичної літератури, обробка протоколів чемпіонату світу, відеозаписів, даних наукових бригад, що фіксують показники змагальної діяльності, знань про передовий досвід підготовки збірних команд з гандболу, а також результати власних досліджень дозволили констатувати, що на остаточний результат гри в гандболі у висококваліфікованих команд важливе значення мають окремі особливості нападу і ефективність, досягнута по цих особливостях в процесі змагальної діяльності.

2. В результаті власних досліджень виділені окремі особливості техніко-тактичної діяльності стосовно виконання кидків м'яча по воротах, які є одним з провідних чинників ефективності в структурі змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток:

- загальна кількість кидків по воротах з різних позицій;
- кількість кидків по воротах при позиційному нападі:
  - кидки по воротах з першої лінії нападу (з 6-ти метрів, з країв);
  - кидки по воротах з другої лінії нападу (з 8-10-ти метрів);
- кількість кидків по воротах при швидкому переході від захисту до нападу;
- кількість 7-ми метрових штрафних кидків.

3. При реалізації всіх видів кидків протягом XXVII чемпіонату світу кращі значення ефективності досягнуті збірною командою Росії - 61%, командою Угорщини - 59%, командами Румунії і України - 57%.

Абсолютна ефективність кидків при позиційному нападі:

- з 6-ти метрів: Росія - 67%, Румунія - 66%, Угорщина - 74%, Україна - 61%;
- з кутів: Росія - 62%, Румунія - 47%, Угорщина

Назва команд	Зайняте місце	Реалізація 7-ми метрових штрафних кидків	%	Кількість ігор за чемпіонат
Росія	I місце	29/35	83%	10
Румунія	II місце	37/49	75%	10
Угорщина	III місце	32/51	62%	10
Україна	X місце	39/51	77%	8

- 50%, Україна - 54%;  
- з 8-10 метрів: Росія 46%, Румунія 40%, Угорщина 49%, Україна 37%.

Абсолютна ефективність кидків при швидкому переході від захисту до нападу: Росія - 71%, Румунія - 78%, Угорщина - 80%, Україна - 79%;  
? реалізації 7-ми метрових штрафних кидків: Росія - 83%, Румунія - 76%, Угорщина - 62%, Україна - 77%.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі ґрунтуються на тому, що одержані в результаті проведених досліджень дані про особливості і ефективність техніко-тактичної діяльності провідних команд світу в нападі при реалізації кидків з різних позицій дають можливість здійснення наукового управління тренувальним процесом з постійною корекцією програм педагогічних дій; контролю за процесом підготовки висококваліфікованих спортсменів; підвищення рівня ефективності змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток.

Література.

1. Латышкевич Л.А., Хомутов Н.И. О возможности применения метода моделирования в спортивных играх (на примере гандбола) – В кн.: Проблемы физической культуры и спорта. – К.: КГИФК, 1978. – С. 74-87.
2. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
3. Цапенко В.А. Диагностика специальной физической подготовленности вратарей высокой квалификации в игре гандбол. Дисс. ... канд. пед. наук. – К.: КГИФК, 1991. – 199 с.
4. Кушнирюк С.Г. Характеристика соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации как основа требований к уровню их физической подготовленности // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2003. - № 24. - С. 130-138.
5. Кушнирюк С.Г. Диагностические комплексы определения уровня физической подготовленности гандболистов высокой квалификации на ключевых этапах тренировочного макроцикла // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2003. - № 7. - С. 26-33.
6. Кушнирюк С.Г. Динаміка структури фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації в тренувальному макроциклі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2004. - № 6. - С. 27 - 34.
7. Ж.Л. Козіна, В.Ф. Слюсарев, Є.П. Волков. Факторна структура підготовленості гандболістів високого класу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2004. - № 13. - С. 39-47.
8. Дорошенко Э.Ю., Цапенко В.А., Петров В.А., Сердюк Д.Г., Барский С.Е. Структура и особенности технико-тактической деятельности в гандболе (на материалах XIX чемпионата мира) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2005. - № 4. - С. 9 - 14.
9. Дорошенко Э.Ю., Цапенко В.А., Петров В.А., Сердюк Д.Г., Барский С.Е. Анализ эффективности технико-тактической деятельности в гандболе (на материалах XIX чемпионата мира) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2005. - № 15. - С. 56 - 66.
10. Дорошенко Э.Ю., Цапенко В.О., Петров В.О., Сердюк Д.Г., Барська Н.Л. Структура і особливості техніко-тактичної діяльності воротарів у гандболі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2005. - № 21. - С. 41 - 46.
11. Дорошенко Э.Ю., Цапенко В.О., Петров В.О., Сердюк Д.Г., Барська Н.Л. Анализ эффективности змагальної діяльності воротарів вищої кваліфікації у гандболі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2005. - № 24. - С. 55 - 59.
12. Цапенко В.А., Кудрицкий В.Н., Дорошенко Э.Ю., Цапенко С.В. Воспитание координационных способностей и ловкости при подготовке гандболистов высокого класса // Вестник Брестского государственного технического университета. Гуманитарные науки: научно-теоретический журнал. - Брест: БГТУ. – № 6. – 2004. - С. 255 – 261.
13. Цапенко В.А., Дорошенко Э.Ю., Цапенко С.В. Меткость как основной элемент при обучении технике бросков мяча в гандболе // Вестник Брестского государственного технического университета. Гуманитарные науки: научно-теоретический журнал. - Брест: БГТУ. – № 6. – 2004. - С. 266 – 267.
14. Коробейников Г.В., Коняева Л.Д., Россоха Г.В. Особенности функциональных станів нервової системи у спортсменок - гандболісток високої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2004. - № 24. - С. 22 - 31.

Надійшла до редакції 25.07.2006р.

## **ПЕРСПЕКТИВИ ПРОДУКТИВНОЇ ФІЗРЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ АКМЕОЛОГІЧНИХ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ І СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ РОЗВИВАЮЧОГО НАВЧАННЯ**

Д'яченко Т.В.

Луганський національний педагогічний  
університет ім. Т. Шевченка

Анотація. При підготовці фахівців з фізичної реабілітації варто застосовувати прогресивні навчальні технології. Позитивну роль можуть відігравати акмеологічні моделі професійного становлення фахівців.

Ключові слова: освіта, модель, акмеологія, навчання, фізична реабілітація.

Аннотация. Дьяченко Т.В. Перспективы продуктивной физреабилитационного образования с использованием акмеологических моделей профессионального становления специалиста и современных технологий развивающего обучения. При подготовке специалистов по физической реабилитации следует применять прогрессивные учебные технологии. Положительную роль могут играть акмеологические модели профессионального становления специалистов.

Ключевые слова: образование, модель, акмеология, обучение, физическая реабилитация.

Annotation. D'yachenko T.V. Perspectives productive physical rehabilitation of formation with usage acmeological of models of a professional becoming of the expert and modern technologies of educating learning. At preparation of the experts on a physical aftertreatment it is necessary to apply progressive educational technologies. A positive role can play acmeological of model of a professional becoming of the experts.

Keywords: formation, model, acmeological, learning, physical rehabilitation.

### **Вступ.**

Загальновідомо, що системне теоретичне знання, яке так необхідне в повсякденній діяльності викладача вищої школи, виступає як найбільш довершена форма фундаментального обґрунтування і

чіткого програмування всієї учбово-виховної роботи в сучасному вузівському освітньому просторі. Базуючись на багатій враженнями і фактами соціальної практики і даючи достовірне і цілісне знання дійсності, справжня теорія не обмежується констатацією і фіксацією досвіду прикладної діяльності; справжня теорія завжди глибоко і природно пов'язана з систематично і постійно розвиваючимся знанням і творчою переробкою особистого і суспільного досвіду, розгортаючи нові горизонти перед освітніми сенсами і освітньо-виховними імпровізаціями креативно міркуючого викладача. Таким чином, в області духовного і інтелектуального виробництва прогресивна теорія здатна стимулювати і оптимізувати весь процес освітньої діяльності в масштабах окремої людської особи, колективу, окремого вузу або навіть цілого етнотериторіального освітнього регіону.

Цілком зрозуміло, що в процесі освоєння навколишнього світу теорія всесторонньо взаємодіє з нетеоретичними аспектами людської свідомості. Важливо підкреслити, що по відношенню до складного процесу підготовки висококваліфікованих фахівців у вузі і сам викладач і студент, що навчається, мають абсолютно виразно уявляти собі майбутню виробничо-професійну реальність, з якою повинен зустрітися випускник і в якій він має бути затребуваним, конкурентоздатним, продуктивним і творчо-активним. Щоб освітній маршрут особистості, яка навчається був конструктивним і креативним, а психічні новоутворення майбутнього фахівця були адекватними вимогам життя, що постійно ускладнюються, необхідно всебічно використовувати технології розвиваючого навчання і акмеологічні закономірності. Особливо актуальними наведені міркування є для сучасних інноваційних професій, до яких відноситься і професія фізичного реабілітолога.

Якісна професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації сьогодні все ще стикається з труднощами свого становлення, обумовленими багато в чому тим, що державними освітніми стандартами поки що не опрацьовано деталі і тонкощі освітніх технологій, які стосуються високої майстерності викладацького корпусу у вищій фізреабілітаційній школі. Необхідна для досягнення високих результатів професійної підготовки фізичних реабілітологів категорія - "узгодження" поки що офіційно не представлена в педагогіці і психології вищої школи, тоді як різноманітні консенсуси і протоколи детально опрацьовано і успішно презентовано в такій близькій до фізичної реабілітації галузі, як медична [7].

Від надійної опори на узгодження і узгодженість дій викладача і людини, що навчається, від якості функціонування розвиваючих освітніх технологій, від успішності вирішення реабілітаційно-оздоровчих завдань залежить якість життя і добробут тих людей, які належать до пацієнтів і реабілітантів - майбутніх об'єктів професійної майстерності спец-

іалістів-реабілітологів. У зв'язку з вищевикладеним актуальним представляється конструктивний аналіз результативного функціонування освітнього простору при опорі на акмеологічні моделі і технології розвиваючого навчання по відношенню до фізичних реабілітологів.

Робота виконана згідно планів НДР Луганського національного педагогічного університету ім. Т. Шевченка.

#### **Формулювання цілей роботи.**

Головною метою даної роботи було вивчення акмеологічних закономірностей продуктивного функціонування вузівського освітнього простору і прикладне застосування теорій розвиваючого навчання при професійній підготовці фізичних реабілітологів із створенням моделей професійного становлення фахівців в умовах навчання в педагогічному університеті. У даному дослідженні використано матеріали власної учбово-виховної і викладацької діяльності автора при навчанні реабілітологів в Луганському національному педуніверситеті в 2000-2005рр. У дослідженні взяло участь 728 студентів, що одержували професію фізичного реабілітолога.

При аналізі сучасних інформаційних джерел [6; 8], а також відповідно до матеріалів спостережень автора [1-3; 7] і деяких обнадійливих позитивних попередніх результатів дослідницької роботи нами було побудовано наступні принципи узгодження учбово-виховних дій у вузівському фізреабілітаційному освітньому просторі: а) багаторівневе управління, що здійснює ефективну "режисуру" продуктивного функціонування професійної підготовки фізичних реабілітологів на рівні країни або регіону; б) дієве управління підготовкою фахівців з фізичної реабілітації в ЛНПУ ім. Т. Шевченка з урахуванням всього освітнього ланцюга - довузівська, вузівська стадії, а також етапи підвищення кваліфікації в системі післядипломної освіти впродовж всієї професійної життєдіяльності спеціаліста-реабілітолога; в) управління в системі "викладач-студент", коли викладач не просто здійснює контроль за знаннями тих, хто навчається, а стежить за кар'єрним зростанням і просуванням студентів, а потім і молодих фахівців в оволодінні ними тонкощами професійної майстерності, проявами творчої активності, успішністю вирішення нетривіальних практичних завдань оздоровчого порядку.

#### **Результати дослідження.**

Цілком очевидно, що процес узгодження всіх етапів і ланок професіоналізації реабілітологів базується на складній системі прямих і зворотних, міждисциплінарних і міжособистісних зв'язків, які постійно доводиться враховувати викладачеві в своїй діяльності. Категорія "конкретного образу результату" в цьому відношенні виявляється надзвичайно необхідною студентові, оскільки чітко детермінує його учбові цілі і втілення їх в духовно-інтелектуальному капіталі, тобто у стійкі психічні новоутворення майбутнього професіонала відновно-оздоров-

чої роботи. Досягнення оптимального “образу результату” ми застосовували по відношенню до таких учбових дисциплін, як “Основи фізичної реабілітації”, “Масаж”, а також по відношенню до предметів “Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів” і “Лікувальна фізична культура”. Всі ці учбові дисципліни автор даного повідомлення викладала студентам-реабілітологам у 2000-2005рр.

В процесі викладацької діяльності ми прагнули добитися того, щоб взаємозв'язана “холістична” система всіх елементів “образу результату” забезпечувала суб'єктові, тобто кожній особистості студента її подальше продуктивне “довічне” професійне самовдосконалення. Категорія “образу результату” давала реальну можливість розпізнавання рівня поточної учбової готовності майбутніх реабілітологів, починаючи практично з перших днів їх навчання у вузі. Така діагностика і постійний моніторинг освітньої діяльності дозволяли вибудовувати успішні стратегії роботи майбутнього фахівця в його саморусі до верхів (акме) професії фізичного реабілітолога. До того, як пред'явити студентам ідеалізовані моделі функціональних елементів того чи іншого учбового стандарту, ми проектували кожну окрему тему всіх учбових дисциплін, що викладаються нами, «прокручували» її, а потім здійснювали корекцію освітніх дій в ході всього учбового циклу. При цьому нами використовувався аналіз і самоаналіз кожним студентом власної учбової роботи, здійснювалося комплексне управління і самоврядування, оцінювання і самооцінка результатів професійної підготовки, у тому числі і за допомогою тестування і модульно-рейтингового ранжирування.

Можливості максимального залучення інтелектуального потенціалу, вдумлива аналітична робота, тонка і напружена спільна діяльність викладача і студента, як правило, передбачали використання популярних систем розвиваючого навчання Л.В. Занкова і технологію Д.Б. Ельконіна-В.В. Давидова [6]. Систему розвиваючого навчання Занкова ми адаптували для студентів-реабілітологів із застосуванням таких принципів положень:

- професійне навчання проводилось на достатньо високому рівні складності матеріалу, що викладався, з урахуванням новітніх досягнень реабілітологічної науки і практики;
- в учбовому процесі домінуюча роль спочатку належала фундаментально-теоретичним знанням; потім послідовно вводилися знання прикладного оздоровчого характеру;
- студенти самі повинні були глибоко обмірковувати і усвідомлювати алгоритм власних розумових операцій, їх естетичний потенціал і евристичність при освоєнні важкого, але вельми корисного їх майбутнім пацієнтам матеріалу;
- ми прагнули добитися активного включення в процес навчання всіх сторін психоемоційної

сфери кожного студента, для чого в учбовій роботі застосовували читання художніх творів, уривків з документальних джерел і мемуарної літератури, нерідко застосовували прослуховування активізуючих уяву музичних творів;

- викладачі кафедри були нами зорієнтовані так, щоб звертати увагу на індивідуальний розвиток особи кожного із студентів, одержуючих професію фізичного реабілітолога.

Проводячи цикли семінарських занять із усіма викладачами випускаючої кафедри фізичної реабілітації і валеології, ми послідовно домагалися ясного і чіткого розуміння кожним з кафедральних працівників тонкостей системи розвиваючого навчання, що формувало досить стійкий пізнавальний інтерес, гнучку розвиваючу структуру практичних і лабораторних занять, колективний пошук необхідної інформації на основі спостереження, порівняння, угруповання, класифікації, з'ясування закономірностей у ситуаціях регулярного формального і неформального спілкування студентів і викладачів.

Методичною метою кожного навчального заняття було створення необхідних умов для прояву гностичної активності студентів, а особливо використання креативного потенціалу лабораторних і практичних занять. Конкретна освітня діяльність була організована таким чином, що ми на кожному занятті відразу ж визначалися з тим, що саме знають і чого не знають студенти даної групи. Важливу роль при цьому грало тестування, а також само- і взаємоперевірки навчальних стандартів по кожній з тем. Заняття не носили характеру рутинної «об'язаловки»: віталася перетворююча навчальна діяльність студента, його особисті практичні спостереження, його порівняльні розробки, оригінальне угруповання цифр, фактів і зведень з різних галузей знань. Узагальнюючі висновки при вивченні всіх навчальних тем і викладених дисциплін робилися разом з викладачами, до з'ясування виявлених закономірностей підходили колективно, не відкидаючи ні одну з ідей, якою би несподіваною вона не здавалася. Так, при вивченні тонкощів масажних технік, студенти знайомилися з історичними деталями, одержували деякі дані зі східних уявлень про янь та інь, біологічно-активні крапки, зони Захар'їна - Геда, сегментарну будову людського тіла та ін. Приходилося надавати студентам базові відомості про філософські погляди і переконання давньосхідних цілителів і знайомити їх із сучасними інноваційними підходами. До останніх відносили, наприклад, антигомотоксікологію, про яку мало що сьогодні знають навіть дипломовані практикуючі лікарі і реабілітологи.

Подібні давньосхідні уявлення і сучасні технології і практики відновлення здоров'я сьогодні знаходять повне розуміння і підтримку в прихильників холістичної медицини і найголовне – вони надзвичайно ефективні, у чому ми багато разів переконувалися на практиці. Більш того, ми вважаємо, що повноцінні знання з реабілітології може дати тільки практикуючий фахівець, що регулярно сти-

кається зі складними пацієнтами і реабілітантами в реабілітаційних центрах і відділеннях. Бажано, щоб такий викладач-реабілітолог мав ліцензію на заняття оздоровчою діяльністю і регулярно проходив цикли удосконалення по тим чи іншим розділам фундаментальної і прикладної реабілітології. Особливе значення ми надавали активній самостійній роботі наших студентів. З цією метою ми прагнули залучити в процес оволодіння інформацією психоемоційні переживання особистості студента, що супроводжуються ефектом несподіванки, включенням орієнтовно-дослідницьких реакцій і механізмів креативності. Так, з огляду на велику кількість у Луганській області людей, пов'язаних із ліквідацією наслідків аварії на Чорнобильській АЕС, ми пропонували нашим студентам розробляти конкретні програми реабілітації самих "ліквідаторів", а також переселенців з 30-км зони, дітей, батьки яких одержали ті чи інші дози опромінення і ін. Високі оцінки ми виставляли за оригінальні ідеї і знахідки в колективному чи індивідуальному пошуку істини. Ми м'яко і ненав'язливо спрямовували пошукову роботу уточнюючими питаннями, що пробуджували самостійне пошукове мислення, багатство асоціацій, оригінальність і інноваційність студентів. Ми навмисно створювали необхідні педагогічні ситуації для ділового діалогічного спілкування, що дозволяють виявляти особисту ініціативу і бути толерантними до інакомислення. Студенти мали можливість виявити різноманітну ініціативу, вибірковість в обранні конкретних шляхів і способів своєї особистої учбово-пізнавальної діяльності, методик для природного самовираження, презентуючи колегам власні оригінальні погляди і підходи.

Таким чином, у студентських групах представлялися оздоровчі підходи, які поки що не знайшли широкого поширення - за допомогою бібліотерапії, цілющих музичних і ритмічних впливів на організм, ароматерапії, гірудотерапії, СПА-технологій і ін. Акцент у застосованій нами розвиваючій технології Ельконіна-Давидова робився на формування глибокого наукового мислення студентів-реабілітологів. Сам навчальний процес був орієнтований на одержання внутрішніх результатів навчання, що характеризуються досягненням високого рівня абстрактного мислення. На такій міцній фундаментальній базі згодом більш природно і міцно закріплювалися уміння, навички і формувалася професійна компетентність.

Модульно-рейтингова система навчання фізичних реабілітологів підтвердила ефективність запропонованих технологій розвиваючого навчання і створення акмеологічної доміанти професійного розвитку фахівців оздоровчо-відновної сфери, тобто реабілітологів. Слід зазначити, що результати застосованої нами особистісно-орієнтованої і розвиваючої системи професійної підготовки фізичних реабілітологів відразу позначились на рівні теоретичної і прикладної компетентності випускників вузу, їхньої науково-дослідної творчості і акме. Прикладами успішності можуть служити Р. Джабраїлов,

що став дипломантом Всеукраїнської студентської олімпіади з фізичної реабілітації у Львові, а також випускниця магістратури С. Стогнієва, що відкрила багатопрофільний санаторій у м. Кременна Луганської області, у якому вона стала директором і головним фахівцем. Четверо випускників магістратури стали викладачами кафедри фізичної реабілітації і валеології Луганського національного педагогічного університету, почавши роботу над дисертаційними дослідженнями. Десятки студентів щорічно беруть участь у роботі різних Міжнародних і Всеукраїнських, а також регіональних конференцій, багато десятків майбутніх реабілітологів беруть участь у роботі загальноуніверситетської студентської наукової конференції. На основі тривалої роботи у вищій школі взагалі і навчально-виховної діяльності, що стосується фізичних реабілітологів, зокрема, ми спробували сконструювати діючу модель становлення фахівця в області відновлення здоров'я (фізичного реабілітолога).

За основу методичного підходу до створення моделі ми взяли апробовану О.В. Варфоломеєвою [4] акмеологічну модель професійного становлення психотерапевтів, що включала п'ять рівнів: психічний, індивідуально-соціальний, герменевтичний, символічний і екзистенціальний. Психічний рівень стосується емоційно-вольових якостей реабілітолога, його вмінь відчувати свого реабілітанта. Проблема повернення реабілітантові прийнятного рівня психічного здоров'я найтіснішим образом пов'язана з формуванням його емоційно-вольової компетентності і психічної стійкості. У випадках, коли пацієнт (реабілітант) намагається "сховатися" чи "вислизнути" від власних тривог, його потрібно занурити в джерело і початок неусвідомлених переживань і опорів, провівши його через тривогу. Необхідно в співдружності з психологами намагатися розблокувати різноманітні емоційні "затиски". Варто навчати реабілітологів умінню домагатися від своїх реабілітантів позитивних особистісних змін через механізми самопізнання і саморозуміння. Потрібно нейтралізувати фіксацію реабілітанта лише винятково на своєму "Я", оскільки вона впलуге людину в удавані нерозв'язні проблеми, що блокують саногенні і креативні ресурси особистості. У цьому плані психоемоційне здоров'я в реабілітаційному процесі розуміється не тільки як адаптація, але і як адекватне розуміння дійсно існуючої реальності.

Психічному рівню моделі професійного становлення реабілітолога відповідає (на нашу думку) вміння успішно вирішувати наступні задачі, що найчастіше зустрічаються на практиці: а) реабілітація душевних сил і реабілітація за участю душевних сил; б) формування емоційно-вольової зрілості і діючих механізмів саморегуляції психічної стійкості особистості; в) забезпечення ефективного прориву внутрішнього простору пацієнта у світ об'єктивної реальності; г) підтримка психоемоційного здоров'я реабілітантів. Що стосується індивідуально-соціального рівня (другий рівень за О.В. Варфоломеєвою),

то слід зазначити, що практична успішність відновлювального реабілітаційного процесу, що стосується пацієнта, багато в чому обумовлена загальним статусом і потенціалом самого реабілітолога, розкриттям їм своєї справжньої, щирої, реальної сутності, що найчастіше буває досить суперечливою. Сутністю реабілітаційно-відновлювальних відносин є гуманність, яка не може проявитися без розкриття глибинної суті як реабілітолога, так і реабілітанта. Навіть сама демонстрація можливості близьких людських контактів здатна значно збагачувати життя й існування реабілітанта.

Індивідуально-соціальному рівню професійного становлення фахівця з фізичної реабілітації відповідає вміння вирішувати такі типові щоденні професійні задачі: а) позитивний вплив (цілеспрямованого характеру) особистості реабілітолога на особистість реабілітанта; б) переміщення уваги із симптоматики захворювання (травми) на особистісні характеристики, образ і стиль життя пацієнта; в) своєчасне розкриття соціальної детермінованості астено-невротизації пацієнта; г) професійне самовизначення реабілітолога.

Герменевтический рівень (третій рівень). Психологічно здоровим людям, як відомо, властива свого роду тяга до процесу пізнання, до усього таємничого, загадкового, непоясненого. Важливою задачею реабілітанта стає дослідження таких своїх почуттів і переживань, які він до зустрічі з реабілітологом навіть не намагався усвідомлювати. Слід намагатися розкривати як душевні скарби і резерви психоемоційних багатств реабілітанта, так і ганебні, лякаючі і примітивно-інфантильні аспекти і риси його особистості. Самопізнання і саморозуміння всіляко заохочує людину визнати, інтегрувати і визволити незадіяні раніше частини своєї особистості, що сприяє процесу позитивної зміни. Відкриття нових шляхів і способів росту супроводжується радістю від ефективного, глибоко особистого винаходу того, чого не було раніше. У людини виникає реальна можливість вийти за межі “накатаних” і ригідних поведінкових рецептур.

У герменевтичному розумінні рівню моделі становлення реабілітолога відповідає вміння вирішувати такі задачі: а) формування власної професійної вербальної зрілості реабілітолога; б) виконання реабілітологом ролі провідника по таємних лабіринтах психоемоційного всесвіту особистості; в) своєчасна і прицільно-точна безпомилкова інтерпретація метафор, схованих у герменевтичному просторі відчуттів і досвіду реабілітанта; г) конструювання реабілітаційного діалогу за законами комунікативної події; д) гарантованість глибокого і тривалого психореабілітаційного ефекту.

Що стосується символічного рівня, то вся робота з реабілітантом полягає в тому, щоб допомогти йому зрозуміти і позитивно перетворити свій внутрішній світ як учасника соціуму. Потрібно створювати в реабілітанта почуття особистої влади, інтерпретації повинні бути скроєні і шиті з того,

кому вони адресовані, причому робити це треба в обстановці максимального прийняття і довіри. Потрібно створювати могутні спонукальні мотиви для вольових дій реабілітанта. Символічний рівень. Сама прикладна реабілітаційна робота має кардинальну мету і полягає багато в чому в тому, щоб допомагати реабілітанту зрозуміти і змінювати свій внутрішній світ, що унаслідок важкої хвороби або травми (нерідко з інвалідизуючими наслідками) невпізнанно перетворюється і акцентуються. Перекручена модель нового світу, у якому потрібно жити індивіду, як правило, невротизована. Реабілітолог повинний разом з реабілітантом пройти послідовно всі етапи вивільнення подавленої волі. В окремих, особливо успішних випадках, світ зміниться не просто в позитивному змісті, - він “прогнеться під нас” (А.Макаревіч). Подібними прикладами сповнена історія параолімпійського спорту, коли фізично скалічені люди шляхом подолання себе і вибудовуючи свій власний оптимістичний світ завойовують вищі нагороди на світових спортивних змаганнях. У реабілітанта варто конструювати і підтримувати почуття його власної, особистої влади над обставинами. Досвідчені фахівці в області групових психотерапевтичних технологій цілком обґрунтовано вважають, що “... якщо астрологічне, шаманське чи магічне пояснення підсилює відчуття власної сили і веде до внутрішньої особистісної зміни, то таке пояснення валідно” [9]. Символічний рівень нашої моделі припускає компетентність у відношенні рішення такого роду задач: а) гнучке застосування теоретичних уявлень при індивідуальній роботі з неповторною особистістю реабілітанта; б) розвиток реалістичності і плюралістичності професійного світогляду реабілітолога; в) рішення реабілітаційних задач кожного етапу відновлення здоров’я за принципом “тут – і- зараз”; г) перенесення акценту реабілітаційної діяльності в ігровий і змагальний простір життєдіяльності індивіду.

Екзистенціальний (від давньолат. *existentia* – існування) рівень акмеологічної моделі професійного становлення реабілітолога з’єднує й несе в собі глибоку, справжню і невивіжену індивідуально-професійну зрілість і майстерність (тобто акме) фахівця з відновлення здоров’я. Слід фізичному реабілітологу навчити свого реабілітанта адекватно сприймати повсякденне і високе такими, якими вони є в дійсності, тоді спосіб буття реабілітанта значно збагатиться. Пацієнти завжди прагнуть до пояснення хаосу своїх внутрішніх світів; вони завжди мають бажання продовжувати життя, тому що “всё сущее стремится продолжить свое существование” (Б. Спиноза). І тільки тоді, коли їхні страждання і деструктивні дії (у тому числі міжособистісні відносини) з’ясовано і навіть у тім чи іншому ступені виправдано, вони (реабілітанти) стають цілком керованими і креативними.

Екзистенціальному рівню акмеологічної моделі професійного становлення фізичного реабілітолога відповідає сформована професійна ком-

петентність для успішного рішення такого роду завдань: а) розвиток і використання у своїй практиці екзистенціального чуття: своєчасне і безпомилкове розпізнавання, точна діагностика специфіки існуючих проблем; б) успішне рішення задач на основі такої установки: “немає просто Реабілітації, є Реабілітант”.

З епохою особистісно-професійного акме у видатного фахівця і просто в людини, пов’язано формування значної інтелектуально-духовної спадщини, що згодом стає надбанням, багатством і досвідом тих, хто приходить йому на зміну. Правдиві розповіді очевидців і професіоналів, майстрів своєї справи, документальні свідчення і мемуари, вивчення достоїнств окремих видатних особистостей завжди будуть актуальні в пошуку шляхів удосконалення людської цивілізації. Потреба навчити кожного нашого студента стати майстром своєї справи - це головний спонукальний мотив професійної діяльності автора даної публікації. Коли викладачем глибоко і особистісно усвідомлена проблема якості освіти, коли за допомогою акмеологічної науки і практики розроблені технології і методики моніторингу якості освітньо-виховної роботи, коли довели свою ефективність розвиваючі навчальні технології, то слід лише домогтися збігу внутрішньої потреби викладача з його здібностями до впровадження успішних наробітків у повсякденну педагогічну дійсність, використовуючи в тому числі й акмеологічні моделі становлення фахівця в області повноцінного відновлення здоров’я.

#### Висновки.

1. Професія фізичного реабілітолога відноситься до інноваційних і тому при підготовці фахівців з фізичної реабілітації варто застосовувати самі прогресивні навчальні технології, позбавлені недоліків традиційного (і тим більше авторитарного) навчання.
2. До таких успішних підходів відносяться акмеологічний і ряд авторських методик, які добре зарекомендували себе в останні роки.
3. При професійній підготовці фізичних реабілітологів свою високу ефективність продемонстрував акмеологічний моніторинг і розвиваюча технологія Ельконіна-Давидова, що допомогли багатьом студентам стати професійними майстрами оздоровчої діяльності. Позитивну роль цілком можуть відігравати й акмеологічні моделі професійного становлення фахівців, одна з яких у лаконічному виді презентована в даній роботі.

Подальші дослідження ми плануємо зосередити на вивченні ефективності акмеологічних підходів і розвиваючих технологій навчання в системі післядипломної освіти фізичних реабілітологів.

#### Література

1. Дьяченко Т.В. Оптимизация профессиональной подготовки физических реабилитологов в условиях регионального образовательного пространства Донбасса // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: научная монография под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. - № 8. - С.26-33.
2. Дьяченко Т.В. Проблемы интеграции в реабилитационном

образовании (педагогический подход к здоровью индивида и его восстановлению) // Матер. Междунар. научн.-метод. конф. - Луганск: Знання, 2004. - С.15–20.

3. 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 : ХГАДИ ( ХХПИ), 2004.- № 16.- С. 54-57.
4. Варфоломеева О.В. Акмеологическая модель профессионального становления психотерапевтов // Педагогика, 2005.-С. 56-62.
5. Кузьмина Н.В. (Головко-Гаршина). Предмет акмеологии. - 2-е изд.- СПб.: Политехника, 2002.-189 с.
6. Педагогические технологии: Учебн. Пособие / Авт. – сост. Т.П. Сальникова.-М.: Т.Ц. Сфера, 2005.-128 с.
7. Пересадин Н.А., Дьяченко Т.В. Реабилитология: стратегия и тактика эффективного восстановления здоровья: Монография.- Луганск: Знание, 2004.- 480 с.
8. Черемисин А.Г. Развитие Интернет-образования в условиях информационного общества // Инновации в образовании, 2005.- № 5.- С. 5-14.
9. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии.- Спб., 2000.-204с.

Надійшла до редакції 29.07.2006р.

## ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Иванов В.И.

Полтавский военный институт связи

Аннотация. В работе предпринята попытка обосновать подход к организации оздоровительной двигательной активности во время учебных занятий по физическому воспитанию в вузе не располагающий материально-технической базой, необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, физическое воспитание, природная среда, тренировочная трасса.

Анотация. Иванов В.И. Підхід до організації оздоровчої активності студентів. В роботі зроблено спробу обґрунтувати підхід до організації оздоровчої активності під час учбових занять по фізичному вихованню в вищих учбових закладах, які не мають матеріально-технічної бази, необхідного спортивного інвентарю і устаткування.

Ключові слова: здоров’я, рухова активність, фізичне виховання, природне середовище, тренувальна траса.

Annotation. Ivanov V.I. The approach to architecture of an improving motor performance of the students. In this work has been undertaken the attempt to give reasons for approach to organising sanative physical activity during physical education classes in the higher educational establish mert which does not have either and chnical support or necessary sports equipmert.

Key words: health, physical activity, physical education, natural environment, training route.

#### Введение.

Физическое воспитание в вузе, утвержденная более 76 лет назад, является важным средством укрепления здоровья студентов, подготовкой их к профессиональной деятельности [33, 36]. Наиболее отчетливой особенностью Общесоюзных учебных программ по физическому воспитанию для высших учебных заведений служило указание на воспитание потребности в физическом самосовершенствовании

[20,37,38], а в программе 1990 г. и о ведении здорового образа жизни каждого гражданина [11, 39].

На нынешнем этапе развития общества внедрение этих форм физкультурной работы в учебный режим и отдыха студентов – насущная задача сегодняшнего дня. Она определена целевой комплексной Программой [27] и получила свое яркое отражение в Национальной доктрине развития образования [22, 23]. В документах подчеркивается о широком выборе средств, методов и использовании различных форм физического воспитания для формирования моральной ответственности каждой личности за уровень оздоровительной двигательной активности, как важного компонента здорового способа жизни, как немедикаментозному, эффективному и не дорогостоящему средству профилактики и улучшения здоровья. В документах отмечается, что здоровье, огромное влияние на которое оказывает физическое воспитание – важнейшая предпосылка полноценной умственной деятельности.

На сегодняшний день уровень здоровья студенческой молодежи Украины вызывает тревогу [35]. Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физического развития, ежегодно увеличивается. Рост заболеваемости студентов связан не только с информационными и эмоциональными перегрузками, которым они подвергаются в процессе учебы, но и социально-экономическими, экологическими проблемами, дефицитом двигательной активности и отсутствием навыков здорового образа жизни [17, 43]. Высшие учебные заведения Украины призваны готовить здоровых, работоспособных специалистов, которые способны решать вопросы производства [40].

В соответствии с Основами законодательства об образовании все органы управления и звенья этой системы призваны обеспечивать всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащейся молодежи [40].

Однако развитие высшей школы в современных условиях сопровождается социально-экономическим прессингом на все стороны студенческой жизни и труда. Рабочая нагрузка интенсивно работающего студента в течение учебной недели достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 15-16 часов. Труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряженности к четвертой (очень напряженный труд) и требует значительного напряжения духовных и физических сил. В связи с этим, возрастает роль физической культуры, как одного из основного звена государственного сектора для укрепления и сохранения здоровья, увеличения длительности жизненной и творческой активности и повышения умственной работоспособности [14].

Физическое воспитание является сложным педагогическим, многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в современных условиях, когда учащаяся молодежь уделяет недостаточное внимание физической культуре [7, 43],

когда в учебных заведениях отмечается сокращение материально-технической базы и выделение средств на приобретение спортивного инвентаря, оборудования [30], уменьшение объема учебных часов в высших учебных заведениях [1]. Кроме того, есть мнение сделать предмет “Физическое воспитание и здоровье” необязательной учебной дисциплиной, полагая, что студенты могут заниматься и дозировать физическую нагрузку самостоятельно, тем самым недооценивается роль преподавателя физического воспитания [3, 14, 25.].

Необходимо обратить внимание еще на один аспект, многие ныне созданные высшие учебные заведения и особенно филиалы некоторых вузов не имеют спортивных сооружений, оборудования, инвентаря для проведения учебных занятий и организации спортивно-массовых мероприятий. Преподаватели (в основном это лица, не имеющие нагрузку в вузе, в котором они работают) одновременно проводят занятия со студентами основной, подготовительной и специальной медицинской группами. В большинстве этих учебных заведениях отменена сдача нормативных требований по физической подготовленности студентов, нет стабильного расписания учебных занятий по физическому воспитанию, что приводит к отклонениям от санитарно – гигиенических требований в расписании учебных занятий.

В связи с изложенным, следует полагать, что состояние здоровья и образования, которые сегодня по ряду названных выше причин занимают диаметрально противоположные позиции.

Накопленный опыт занятий с молодежью позволил выделить ряд факторов, которые значительно влияют на уровень двигательной активности во время занятий по физическому воспитанию. К этим факторам мы относим: климатические условия, расписание занятий, обеспеченность спортивной базы, опыт и квалификация преподавателей, здоровье, индивидуальные психологические особенности занимающихся, окружающая внешняя среда, отношение администрации учебных заведений к физическому воспитанию [12].

Наличие большого количества факторов, влияющих на функциональную подготовку студенческой молодежи, обусловило необходимость поиска оптимальных условий для внедрения оздоровительной двигательной активности в вузе не располагающей материально-технической базой.

Нам представляется, что одним из таких факторов активного воздействия на организм человека может служить естественная природная среда (как источник психических явлений) [16, 24] с оборудованной в ней тренировочной трассой в качестве основного средства формирования физической активности человека [6].

Работа выполнена по плану НИР Полтавского военного института связи.

#### **Формулирование целей работы.**

В связи с выше изложенным и учитывая практическую важность разбираемого вопроса, мы

поставили перед собой задачу, предпринять попытку обосновать подход к организации оздоровительной двигательной активности во время учебных занятий по физическому воспитанию вузе не располагающий материально-технической базой, необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

#### *Организация и методика исследования*

Тренировочная трасса устраивалась в лесопарке, проходила по берегу реки Ворскла и от института до нее необходимо было преодолеть 500 метровое расстояние. Основными видами перемещения к трассе и на самой трассе служили ходьба и бег трусцой.

На трассе располагалось 5 тренировочных пунктов, называемые “станциями”. Трасса проходила по слабо пересеченной местности. Первая “станция” располагалась в 100 метрах от начала трассы, другие тренировочные пункты - на протяжении всей трассы в определенной последовательности 200-300-400-500 м. Длина всей трассы составила 1500м, и выглядела в виде эллипса. Ширина дорожки на всем протяжении находилась в пределах от 3 до 5 метров.

Каждая “станция” - это небольшая площадка 10x10м., размещенная с внешней стороны трассы. Для их оснащения использовали рельеф местности, поваленные деревья, пни, толстые сучья на деревьях, валуны, камни.

В процессе проведения занятий на тренировочной трассе учитывали особенности методики занятий с девушками-студентками. На занятиях с таким контингентом, а он составил 90%, уделяли внимание развитию гибкости(1-ая станция), развитию мышц живота и тазового дна (2-ая станция), упражнения для развития силы ног, рук применяли на 3-й “станции”. На 4-й “станции“, занимающиеся самостоятельно выполняли упражнения, которые соответствовали функциональным и физическим им возможностям. Продолжительность занятий упражнениями на 1- 4 “станциях”-10 минут.

Отличительной чертой методики были увеличенный объем средств развития выносливости. С этой целью на 5-й “станции” несколько увеличили продолжительность выполнения упражнений путем введения обязательного 12-минутного передвижения (ходьба, бег) в доступном темпе. После 12-минутного передвижения студенты в течение 5 минут самостоятельно выполняли упражнения на расслабление и активно включались в созерцание внутреннего состояния своего организма для выбора аутогенного варианта регуляции.

Методика организации занятий физическое воспитание в основной группе включала в себя динамическую аутогенную тренировку, т.е. воспитание способности сознательно контролировать и регулировать настроение и двигательную активность, как в процессе движений, так и при выполнении упражнений.

Окружающую среду лесопарка (цвет, температура воздуха и его запах, движение ветра, со-

стояние водной глади реки), использовали для конструкции состояния активности или раскрепощенности, которые являлись по отношению к этим задачам своеобразным психофизиологическим указателем. Связь “внешняя среда - двигательная активность и психическое состояние” устанавливалась на основании совместного обсуждения представлений связанных с конкретным восприятием или ощущением (образ действия).

Студенты начинали движение после созерцания картины природной среды (красок) создавали себе психологический настрой, который составлял основу физической активности (активный аутогенный вариант).

После выполнения физической нагрузки занимающиеся с помощью погружения в состояние полной гармонии с природой и путем набранных образов действий системы “собственной” релаксации сами регулировали уровень эмоционального возбуждения в нужном направлении (пассивный аутогенный вариант).

На каждом занятии во время движения обращали внимание студентов на самоконтроль за внешним проявлением дыхания, на формирование умения добиваться поддержания спокойного ритмического дыхания с несколько удлиненной фазой выдоха (3-4 шага вдох, на 6-8 шагов выдох).

В основном на занятиях использовали фронтальный и поточный способ организации занимающихся. Разработаны программы физической тренировки с подбором упражнений на силу, гибкость.

Учебный материал распределялся следующим образом: 40,2% времени уделялось развитию общей выносливости, 30% - развитию силы, 19,8% - развитию гибкости и 10% на аутогенную тренировку.

Для исследования была использована комплексная методика, включающая ряд функциональных проб, которые дают наиболее достоверные показатели и доступны в применении. До начала эксперимента и после его окончания у студентов в условиях относительного покоя измерялись: частота сердечных сокращений (ЧСС) определялась пальпаторно за 10 сек x 6, частота дыхания (ЧД) за 1 минуту и время задержки дыхания на вдохе и выдохе (проба Штанге и Генча) отражающие функциональное состояние кардио-респираторной системы [10]; цветовой тест, отражающий динамику эмоционального восприятия цветовых тонов [19]; биоэлектрический показатель (БЭП) в мА, отражающий уровень эмоционального возбуждения [28], который испытуемый запоминал или записывал, Эффективность проведенных занятий оценивалась субъективной оценкой студентов [29].

Все методические приемы применялись в практике физического воспитания со студентами 1-го курса Полтавского филиала КНИКиИ в осенний период 2005 года. В качестве обследуемых выступали две группы: основная и контрольная. В первой группе (24 человека) занятия проводились в усло-

виях динамической природной среды. Вторая группа (26 человек) в условиях спортивной площадки с отсутствием необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Виды физической деятельности студенты выбирали и дозировали нагрузку самостоятельно. Главной фигурой на занятиях являлся студент, а преподаватель как бы находился при нем [3,14,25]. Всего проведено в каждой группе 12 учебных занятий с частотой до 8 часов в неделю.

Результаты объема двигательной активности в условиях естественной природной среды (основная группа) сопоставлялись с результатами полученные вне ее (контрольная группа).

В общей сложности с участием 50 студентов (женского пола - 45 человек, мужского - 5 человек) проведено 150 наблюдений – опытов, в каждом из которых регистрировались до 4 функциональных показателей с частотой регистрации в одном и том же обследовании от одно - до 4- кратной.

Обработка цифровых значений различных показателей проводилась с использованием метода статистической оценки достоверности различия по критериям Стьюдента [41].

#### **Результаты исследования.**

Примененная методика позволила увеличить за этот период времени объем двигательной активности по отношению контрольной группе на 50-80,3% и составила, к примеру, у девушек 37,5 км, выполнялись большинством занимающихся без затруднений. При этом общая плотность занятий увеличилась до 100%, а в контрольной группе редко была на уровне 56%. Важно отметить, что за период внедрения в практику разработанной методики сократилось количество пропущенных по состоянию здоровья занятий на 65%, а посещаемость повысилась до 85%, а в контрольной группе посещаемость составляла 15%.

Такое построение учебных занятий оказало различное влияние и на функциональное состояние организма студентов. Результаты наших обследований свидетельствуют о том, что у лиц контрольной группы в конце эксперимента, ритм дыхания в состоянии относительного покоя в среднем составил 16 циклов (вдох, выдох) в минуту, а у основной 10 циклов. У представителей второй группы ЧСС на 8 уд/мин. превышала лиц первой группы. Время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) у основной группы равнялась 45 сек, на выдохе 35 сек, а в контрольной группе соответственно 30 сек. и 25 сек. Разность средних арифметических показателей после эксперимента была достоверной ( $p < 0,05$ ). Такая разница в средних показателях ЧСС, ЧД, проб Штанге и Генча, свидетельствует о различии в наличии компенсаторных резервов со стороны кардио-респираторной систем, что и обнаруживалось в увеличении показателей 12- минутного теста у лиц основной группы средний результат у девушек составил 1220 м, а в контрольной 910 м. Увеличение показателя теста Купера указывал на улучшение корреляции между вентиляцией и кровото-

ком в легочной системе.

Сравнение результатов выбора эмоционального восприятия цвета до и после эксперимента позволило установить, что студенты в качестве приятных, нравящихся цветовых тонов, чаще отдают предпочтение синим, зеленым, фиолетовым тонам, черные, серые, красные чаще оцениваются эмоционально - негативно. Наиболее низкая частота выбора была для красных и желтых тонов (7 случаев выбора). При сравнении полученных результатов основной и контрольной групп убеждаемся в том, что выбор цвета в значительной степени обусловлен преимущественно индивидуальными психологическими особенностями студентов и их физической активностью.

Более интересным является отношение величины БЭП к фоновому показателю, который определял не только степень активизации вегетативных функций, но и уровень эмоционального возбуждения занимающихся. Так БЭП перед началом движения по дистанции в основной группе повысился по отношению к фону на 30%, а после упражнений на 5 “станции” БЭП увеличился на 45% от исходного показателя при моторной плотности занятий 65-70 минут. Иная динамика БЭП наблюдалась и в контрольной группе, в этих исследованиях увеличение от исходных показателей перед началом и в конце занятий соответственно составила 15% и 8% при моторной плотности занятий 50 минут.

Существенные сдвиги в функциональном состоянии проявились у лиц основной группы с применением пассивного варианта аутогенной тренировки. Отмечено выраженное снижение величины БЭП по отношению к фону. Результаты статистически достоверны. В контрольной группе уровень эмоционального возбуждения нервной системы не измерялся в связи с отсутствием мышечной деятельности, как проявление отношения студентов к разрешению двигательных задач.

Результаты экспериментальных исследований большинства студентов корректировались с субъективными данными оценки влияния динамической природной среды на двигательную активность. 85,5% студентов отметили влияние природной среды на повышение двигательной активности, 14,5% занимающихся были индифферентны.

Результаты наших исследований убеждают нас в существовании комплексов представлений о содержательных свойствах природной среды, одновременно актуализирующих при решении двигательных задач и регуляции функционального состояния (в нашем случае - для формирования рабочего состояния и его нормализация на учебных занятиях по физическому воспитанию).

#### **Обсуждение результатов исследований**

Анализируя этот материал, следует отметить, что такая организация функционально оправдана, она обуславливает разнообразие впечатлений при переходе от одного вида деятельности на другой, способствует упорядочению и результативнос-

ти занятия. Педагогические наблюдения показывали, что проведение учебных занятий в условиях естественной природной среды положительно сказывается на уровень посещаемости, дисциплины студентов. Вызывает у них положительное отношение к занятиям физвоспитания, формирует эмоциональные реакции (желания, стремления) заниматься физическими упражнениями. Желания, стремления (мотивы) становятся в этот период основной детерминантой поведения и отношением студентов к занятиям физического воспитания, и определять их физическую активность что согласуется с мнением [5,13,32]. Как мы считаем, содержание этих мотивов студентами полностью не осознаются. Проведенные нами беседы показали, что большинство исследуемых студентов имеют достаточные теоретические знания о здоровом образе жизни, как важнейшем факторе профилактики заболеваний и резервах сохранения здоровья. В то же время практическая реализация принципов здорового образа жизни, в частности, его компонента двигательная активность, имеет место не более, чем у 15,5% респондентов контрольной и 16,5% основной групп.

Однако, изменить состояние своего здоровья к лучшему, определяется не только пониманием проблемы, но и рядом объективных обстоятельств, которые не позволяют это сделать. Прежде всего, недооценка руководством факультета приема государственных нормативных требований по физическому воспитанию и обязательного посещения учебных занятий. Оставаться на этой позиции - входить в разрез с концепцией здорового образа жизни, так как такой подход не может быть здоровьесберегающим. Хотелось обратить внимание, что в 19 государствах Европы - участниц Болонского процесса в учебных планах высших учебных заведениях, разработанных в соответствии с принципом системы ECMS, предмет "физическое воспитание" представлен как обязательная дисциплина [31].

Если принять во внимание рекомендации ВОЗ, соответственно которым оптимум физкультурно-оздоровительной активности должен составлять не менее 6 часов в неделю [26], то двигательная активность студентов, которые не будут систематически посещать эти занятия, не сможет обеспечить в полной мере оздоровительный эффект и возможности поддержки на достаточном уровне основные физические качества.

Любая система, по мнению И.Л. Герловича, жизнеспособна, если состоит из связанных между собой и обменивающихся информацией подсистем. Если в какой-то подсистеме властвует порядок, гармония, то она направляет в каналы свою информацию, способствующую стабильному, гармоничному развитию других подсистем.

И наоборот, хаос, насилие, дисгармония в одной из подсистем вызывают негативный отклик в других, дестабилизируют ситуацию и в них. В результате вся система может прекратить свое суще-

ствование [8].

В этой ситуации студенты специальной медицинской группы (а их 15,4% от общего числа обучаемых на курсе) и 55,1% студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в большей мере, чем здоровые (29,5%), нуждаются в регулярных занятиях дозированными физическими упражнениями. Слабость тела и развитой умственной деятельности неизбежно окажет свое отрицательное влияние на человека. Такое нарушение гармонии в постройке организма не останется безнаказанным - оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике [15].

Если перевести результаты экспериментов на бесстрастный язык цифр, то нетрудно заметить, что система оздоровительной двигательной активности с ее неотъемлемой частью - динамической природной средой - переводит студента (по данным 12-минутного теста) из очень плохого физического состояния в удовлетворительное [2]. Первое состояние характерно для студентов с негативным отношением к мышечной деятельности, которое, полагаем, сформировалось у них еще в школе, и рождено современной большой цивилизацией, второе - для студентов разумных, внявшим голосу природы, образы которой стали источником психической и двигательной активности. Здесь ключ к здоровью и развитию. Однако сразу добиться такого невозможно, это должно накапливаться постепенно от занятия к занятию. Такое толкование вопроса не согласуется с мнениями авторов [25] о возможностях в обеспечении оздоровительного эффекта и поддержания уровня основных физических качеств без систематического посещения занятий физического воспитания и материально-технического их оснащения.

Результаты наших обследований представители первой и второй групп студентов свидетельствуют о том, что лица с невысокой двигательной активностью как правило имеют избыточную массу своего тела, пропускают занятия по состоянию здоровья и характеризуются низкой физической работоспособностью. Наши данные совпадают с данными ряда других авторов [2,10,21,26,37,43].

В действительности у этих лиц существует бесчисленное множество сугубо индивидуальных мотивов, психологических установок, которые, возникнув в результате причин (платность обучения, отсутствие зачета, плохая материальная база и обеспеченность спортивным инвентарем и т.п.), могут слагаться друг с другом разными способами, образуя все новые их разновидности [32, 34]. В этой связи мнения авторов [3, 14, 25] о том, что студенты могут заниматься физической культурой самостоятельно и поднять на качественно новый уровень состояние здоровья, снизить заболеваемость, вредно и ошибочно.

Постоянный контакт студентов первой

группы с динамической природной средой, ее восприятие - это воспитание у занимающихся самоорганизации и самоуправления. Особенностью экспериментального режима оздоровительной двигательной активности является то, что в качестве неотъемлемого элемента она включала в себя динамическую аутогенную тренировку, т.е. воспитание сознательно контролировать и регулировать настроение и двигательную активность в процессе движения и при выполнении упражнений.

Система динамической аутогенной тренировки включала в себя воображения, представления, ощущения, слышание, видение, которые способствовали научению студентов искусству движения и управления эмоциональным состоянием на фоне природной среды. Природная среда была условием более подходящим, нежели на необорудованной спортивной площадке, поскольку в полной мере раскрывается активный и пассивный вариант аутогенной тренировки - погружение в состояние полной гармонии с природой. Несомненно, здесь сыграло свою роль и сочетание красок осеннего леса, свежесть воздуха, реки, и ее водяная гладь.

В основу движения мы формировали вольное, желанное для студента передвижение и непременно под гармоническое сочетание природных красок. При этом каждый занимающийся индивидуален в выборе движения. Поэтому давали общую направленность, а дальше студенты работали сами, используя природную среду, аутогенную тренировку, сами создавали себе физическую и психическую активность.

Динамическая аутогенная тренировка помогала студентам сосредоточить свое внимание на одном каком-то предмете, и, прежде всего на себе, на своем организме. Чтобы добиться такого полезного результата, перед началом занятий знакомили студентов с устройством человеческого организма. Тогда во время передвижения они начинают думать, а что же в каждый данный момент происходит внутри их организма. Это очень важно, поскольку иначе занимающийся не сможет ощущать свой внутренний мир и, самое главное, движение энергии в организме (источник физической и психической активности). Поскольку, полезный результат действия выступает в качестве главного фактора организации функциональной системы любого уровня организации. В этом состоит его системообразующее значение. Адаптивный результат благодаря активному воздействию на организм и постоянной сигнализации о его состоянии производит своеобразную мобилизацию центральных и периферических образований в функциональную систему [4]. Поэтому на наших занятиях во время бега, ходьбы, физических или дыхательных упражнений элементы динамической аутогенной тренировки присутствуют всегда.

Анализ собственного материала, позволил установить еще одну закономерность, из сходных психологических черт личности студентов института культуры и искусства (определяемые с помощью

наблюдения, бесед, опроса и цветовым тестом Люшера) следует отметить такие характеристики, как физическая немощность, негативное отношение к занятиям физического воспитания, низкая двигательная активность, слабая самоорганизация, неумение управлять своим поведением, отсутствие скромности, такие лица характеризуются динамическим различием в выборе цветовых тонов. Студенты, которые постоянно упражнялись по предложенной методике (58,3%) отличались устойчивостью с окружающими (самоуправлением), доброжелательностью, спокойствием и самоорганизованностью и скромностью не показали отчетливых изменений в выборе цветовых тонов.

Что же касается индивидуальных двигательных особенностей студентов и выбором цветового предпочтения, то необходимо отметить высокий процент выбора пассивных цветовых тонов для респондентов с невысокой двигательной активностью. В то же время низкая частота выбора активных цветов (красный, желтый) наблюдается у студентов активных в двигательном отношении.

Приведенные примеры указывают на зависимость динамики эмоционального выбора цветовых тонов от индивидуальных психологических и двигательных особенностей студентов.

Анализ собранного материала показал, что в условиях природной среды двигательная активность не только тренирует механизмы произвольной регуляции моторных функций, создает благоприятные условия для активной регуляции психических и психофизиологических функций. К подобным выводам приходят и другие авторы [18, 29, 42], используя иные подходы и показатели. Такое толкование вопроса не согласуется с мнением авторов [25] об отрицании необходимости физического воспитания, как обязательного учебного процесса в период обучения в высшем учебном заведении.

Человек - это высший ресурс природы, сотворенный как саморегулирующая и самовосстанавливающаяся система в своем единстве с окружающей средой. И.П. Павлов утверждал, что способность центральной нервной системы человека к адаптации разрешает ему быть в постоянстве не только самовосстановления, но и самосовершенствовании, лишь бы были созданы условия [24]. В поиске и реализации этих условий мы видим сущность динамической природной среды в системе оздоровительной двигательной активности, с ее неотъемлемой частью - динамической аутогенной тренировкой.

Вполне возможно, что у студентов, упражняющихся в условиях динамической природной среды, формируется новое отношение к занятиям физической культуры доминирующей ценностью которого - поднять на качественно новый уровень состояние своего здоровья.

Это нашло свое подтверждение и при анализе субъективных данных. В условиях динамической внешней среды 21 занимающихся отметили по-

ложительное ее влияние на оздоровительный уровень своего организма, только трое субъектов были индифферентны. Это уже не согласуется с пониманием авторов [3, 14, 25] о недооценки роли преподавателя физического воспитания, сделать режим и условия обучения студентов здоровьесоберегающим.

Таким образом, государственные требования к образованию не являются условиями для сохранения здоровья студентов, предлагаемая методика есть соответствующая реакция в интересах целостности и усовершенствования форм физического воспитания, как подхода к улучшению здоровья студентов на современном этапе обучения в вузе.

#### Выводы

1. Данные исследования свидетельствуют о целесообразности использования динамической природной среды для формирования физической и психической активности.
2. Разработанные формы организации динамической аутогенной тренировки формируют у студентов умения регулировать двигательную активность и управлять психическим состоянием. Полученные данные, в свою очередь, убедительно свидетельствуют о невозможности раскрыть эти психологические качества у студентов и роста их физической культуры без педагога.
3. Природная насыщенность тренировочных “станций” позволяет организовывать и эффективно проводить учебные занятия и решать на них большее число задач по физическому воспитанию.
4. Выявлена возможность нового типа педагогической организации учебного занятия, отвечающего требованиям времени.

Все выше изложенное позволяет рекомендовать динамическую природную среду в организации оздоровительной двигательной активности вузе в современных условиях обучения.

Результаты исследования ориентируют на создание динамической среды спортивного зала, которая может служить действенным средством в общем процессе физического воспитания студентов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем организации оздоровительной двигательной активности студентов.

#### Литература

1. Абрамов В.В., Смирнов О.Л. Щодо скорочення навчальних годин з фізвиховання у вищих навчальних закладах. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Міжнародна науково-практична конференція. Збірник наукових прац. Часть 1 – Київ – Вінниця, 1998. - С. 41-42.
2. Амосов Н.М., Мурахов И.В. Сердце и физическое упражнение. - К.: Здоровье. 1985 – 80 с.
3. Андрущенко В. Модернізація освіти України в контексті Болонського процесу // Вища освіта України. - 2004. - N1. - С.5-9
4. Анохин П.К. Взаимодействие специфических и неспецифических возбуждений в интегративной деятельности головного мозга. // Труды ин-та нормальной и патол. физиологии. Акад. мед. наук. СССР – М., 1962. – Т.6, – С. 3-5.
5. Вилонас В.К. Психологические механизмы мотивации

человека. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 288с.

6. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: //Респ. межвед. сб. Вып. 18. – Мн.: Полымя. 1989 – 112с.
7. Всеукраїнська науково – практична конференція //Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі, Част. 1. – Донецьк, 1995 – 105 с.
8. Герловин И.Л. Основы единой теории всех взаимодействий в веществе. – Л.: Энергоатомиздат, 1990.
9. Гурвич С.С., Пинчук Е.А. Физическое воспитание студентов /Под ред. Б.И. Королева. – К.: Вища школа, 1983. - 44 с.
10. Дубилей В.В., Рычкова Е.К., Дубилей П.В. Бронхиты – Нальчик.: Эльбрус, 1973. – 190 с.
11. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты /Под ред. В.М. Лаберика, В. И. Столярова. – Харьков, 1990. – 103 с.
12. Иванов В.И., Шкурко К.В. Методические подходы в решении задач физического воспитания в учебных заведениях. // Материалы VII Міжнародної науково-практичної конференції “ Наука і освіта”. Том 44. Фізична культура і професійний спорт. – Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2004. – С. 22–25
13. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2006. - 512с
14. Кремень В.Г. Освіта і наука України: шляхи модернізації (Факти, роздуми, перспективи), - К.: Грамота, 2003, - 216 с.
15. Лесгафт П.Ф. Избранные труды: – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 358 с.
16. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. – М.: Сов. Россия, 1986. – 192с.
17. Литвинов В.Н. Концептуальные подходы при сорининговых исследованиях уровня жизни. Медико-педагогические аспекты. // Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту на межі XXI сторіччя. - Дніпропетровськ, 1998. – С. 18-30.
18. Лурия А.Р. Варианты “лобного синдрома”. // Функции лобных долей мозга. – М., 1972. – С.8-37.
19. Марищук В.Л. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методика психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984, – 190с.
20. Массовая физическая культура в вузе /Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991. - 240с. Наша планета – наше здоровье: Докп Комиссии ВОЗ по здравоохранению и окружающей среде – М.: Медицина, 1995. – 410с.
21. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Спортивна газета (Спецвипуск), 2003. – 4 грудня.
22. Національна доктрина розвитку освіти. //Фізичне виховання в школі – 2002. – N4. – С. 6-7.
23. Павлов И.П. Избранные труды по физиологии высшей нервной деятельности. – М., 1950. – 264с.
24. Підаєв А.В. Передерій В.Г. Болонський процес в Європі. Що це таке чи потрібний він Україні? Чи можливо інтеграція медичної освіти України в Європейський освітній простір? – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2004. – 190с.
25. Привычная физическая активность и здоровье. Региональные публикации ВОЗ. Европейская серия N6. – Копенгаген, 1982. - 197с.
26. Про цільову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Рішення колегії Міністерства Освіти України. – 1999. – N7. – С. 3-14.
27. Психические состояния. Экспериментальная и прикладная психология. Выпуск – 10. Л.: ЛГУ, 1981. – 183с.
28. Психологические и психофизиологические особенности студентов. – Казань: Изд-во КГУ, 1977. – 296с.
29. Синельников Б.В. Спортивные игры: вчера, сегодня, завтра // Материалы VII Міжнародної науково-практичної конференції ” Наука і освіта 2004” Том 44. Фізична культура і професійний спорт. – Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2004. – С. 70-72.
30. Соколовский В.С. Место физического воспитания студен-

тов вищих медических учебных заведений в учебном процессе в контексте общеевропейской интеграции высшего образования. // Сучасні досягнення спортивної фізкультури та валеології. XI Міжнародна науково-практична конференція. Тези доповідей. – Одеса, 2005. С. 192-201.

31. Спиноза. Серия "Выдающиеся мыслители – Ростов-на-Дону: "Феникс", 1998 – 608с.
32. Тридцать лет физического воспитания в высшей школе. – М., 1960. – 156с.
33. Узнадзе Д.Н. Общая психология. // Под ред. И.В. Имедадзе Г.М. – СПб.: Питер, 2004, – 413с.
34. Усов А.В. Проверка гипотез о распределении статистических данных физической подготовленности населения Украины // Фізична підготовленність та здоров'я населення Міжнародний науковий симпозіум. - Одеса, 1998. – С. 82-87.
35. Фирсов З.П. Физическая культура и спорт в СССР. 2-е издание. М.: ФиС, 1960. – 144с.
36. Физическое воспитание студентов. Вып. 2. – Изд-во Казан. уни-та, 1968. – 199с.
37. Физическое воспитание и спорт. Труды преподавателей и сотрудников кафедры физического воспитания и спорта МГУ им М.В. Ломоносова. – Изд-во Москов. уни-та, 1976. – 220с.
38. Физическая культура. Общесоюзная базисная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 1990. – 31с.
39. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IX рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44с.
40. Хазанов Ю.С., Юзбашев М.М., Манохин М.И. Статистика. – М.: Колос, 1970. – 248с.
41. Хомская Е.Д., Ефимов И.В., Холст П.Д. Динамические характеристики интеллектуальной деятельности у студентов с различным уровнем двигательной активности. // Вопросы психологии. – 1986. – №5. – С.141-148.
42. Шигалевский В.В., Рыбковский А.Г., Михайлова Д.П. и др. Физическая подготовка молодежи луганщины: результаты тестирования 1998 года // Спорт для всіх. Научно-методический журнал. – 1999. – №1. – С. 18-27.

Поступила в редакцию 05.07.2006г.

## **БОЛОНСКИЙ ПРОЦЕС І ПРОБЛЕМИ МОДЕРНИЗАЦІЇ УЧБОВОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

Іванько О.А.

Донецкий Национальный технический Университет

Анотація. В статті розглядаються основні положення болонської угоди і аналізується процес утворення загальноєвропейського простору вищої освіти. Перспективи упровадження їх у вищих навчальних закладах України.

Ключові слова: єдиний освітній простір, реформа, інтеграція, акредитація, кредитно-модульна система, мобільність.

Аннотация. Иванько Е.А. Болонский процесс и проблемы модернизации учебного процесса в высших учебных заведениях Украины. В статье рассматриваются основные положения болонского процесса и анализируется процесс создания общеевропейского пространства высшего образования. Перспективы их внедрения в ВУЗы Украины.

Ключевые слова: единое образовательное пространство, реформа, интеграция, аккредитация, кредитно-модульная система, мобильность.

Annotation. Ivan'ko E.A. The Bologna process and problems of modernizing of the educational process in higher educational establishments of Ukraine. This paper

considers general regulations of the Bologna-agreement and analyses the Ukraine's perspectives to enter in united European educational environment.

Key words: educational environment, adaptation, innovation activity, integration, credit-module system, standardization.

### **Вступ.**

На сучасному етапі співробітництво нашої держави з Європою йде по багатьом напрямкам і, безумовно, така важлива сфера, як освіта, не може не піддатися зміні, оскільки необхідність входження України в єдиний європейський простір назріла давно. На основі Болонського процесу лежить поділене багатьма європейськими країнами й академічними організаціями переконання, що в епоху глобалізації необхідно прагнути до максимальної сумісності систем вищої освіти. Це дозволить повною мірою скористатися перевагами культурної різноманітності й розходженнях у традиціях дослідження й викладання, неухильно підвищувати якість освіти, полегшити мобільність студентів і забезпечити молодь повсюдно визнаними кваліфікаціями.

У результаті багатьох переговорів на найвищому рівні було підписано Болонську угоду, відповідно до якої наша країна повинна перейти на ті освітні стандарти, які існують у Європі. При цьому змінюється сама ідеологія навчального процесу.[1].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Донецького Національного технічного Університету.

### **Формулювання цілей роботи.**

Проаналізувати шляхи входження України в систему вищої європейської освіти.

### **Результати досліджень.**

Глибоке вивчення спеціальної й науково-методичної літератури дозволяє систематизувати отриману інформацію щодо цілей і завдань Болонського договору[5].

Болонський процес - процес створення загальноєвропейського простору вищої освіти. Фактично, мова йде про єдиноспрямовану й синхронізовану реформу національних систем вищої освіти Європи. Декларації, прийняті на болонському процесі, є досить гнучким механізмом, що дозволяє реалізовувати болонські реформи в кожній окремій країні з урахуванням її специфіки й особливостей національної системи вищої освіти.

### **Цілі Болонського процесу.**

- побудова до 2010 р. європейського простору вищої освіти як ключового напрямку розвитку мобільності громадян з можливістю працевлаштування; - формування й зміцнення інтелектуального, культурного, соціального й науково-технічного потенціалу Європи; підвищення престижності у світі європейської вищої школи;

- забезпечення конкурентноздатності європейських вузів з іншими системами освіти в боротьбі за студентів, фінанси, вплив; досягнення більшої сумісності й порівнянності національних систем вищої освіти; підвищення якості освіти; - підвищення цен-

тральної ролі університетів у розвитку культурних європейських цінностей, у якій університети розглядаються як носії європейської свідомості.

### **Завдання Болонського процесу.**

**1. Введення трьохповерхової системи вищої освіти.** Мова йде про створення трьохповерхової моделі вищої освіти бакалавриат - магістратура - докторантура. Перед бакалавриатом буде стояти подвійна мета - підготувати студента до подальшого навчання в магістратурі і, у той же час, дати достатні компетенції для працевлаштування по обраній спеціальності відразу після одержання ступеня бакалавра. Термін навчання на цьому рівні повинен становити три або чотири роки, залежно від спеціальності й навчального закладу.

Магістратура буде готувати студентів по більш просунутих програмах навчання. Власник ступеня бакалавра може змінити свою спеціалізацію при надходженні до магістратури, але, швидше за все, йому доведеться відвідувати додаткові курси, які цілком можуть виявитися платними. Передбачається, що буде існувати два види диплома магістра - «магістр науки» і «магістр за професією». Якщо в програмі навчання першого акцент буде робитися на глибоке оволодіння методикою наукової праці, то в другому випадку - на прикладній підготовці. Однак обидва дипломи будуть дозволяти його власникові надійти в докторантуру. Навчання в магістратурі повинне становити рік або два, залежно від кількості років проведених студентом у бакалавриаті. Так чи інакше, загальний термін навчання в бакалавриаті й магістратурі повинен скласти п'ять років. Це не стосується окремих видів освіти, таких як медичне, художнє й т.п., де можливий інший термін навчання.

На деяких спеціальностях і напрямках, де розподіл навчання на два рівні виявиться недоцільним, можлива реалізація альтернативного варіанта - введення диплома «інтегрованого магістра». Студент, що навчається по цій програмі, одержує диплом бакалавра, однак він повинен навчатися в магістратурі для одержання професії.

Нарешті, докторантура, про яку мова йде в болонських документах, фактично є аналогом української аспірантури. Докторант повинен буде протягом трьох років підготувати наукову дисертацію й привселюдно захистити її наприкінці навчання. У результаті йому буде привласнений ступінь доктора. Він зможе захистити дисертацію й пізніше, але фінансування його дослідження з закінченням терміну навчання буде припинено. Трьохповерхова модель вищої освіти зробить освітні системи порівнянними. Ступеня бакалавра, магістра й доктора будуть зрозумілі в кожній із країн, що беруть участь у Болонському процесі. Це стане основою для визнання дипломів.

**2. Введення європейської системи взаємозаліку кредитів (ECTS).** Академічний кредит-одинацька трудомісткості навчальної роботи студента. У її основі лежить аудиторне навантаження, са-

мостійна робота студента (у т.ч. написання робіт і підготовка до іспитів), стажування й т.д. Передбачається, що за один навчальний рік студент повинен набрати рівно 60 академічних кредитів. Таким чином, на один семестр доводиться 30 кредитів. Кредити розподіляються між досліджуваними дисциплінами на підставі теоретичного розрахунку трудозатрат студента на одержання знань по кожній дисципліні. Ця модель оцінки трудомісткості добре адаптується до модульної системи навчання, де досліджувані предмети розбиті по тематичним «блокам», кількість яких невелика, і розподіл академічних кредитів між цими «блоками» не становить праці. У предметній системі така процедура істотно ускладнюється: програма навчання, як правило, не акцентує увагу на профілюючих предметах, тому оцінка трудозатрат студента в області його спеціалізації, виражена в кредитах, може виявитися заниженою, що в майбутньому може негативно позначитися на професійній кар'єрі.

Кредити нараховуються після успішної здачі підсумкового випробування (іспит, залік, тест і т.д.) по дисципліні. Кредити не «згоряють» - студент, що накопив деяку кількість кредитів і достроково покинув навчальний заклад, зможе відновити навчання з того рівня, якого він досяг раніше. Студент бакалавриата повинен буде одержати за час свого навчання 180 (три роки навчання) або 240 (чотири) академічні кредити, студент магістратури - 120 (два) або 60 (один). У підсумку, власник ступеня «магістр» повинен мати триста кредитів.

Європейська система взаємозаліку спростить процедуру складання навчальних планів, що благотворно позначитися на академічній мобільності. Вона стане базою для співробітництва вузів, розвитку програм міжвузівських обмінів, а також забезпечить прозорість, порівнянність обсягу вивченого матеріалу й, відповідно, можливість академічного визнання кваліфікацій і компетенцій.

**3. Забезпечення академічної мобільності студентів, викладачів і адміністративного персоналу вузів.**

Болонські документи пропонують кожному студентові скористатися можливістю навчатися за межами рідного вузу, причому протягом досить тривалого часу (семестр або навчальний рік). Навчання повинно бути організовано англійською мовою або мовою країни перебування. На цій же мові студент здає підсумкові випробування. Кредити, отримані студентом за кордоном, автоматично зараховуються базовим (тим, куди студент надходив) вузом незалежно від програм двох вузів. Студентові не прийдеється здавати пропущені під час своєї навчальної поїздки курси. Проживання, проїзд, харчування, медичні послуги забезпечуються самим студентом. Також не виключено, що вузи будуть стягувати плату за навчання з «мобільних» студентів. Існує й обмеження іншого роду: студент може відправитися на навчання в інший вуз тільки за згодою базового вузу. Якщо ця згода не отримана, базовий вуз вправі

не зарахувати кредити, отримані студентом за кордоном. Швидше за все, базовий вуз запропонує своєму студентові поїздку в той закордонний вуз, з яким уже встановлені партнерські відносини. Кількість поїздок по програмах мобільності може бути обмежено напрямним вузом[3].

**4. Введення європейського додатка до диплома.** З 2005 р. у всіх країнах-учасницях Болонського процесу випускники вузів повинні одержувати безкоштовний Додаток до диплома (Diploma Supplement), написаний національною мовою, а також на одній з розповсюджених європейських мов. Цей документ буде містити докладні відомості про навчальний заклад, що видав диплом, про характер, рівень і обсяг отриманої освіти. Про накопичені кредити, про національну систему освіти т.п. Додаток до диплома підвищить міжнародну прозорість і спростить процедуру академічного й професійного визнання кваліфікацій, що буде сприяти академічній і професійній мобільності власників Додатка.

#### **5. Контроль якості вищої освіти.**

«Болонські» документи загострюють особливу увагу на проблемі якості вищої освіти. Необхідно помітити, що в Європі поки відсутнє загальне розуміння словосполучення «якість освіти». Однак більшість експертів і значна частина академічного середовища схиляється до того, щоб під якістю мати на увазі відповідність деяким стандартам. Мова йде про те, що випускник вузу повинен мати певний набір знань і навичок, що відповідають його диплому. Передбачається, що основним механізмом оцінки якості стане акредитація. Акредитація повинна здійснюватися незалежним акредитаційним органом (модель Франції) або мережею таких органів (модель Німеччини). Ці акредитаційні структури будуть виробляти мінімальні стандарти для окремих дисциплін або їхніх сукупностей, і здійснювати оцінку відповідності цим стандартам.

#### **6. Створення єдиного європейського дослідницького простору.**

Оскільки наукові дослідження є рушійною силою вищого утворення, то й створення простору європейської вищої освіти повинно йти одночасно й паралельно створенню простору європейських наукових досліджень. Рішення цього завдання повинно сприяти подоланню наукового регіоналізму, характерного для багатьох східноєвропейських країн, особливо для України. Крім того, це може стати одним з варіантів рішення питання про фінансування досліджень. Дослідження, що не по кишені одному вузу можуть бути проведені спільно двома-трьома зацікавленими вузами.

#### **Проблеми модернізації Болонського процесу**

##### **1. «Витік мозків»**

«Витік мозків» не є сууго українською проблемою. Європейські країни, у тому числі країни-лідери, такі, як Великобританія, Німеччина, Франція, зіштовхуються зі схожими процесами, коли талановита молодь безповоротно їде на навчання або роботу в Північну Америку. Створення європейсь-

кого простору вищої освіти має на меті збереження й зміцнення інтелектуального потенціалу Європи. Також має місце тенденція «переміщення розумів» зі Східної Європи в Західну. В українських академічних колах висловлюється небезпідставне побоювання, що наслідком розвитку програм мобільності стане збільшення відтоку за рубіж учених і талановитих студентів. Дійсно, високий рівень оплати праці, доступ до сучасної матеріальної інфраструктури й дорогого обладнання, до більше комфортних побутових умов будуть гарною підмогою для еміграції. Вирішити проблему можна тільки шляхом поліпшення умов життя й праці вчених і фахівців в Україні. Очевидно, що українська система освіти може зустріти ряд труднощів на шляху в європейський простір вищої освіти[4].

##### **2. Невідповідність терміну навчання.**

Якщо в українській системі бакалавр + магістр студент може навчатися 6 років, то болонська реформа пропонує обмежити цей термін п'ятьма роками. Однак не варто забувати, що в Україні термін навчання у середній школі становить 10-11 років, тоді як у багатьох європейських країнах діти проводять у школах по 12 років. В Болонській системі відсутнє місце для ступеня «фахівець», яке є центральним в Українській системі освіти. Таким чином, можлива ситуація, коли диплом фахівця не буде визнаватися в Європі як невідповідний європейській системі кваліфікаційних ступенів.

**3. Невідповідність системи наукових ступенів.** Якщо українського «кандидата наук» нескладно перейменувати в європейського «доктора», то сучасному українському «докторові» не перебуває адекватного ступеня в європейському табелі. Перейменування ж його в «почесного доктора», «доктора академії наук» ніяк не позначиться на визнанні його ступеня за рубежом.

Однак головна перешкода на шляху реалізації Болонських реформ навіть не в цих пунктах. Воно полягає у відсутності цільового фінансування цих реформ. Це при тім, що витрати на систему освіти в Україні на порядок уступають витратам у провідних європейських країнах. Державні витрати на вищу школу зменшилися в Україні до 40 відсотків, при цьому плата за навчання займає в них 55 відсотків. У таких країнах, як Канада, не бідних, частка держави у фінансуванні університетів становить 70 відсотків, у Голландії - 90, у Німеччині - 95. При цьому частка плати за навчання в вузі у всіх країнах значно нижче, ніж в Україні: в Англії - 12 відсотків, у Канаді - 11, Німеччині, Фінляндії, Швеції студенти взагалі не платять за навчання. Ми є рекордсменами по платному навчанню навіть стосовно США[6].

##### **Вигоди українського студентства**

1. Можливість навчання за рубежом і пов'язані із цим переваги:

- а. Вивчення іноземної мови в мовному середовищі;
- б. Можливість одержання подвійного або спільного

диплома

в. Доступ у визнанні центри знань. Можливість спілкування із закордонними фахівцями й знайомства із закордонними науковими школами. Доступ у кращі європейські бібліотеки;

г. Ознайомлення із закордонними системами освіти та з іншими формами організації навчання. Можливість різноманітності освіти;

д. Установлення наукових і ділових зв'язків за кордоном.

2. Можливість навчання в той момент життя, коли це найбільше зручно, що забезпечується кредитною системою;

3. Отриманий диплом буде визнаватися у всіх країнах Болонського клубу;

4. Більша відповідність вищої освіти загальноєвропейському ринку праці;

5. Накопичувальна система кредитів дозволить підвищувати кваліфікацію протягом всього життя та одержати додаткову вищу освіту[2].

### Висновки.

Виходячи з аналізу наукових джерел можна сказати, що необхідна кропітка робота з адаптації основних положень Болонського проекту до особливостей облаштування української вищої школи для збереження наявних у цій сфері безумовних досягнень. Інтеграція України в Європейську систему вищої освіти вимагає зваженості й прагматизму. Необхідно мати зважений підхід до реалізації ідей європейської освіти.

Пропонована структура бакалавриата/магістратури іноді дуже близька, а іноді істотно відрізняється від сформованих в Україні традицій. І тут особливу заклопотаність викликає питання, яку формулу вибрати: 3+2 або 4+1? Не говорячи вже про третій варіант: 5+0.

Всі формальності сьогодні дотримані, але можливо спочатку треба надати автономію вузам, щоб вони створювали конкуренцію між собою у середині країни, а потім вже, виходячи із цієї конкуренції, починали конкурувати на європейському ринку освіти. Тоді це було б нормальним впровадженням Болонського процесу. У нас же зараз створюється поле конкуренції, до якого українські вузи не готові.

Особливу увагу необхідно акцентувати на забезпечення привабливості наступної діяльності випускників у межах України, створення гідних умов праці й оплати роботи. Стимулювання молодих фахівців, орієнтування наукового потенціалу на реалізацію своїх планів у вітчизняних умовах.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем модернізації учбового процесу у вищих навчальних закладах України.

### Література

1. <http://www.zerkalo-nedeli.com> Болонский процесс: зближення, а не уніфікація. - Василь Кремень Стаття з архіву. 48 (473).
2. Митрофанов С. Плюси й мінуси «болонського процесу». Російський Журнал/ Поза рубриками/ Сутінки освіти. [www.russ.ru](http://www.russ.ru)
3. Болонський процес: перспективи й розвиток у контексті

інтеграції України в європейський простір вищої освіти: Моногр./За ред. В.М.Бебика.-К.:МАУП, 2004.-200с.

4. Исафилова Ю. Витік мозків по кредитно-модульній системі утворення. / Первак кримська №33(09.07.2004)
5. <http://kolonka.com.ua>
6. За матеріалами: <http://communist.ru>

Надійшла до редакції 10.06.2006р.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ УЧЕНИКОВ К ГУМАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Касянюк М.В.

Донецкий национальный университет

Аннотация. В статье изложены исследования отношения учеников к гуманизации педагогического процесса на занятиях по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: педагогический процесс, гуманизация, отношение, физическая культура и спорт, ученик, исследование.

Анотация. Касянюк М.В. Дослідження ставлення учнів до гуманізації педагогічного процесу на заняттях з фізичної культури і спорту. У статті викладені дослідження ставлення учнів до гуманізації педагогічного процесу на заняттях з фізичної культури і спорту.

Ключові слова: педагогічний процес, гуманізація, ставлення, фізична культура і спорт, учні, дослідження.

Annotation. Kasyanuk M.V. Research of the attitude of the schoolboys to human of the pedagogical process on occupations of a software to physical culture and sports. In clause the researches of the relation of the schoolboys to the human relation in pedagogical process on occupations by physical culture and sports are stated.

Key words: pedagogical process, the human relation, physical culture and sports, schoolboys, research.

### Введение.

Критерием благополучия гуманной школы есть общность забот, эмоциональная чувствительность каждого к собственному поведению, созданию добра и добрых поступков, эмоциональная восприимчивость, дух справедливости, взаимодействие и сотворчество. В гуманной школе учатся охотно в условиях непринужденного спонтанного взаимодействия. Механизмом, который даст возможность превратить школу в ячейку гармонического развития личности каждого ребенка, может быть психологический комфорт на основе гуманизации педагогического процесса [1-18].

В таком коллективе мало говорят о гуманитарных отношениях, тем не менее каждый педагог хорошо знает, что в классе переживает больше, чем другие тот, кто обнаруживает доброту и чуткость в любой ситуации, кто в антигуманных обстоятельствах ведет себя достойно, кто имеет большой опыт гуманного отношения к людям, кто в классе или школе болеет и кто и как беспокоится о нем, у кого и почему снизился личностный статус; или привлекательные взаимоотношения между педагогами и администрацией, чуть ли не перегруженная школа «мероприятиями» и т.п..

Итак, гуманизация педагогического процесса - это не только гуманитаризация, обновле-

ние программ, введение новых курсов и факультативов, это также лишение школы права на репрессивную педагогику.

Это школа без унижения и неврозов, школа согласия и стимулирование максимального выражения ребенка и учителя как личностей без исключения [4,9,12-17].

Анализ специальной литературы показал, что в современных исследованиях и публикациях отводится недостаточное внимание гуманизация педагогического процесса.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Донецкого национального университета.

#### **Формулирование цели работы.**

Изучение и исследование отношения учеников к гуманизации педагогического процесса на занятиях по физической культуре и спорту.

*Методы и организация исследования.* Нужно исследовать, какие профессиональные качества являются ведущими в гуманизации отношений, при каких обстоятельствах учитель сможет завладеть психологическим преимуществом согласно своему статусу. Проблема эта существует в виде коммуникативных барьеров.

Под таким углом зрения мы анализировали собственный опыт, работая учителями физической культуры и тренерами-преподавателями, а также массовую практику. Это дало возможность убедиться в том, что важно иметь опыт ведения внутреннего, душевного диалога своих потенциального и имеющегося «Я», уметь одолевая собственный эгоцентризм и противоречие, которые оказывает содействие осознанию детьми своей внутренней глубины, наличия в себе духовного начала, нюансов проявления личности.

В своих исследованиях мы уделяли чрезвычайное внимание познанию гуманного отношения изнутри, глубокой концептуальности. Именно с этой целью нами использован метод целенаправленного самонаблюдения - ведение личного педагогического дневника, самоанализа воспитательной практики, которая полностью снимает «усредненность» в отношениях с учениками.

Преимуществом такого исследовательского приема есть создание благоприятных условий для целостного анализа педагогического процесса и самочувствия личности педагога и ученика в нем. Больше того, мы непосредственно и параллельно могли предусмотреть и реализовывать план коррекционно-воспитательных мероприятий, имели возможность замечать разные тонкости психического проявления во взаимоотношениях детей, концентрировать на них свое внимание, а потом на их основе строить заключения о своих дальнейших педагогических шагах.

В своих исследованиях мы применяли метод целостного профессионального самонаблюдения учителя физической культуры и спорта.

Мы также обращались к самоанализу первых шагов нашей педагогической деятельности.

В высшем учебном заведении мы учились методике педагогического процесса у известных профессоров, которые до автоматизма учили определять цель урока, рационально использовать время, находить целесообразные формы и методы индивидуальной работы, какие упражнения физкультурно-оздоровительной направленности предлагать детям в конце и в начале урока, лишь бы сохранить и удвоить их трудоспособность на других уроках.

Первые шаги педагогической работы показали, что этого было мало. Обстоятельства нуждались в объединении теоретических знаний с непосредственным обращением к личности воспитанника.

Как показали исследования, современные дети, с возникновением новых жизненных схем живут и действуют по сей день неизвестным законам. Их нужды, интересы и отношения с окружающим миром значительно изменились. Они, естественно, нуждаются и в ином отношении к себе со стороны взрослых (родителей и педагогов).

В своих исследованиях по первому уроку мы не «давили» на детей, направляли воспитание на развитие лучших черт - вежливости и пристойности в личном поведении. Мы больше улыбались, на перерывах оставались в спортивном зале, чтобы продолжить общение с детьми. На уроках физкультуры и спорта создали рефлексивную среду, благодаря которой в педагогическом процессе происходит взаимное духовное обогащение целостных личностей, когда каждый участник этого процесса становится катализатором развития другого.

Исследования показали, как не хватает в педагогических ВУЗах и университетах практических занятий, на которые моделировались бы разные варианты поведения учителя и учеников, а затем приобретался бы опыт психологического анализа простейших жизненных ситуаций.

Мы проанализировали причины трудностей в общении и отношениях взрослых и детей. Известно, что взрослые, демократические в вопросах политики, общественной жизни и т.п., с детьми не терпят ни малейшей непокорности своей власти. Это, к сожалению, тяжелейшее разногласие современной школы. Сделать школу гуманной административными средствами невозможно. Дети же приходят в школу с опытом домашнего подчинения голоса власти. Это вредит развитию самобытности ребенка, его оптимальному самовыражению.

Мы пришли к выводу, что современная школа лишь теоретически готова к гуманным отношениям. Глубокое постижение этой проблемы свидетельствует о том, что в большинстве школ приоритетными остаются формально требовательные отношения между педагогами и детьми, между самими детьми.

Исследуя этот вопрос, мы столкнулись с проблемами многочисленных функциональных нарушений, повышенной нервозностью, внутренним напряжением со всеми признаками переутомления,

которое объясняется отсутствием или недооценкой значения саногенного подхода к человеку в формировании гуманного отношения к нему. Кстати, понятие саногенный подход все чаще встречается в современной педагогике и означает оздоровительное мышление, оздоровительное общение, оздоровительный педагогический процесс.

Саногенный подход к обучению (об этом свидетельствует передовой опыт учителей) оказывает содействие уменьшению внутреннего напряжения и тревожности, дает возможность контролировать эмоции тех, кто учится, и тех, кто учит, поднимает на новую духовную высоту человеческое достоинство, доброту и почтительное отношение к личности. Более того, саногенный подход в обучении предотвращает заболевания.

Как справедливо предостерегает профессор Ю. Орлов, здоровье учителя значительно хуже, чем у других категорий населения, так как общение в течение рабочей недели насыщено стрессовыми ситуациями, на которые учитель, не имея опыта саногенного мышления, реагирует настолько остро и больно, что это подрывает здоровье его и детей.

То же самое происходит и во многих семьях. Родители довольно часто обижаются на детей и находят выход в агрессии («педагогике насилия»), что в целом приводит к психологическому дискомфорту.

Мы в своих исследованиях также применяли специально разработанную методику управления собственным поведением Ю. Орлова, которая создает основы новой педагогики, которые базируются на бережливом отношении к здоровью учителя и детей. Им созданы даже специальные курсы по овладению средствами саногенного воспитания и обучения, цель которых - дать возможность каждому педагогу стать психотерапевтом для самого себя, своей семьи, учеников и их родителей.

Закономерность появления саногенной педагогики мотивировал и В. Сухомлинский, связывая ее необходимость с психологическими свойствами детей, особенно младшего подросткового возраста.

Такие же мысли высказывал Ш. Амонашвили. В своих многочисленных работах он раскрыл методы личностной педагогики, ценность которой - глубоко гуманный характер отношений.

Поэтому мы применяли в своих исследованиях анализ и самоанализ опыта установления гуманных взаимоотношений в школьном педагогическом процессе молодого учителя.

В результате исследований мы пришли к выводу, что учителя по-разному воспринимают такие понятия, как внимание к ребенку, гуманизация учебного процесса, личностный подход к воспитанию и т.п..

Также мы заметили, что много учителей физкультуры и спорта забывают даже о главном праве ребенка, которое обошла господствующая тоталитарная система общественного воспитания, сделав его лишь объектом воспитательного влияния.

Ребенок же прежде всего субъект, полноправный участник двустороннего педагогического процесса. Стремление только руководить детьми, неумение создать в самом деле почтительную, доброжелательную атмосферу в классе, объясниться с каждым учеником отдельно - самый точный показатель профессиональной непригодности.

В своих исследованиях мы применяли разумный подход к воспитанию личности ребенка, который побуждает современного педагога к просмотру его собственного поведения, создание атмосферы радости общения, а затем - и радости жизни, отказа от стереотипов, серьезного отношения к ученику как к личности с раннего возраста.

К сожалению, в последние годы усиливается тенденция к чрезмерному рационализму, функционализму профессиональных домогательств у части педагогов, желание не выходить за пределы чистой целесообразности, узкого профессионализма относительно своих педагогических функций, который отрицательно обозначается на духовном развитии детей, отнюдь не оказывает содействие гуманному расцвету, почитанию человека. Во многих школах происходит психологическое насилие над ребенком, нарушение его элементарных прав. Оно заложено программой, методикой обучения и всеми другими аспектами школьной жизнедеятельности:

- во-первых, младшие подростки каждый день учатся по 6-7 часов, потом работают над домашними задачами, объем которых не имеет никаких разумных границ и нуждается в еще 2-3 часах;
- во-вторых, из общего минимума образования школа перешла на обязательный минимум;
- в-третьих, детей утомляет научная схоластичность многих методик и учебников, большинство которых написана трудным, казенным языком, весьма абстрактным для детей;
- в-четвертых, во многих школах совсем бесконтрольно вводится тестирование детей, что является прямым нарушением прав ребенка согласно Конвенции ООН о правах ребенка.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Как показали исследования, преобладающими ощущениями детей является высокий уровень тревожности, страх, неуверенность, агрессивность и т.п.

Наши наблюдения дают основание утверждать, что ощущение собственного достоинства педагоги развивают только у детей с высокой успеваемостью, хотя в особом внимании нуждаются неуспевающие ученики. Как свидетельствует массовая практика, ученику, который хорошо учится, прощается много всяких вин, не замечаются мелкие недостатки.

Неуспевающим же ученикам, как правило, ничего не прощается, все отрицательные поступки обычно сообщаются родителям, классным руководителям и т.п. Таким детям прилюдно говорят, что они

бездельники, тянут свой класс назад, не уважают работу учителя. Такое отношение к ученику унижает его, влияет на еще большее снижение его самооценки, разрушает ощущение собственного достоинства.

Мы попросили учеников шестых классов (97 лиц) ответить на такие вопросы:

1. О чем бы вы хотели попросить своих учителей?

2. Кто поразил тебя искренностью, добротой и уважением, своей личностью? Есть ли среди них учителя?

3. Есть ли в твоей жизни человек, который бы при любых обстоятельствах уважал тебя?

Среди утвердительных ответов оказалось только 6; 73 ученика хотели попросить учителей о важнейшем для них - быть справедливыми и добрыми, уважать их личность.

Выпускников школы мы попросили ответить на общий вопрос: «Какую роль сыграла школа в вашей жизни?»

Из 27 выпускников только 4 оказались готовыми к решению своих будущих жизненных проблем, строительство своих отношений с людьми. Остальные проявили полную беспомощность и растерянность, указали на отсутствие у себя элементарных весьма нужных жизненно важных знаний и умений, среди которых и ориентирование в человеческих отношениях.

Вот несколько типичных высказываний учеников:

- То, что в школе называют изучением основ наук, на самом деле есть усвоение знаний, большинство которых нигде и никогда не будут применяться. Вместе с тем, школа не обращает внимания на отдельные области знаний, нужных человеку уже в детском возрасте, независимо от того, кем он будет - инженером или врачом, механизатором или строителем, или учителем (Николай С);

- 90% в отношениях с учителями - только поучение, угрозы и негодование. Надо вернуть школьный педагогический процесс лицом к детям (Надя В).

Нас интересовало, дала ли школа хотя бы элементарные знания в области человеческих взаимоотношений, материнства и отцовства? Кто благодаря школе научился руководить собой, своими эмоциями, психическим состоянием? Что дала школа в области защиты человеческого достоинства? Что такое рациональное питание, какой должна быть пища относительно калорийности, соотношение белков, жиров, углеводов? Можно ли сказать, что дети имеют представление о гарантии своих прав и свобод? Много ли детей вышли из школы здоровыми и физически развитыми? Как вооружила школа знаниями в области гигиены, здорового образа жизни? Научили ли детей культурно отдыхать, разумно использовать свободное время? Овладели ли дети приемами, которые облегчают обучение, методами запоминания, быстрого чтения и т.п.?

На все эти вопросы - печальный ответ вы-

Таблица 1

*Характеристика отношения и реакция детей на действия чтимого и не чтимого педагога*

Действия учителя	Реакция учеников на действия учителя		
	Когда учитель пользуется авторитетом	При нейтральном отношении	При отрицательном отношении к учителю
Просьба	Проявление радости	Согласие выполнить, но без обязательности нет	Согласие, но двойственность в отношении, превосходстве невыполнение
Совет	Обязательность выполнения	Выполнение, но при обязательности своих интересов	Игнорирование, равнодушие, пессимизм
Требование	Качественное и добросовестное выполнение обязанностей	Формальное выполнение	Уклонение от выполнения, раздраженность
Угроза	Ощущение вины перед учителем	Самооправдание	Пренебрежение и отрицательное отношение
Наказание	Исправление	Приспособление	Негодование и презрение к учителю агрессивность Уныние
Поощрение	Повышение ответственности, требовательности к себе	Самоудовлетворение	
Обещание	Помощь учителю в исполнении обещанного	Сомнение, скептицизм к обещанному	Уменьшение значения исполненного обещания; злорадство в случае невыполнения
Ошибка	Помощь учителю в его работе	Повышенная критичность к учителю	Усиление плохого отношения к учителю и даже проявление разврата

пускников: современная школа этого не учит, нужных знаний и привычек не дает, жизненные ценности и убеждения не формирует.

Как видим, неполноценность школы так или иначе понимают и сами дети. На подобные вопросы автора этого исследования одна девочка, сравнивая свое образование с образованием Джейн Эйр и героинь других романов, отмечала, что они умели общаться, вести светский разговор, вести себя в обществе, за столом хорошо рисовали, играли на музыкальных инструментах, свободно владели несколькими языками. «А что умеем мы?» – с горечью спрашивает ученица.

Мы попробовали исследовать, как авторитет учителя (или его отсутствие) влияет на отношение и поведение детей, какие типичные реакции в них прослеживаются. Полученные данные представлены в таблице.

#### **Выводы.**

1. Таким образом, результаты проведенного исследования дают основания считать: эффективность любой педагогической работы снижается вследствие существования противоречий между качеством профессиональной подготовки учителей и результативностью учебных взаимоотношений; между сложностью профессиональных функций современного учителя в связи с гуманизацией отношений и недостаточно развитой культурой; между уровнем морального, интеллектуального и духовного потенциала личности учителя и его неумением использовать теоретические знания для решения практических задач, творчески, по-новому, нестандартно мыслить, грамотно и интересно организовывать урок, служить примером в интеллигентности, воспитанности и быть человеком высокого интеллекта и эрудиции.

2. Приведенные факты указывают на то, что образ модели педагогической деятельности, который молодые учителя получили в ВУЗе, не согласовывается с теми реальными обстоятельствами, в которых они начинают свою профессиональную деятельность.

3. По проведенным наблюдениям, далеко не все начинающие педагоги способны создать условия для реализации защитной функции личности, проектировать развивающееся взаимодействие воспитателя и воспитанника, диагностировать состояние физического, психического, социального и духовного развития ребенка, вносить коррективы в существующую систему воспитания, анализировать и проектировать воспитательные ситуации межсубъектного взаимодействия на индивидуальном и групповом уровнях.

4. Наибольшее осложнение ощущает педагог в создании условий для самореализации сил ребенка в разных видах творческой деятельности, в формировании ответственного отношения к своей жизни и самому себе, в создании и обогащении педагогических средств для сотрудничества.

5. Независимо от стажа работы, больше 25 процентов учителей (из 563 опрошенных) отметили

трудности в переориентации с деятельностного на гуманно ориентированный подход в выборе средств, форм и технологий воспитания. Для этих педагогов ученик является лишь продуктом обучения, а не носителем индивидуального, личного опыта.

6. Все больше начинает властвовать уверенность, что речательство эффективности гуманистического воспитания заключается в разработке и реализации технологий, цель которых – не накопление знаний, а постоянное обогащение учеников методами самоорганизации и самореализации их личности, достижение нового качества воспитания детей как субъектов культуры и собственного жизнеобразования.

7. Как свидетельствуют данные таблицы, обострение во взаимоотношениях педагогов и детей происходит в большинстве случаев вследствие сформированной первичной чувствительной основы. Следует обращать внимание на очень осознанную и стойкую нетождественность реакций детей даже на положительные действия учителя.

8. Правда, в некоторых случаях напряжение в отношениях отмечалось и за счет аномальности поведения отдельных учеников при определенных социальных условиях или при соответствующей ситуации развития подростка. Кроме того, такие реакции можно рассматривать как психологическая подпочва действий, а не как движущую силу. Вообще подмечено: продолжительное развитие «холодных» отношений делает невозможным нормальный педагогический процесс, в конце концов приводит к острому столкновению разнообразных интересов отдельных лиц или сообществ. Поэтому важно научиться вырабатывать определенные предпосылки и находить пути решения сложных педагогических ситуаций, которые возникают в школьном педагогическом процессе. Относительно сугубо детских недоразумений в отношениях, то здесь полностью подтверждаются наши предположения относительно общей стратегии предотвращения их осложнения путем утверждения неписаного кодекса детской жизни в коллективе, предупреждения их возникновения, гуманизации педагогического влияния на личность.

9. Речь идет о системе установок одного человека (скажем, учителя) относительно другого человека, группы людей (учеников класса), что оказываются в сопереживании, сочувствии и реализуются в процессе общения и деятельности, в актах соучастия, содействия, помощи, обращении к запросам личности ученика, его проблем с тем, чтобы в конце концов поставить лицо ученика в центр учебно-воспитательного процесса.

Дальнейшие исследования будем направлять на продолжение изучения и исследование отношения учеников к гуманизации педагогического процесса на занятиях по физической культуре и спорту, а также на разработку эффективных методик гармонизации личности ученика и учителя.

#### **Литература**

1. Бельх С. И. Женский кикбоксинг. Донецк: ДонНУ, 2004.- 520с.

2. Бельх С. И. Женский бокс. Донецк: ДонНУ, 2005.- 610с.
3. Бех И. Д. Личностно ориентированное воспитание: Научно-методическое пособие. - К.: ГЗМН, 1998. -204 с.
4. Божович Л.И. Отношение школьников к учению как психологическая проблема // Известия АПН РСФСР, вып. 36. - Г., 1951. - С. 3 - 29.
5. Брандет Г.А., Лобок А.Г. Преодоление морали или парадоксы «нравственного искусства». — Г., 1991. -62 с.
6. Ведмеденко Б. Ф. Воспитание привычки к занятиям физической культурой в школьников 4-6 классов. Дисс.... канд. пед. наук. — К., 1979. - 168 с.
7. Дуркин П. К. Научно-методические основы формирования в школьников интереса к физической культуре. Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. - М., 1994. - 40 с.
8. Зубалий Н. П. Содержание и структура отношения студентов к образованию.
9. // Теоретико-методологические проблемы совершенствования психологической подготовки менеджеров. Сборник научных трудов. - К., 2000. - С. 108-109.
10. Ильин А. В. Формирование эмоциональной сферы подростка в процессе физического воспитания в школе. Дисс. ... канд. пед. наук. -К., 1964. - 217 с.
11. Козленко Н. А. Школьникам - привычку заниматься физкультурой. - К.: Советов. школа, 1985. - 120 с.
12. Марочная А. К. Формирование мотивации учения: Книга для учителя. - Г.: Просвещение, 1990. - 191 с.
13. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека. - Пермь, 1971. - 120 с.
14. Мясишев В. Н. Психология отношений: Избранные психологические труды / Под ред. А. А. Бодалева. - Москва - Воронеж, 1995.
15. Психология. Словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - 2-е изд., испр. и доп. -М.: Политиздат, 1990. - 494 с.
16. Соколов В. А. Мотивация занятий физической культурой и спортом школьников. Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. - Минск, 1973. -27 с.
17. Хоменко Н. М. Формирование потребности в физическом совершенствовании в младших школьников. Дисс. ... канд. пед. наук. - К.,1991. - 186 с.
18. Щукина Г. И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. - Г.: Педагогика, 1988.-206 С.
19. Эстетика: Словарь //Под общ. ред. А. А. Беляева и др. — М., 1998. - 447 с.

Поступила в редакцию 20.05.2006г.

## **ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УНІВЕРСИТЕТІ**

Конох А.П.

Запорізький національний університет

Анотація. У статті розглядаються зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури зі спеціалізацією "спортивно-оздоровчий туризм" у вищих навчальних закладах з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду.

Ключові слова: зміст, майбутній фахівець, професійна підготовка, спортивно-оздоровчий туризм.

Аннотация. Конох А.П. Содержание профессиональной подготовки будущих специалистов по спортивно-оздоровительному туризму в университете. В статье рассматриваются содержание профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры со специализацией "спортивно-оздоровительный туризм" в высших учебных заведениях с учетом отечественного и зарубежного опыта.

Ключевые слова: содержание, будущий специалист, профессиональная подготовка, спортивно-оздоровительный туризм.

Annotation. Konoh A.P. The maintenance of vocational training of the future experts on sports tourism at university. In the article are examined content professional preparation of future teachers of physical culture with specialization "sporting-health tourism" in higher educational establishments taking into account domestic and foreign experience.

Keywords: content, future specialist, professional preparation, sporting-health tourism.

### **Вступ.**

Актуальність підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організації спортивно-оздоровчого туризму в загальноосвітніх школах і інших освітніх закладах вимагає пошуку шляхів удосконалення змісту вищої освіти на факультеті фізичного виховання, який би забезпечив ефективність впровадження експериментальної моделі.

Це пов'язано з тим, що зміст освіти – головний засіб цілеспрямованого навчання. Це категорія історична, бо навчальний зміст – своєрідна модель вимог суспільства щодо підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності та повноцінного життя. У змісті освіти враховуються не лише актуальні й перспективні потреби суспільства, а й освітні запити окремих особистостей [2]. Існують різні визначення цієї найважливішої категорії дидактики. У більшості випадків зміст характеризується як система знань, умінь і навичок, оволодіння якими забезпечує розвиток розумових і фізичних здібностей студентів. Однак, на нашу думку, цього не досить.

Більш повнішою є така характеристика: зміст освіти – один із компонентів процесу навчання майбутніх спеціалістів. Це система наукових загальних і спеціальних професійних знань, умінь і навичок, оволодіння якими забезпечує всебічний розвиток розумових і фізичних здібностей студентів, формування світогляду, моралі і поведінки, підготовку до суспільного життя, педагогічної діяльності. До змісту освіти включаються всі елементи соціального і професійного досвіду, нагромадженого людством [1].

Зміст туристичної освіти зі спортивно-оздоровчого туризму розробляються відповідно до Законів України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про туризм", Державної програми "Освіта" (Україна XXI століття), Національної доктрини розвитку освіти, Державної програми розвитку туризму на 2002-2010 роки, Хартії туризму, Глобального етичного кодексу туризму, Кодексу туриста.

### **Формулювання цілей роботи.**

Мета роботи - розкрити побудову змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури зі спеціалізацією "спортивно-оздоровчий туризм".

### **Результати дослідження.**

Щоб детально розібратися в структурі вищої освіти та побудувати її зміст, нами були розглянуті її складові компоненти на дидактичному рівні.

Було виділено чотири компоненти з соціального досвіду людства: знання про природу, суспільство, мислення, техніка й способи діяльності.

Це все те, що вже здобуто суспільством; надбання досвіду здійснення відомих способів діяльності, що втілюються в уміннях і навичках студентів; надбання досвіду професійної діяльності, творчої, пошукової діяльності в розв'язанні нових проблем, що виникають перед суспільством у сфері шкільного спортивно-оздоровчого туризму; досвід ставлення до світу, один до одного, тобто система емоційної, вольової, моральної, естетичної вихованості.

Відповідно до вищезазначеної структури соціального досвіду в змісті вищої освіти ми виділили такі елементи, як знання, вміння, навички, що відображають досвід репродуктивної і творчої діяльності студентів, їхніх пізнавальних та емоційно-ціннісних відносин.

Визначальним елементом структури є знання – як результат пізнавальної діяльності студентів. Вони перевіряються професійною суспільно-історичною практикою і знаходять своє відображення у свідомості майбутніх фахівців у вигляді понять, фактів, термінів, дій, суджень, теорії. Знання студентів факультету фізичного виховання (зі спеціалізацією спортивно-оздоровчий туризм) мають, перш за все, науковий характер, які набуваються внаслідок навчання в університеті і самонавчання.

Знання є складовою умінь студента до дії. Без знань немає вмінь. Однак уміє той, хто не тільки знає, а й може застосувати свої знання на практиці, користуватися ними змінюваних ситуаціях, тобто вміння – це знання людини в дії [3].

За участю мислення в процесі пізнання об'єктів вони поділяються на дві великі групи: розумові і практичні; за характером діяльності студентів вміння – найрізноманітніші. У студентів поступово формується велика кількість загальнонавчальних, професійно-туристських, трудових, спортивних та інших умінь.

Уміння включають різні дії, які, багаторазово повторюючись, автоматизуються і стають навичками в майбутній професійній діяльності.

Істотним компонентом змісту вищої освіти є включення до його складу дисциплін цілеспрямованого виховного впливу (валеологія, етика, екологія, українська культура), які допомагають формувати в студентів якості громадянина, основи здорового способу життя, культуру поведінки.

Отже, зміст вищої туристської освіти (університетської) багатокomпонентний. Він включає систему знань, умінь, навичок з окремих дисциплін, а також міждисциплінарні (міжпредметні) освітні та професійні вміння й навички, засвоєння способів поведінки та емоційно-ціннісних ставлень до інших людей, учнів і світу.

Зростання ролі гуманістичних цінностей у демократичному суспільстві вимагає культурологічної спрямованості освіти.

Пріоритетна роль у гуманітаризації вищої освіти належить словесності, естетичній освіті; людинознавчим і суспільствознавчим дисциплінам ( історія, філософія, українська та зарубіжна куль-

тура, ділова українська та іноземні мови, тощо), завдяки яким студенти краще пізнають свою країну, її історію, світ людей і себе, вчатьса самоорганізації і саморегуляції поведінки.

Зміст вищої освіти з туризму має також натуралістичний напрямок як співвідношення “людина-природа”, де походження будь-якої психічної функції пояснюється біогенетичною програмою, природною здатністю студента як особистості.

Формування особистості в цій парадигмі зводиться до визрівання і вікової дорослості, невтручання в процеси психічного розвитку засобами туризму. З метою реалізації даної парадигми як у вищому навчальному закладі (викладачами), так і в загальноосвітній школі (майбутніми вчителями) студентами факультету фізичного виховання зі спеціалізацією “організація спортивно-оздоровчого туризму” надається можливість вивчати зміст таких дисциплін, як психологія (цикл гуманітарних та соціально-економічних дисциплін), анатомія і фізіологія людини, загальна та спортивна морфологія, гігієна, екологія тощо (цикл фундаментальних дисциплін, медико-біологічний блок).

Соціоморфізм знань характеризується співвідношеннями “людина-суспільство”. Зміст знань, що подаються за цією парадигмою, свідчить про те, що людина вважається соціальним індивідом, сутність якого не в природі, не в ньому самому, а в суспільстві. Це найбільш характерна установка для етапу розвитку вищої туристської освіти за радянських часів. Процеси формування в цій парадигмі мають цільову детермінацію і описуються теоретичною схемою “індивід-соціальна структура”, а сенс формування особистості в даній парадигмі спортивно-оздоровчого туризму – соціалізація індивіда (студента, учня), формування внутрішнього світу людини за заданими нормами, зразками, мірками.

Зміст освіти за вищезазначеною парадигмою відбивається в таких дисциплінах, як-от: соціологія, політологія, основи конституційного права України, основи права (цикл гуманітарних та соціально-економічних дисциплін).

Гносеологічний підхід до змісту освіти передбачає формування в людини пізнавального ставлення до світу. Воно є висхідним і фундаментальним, визначає і забезпечує будь-які інші ставлення.

*Когнітивний* підхід ґрунтується на класичній методологічній схемі раціоналізму нового часу “S-O” (взаємодія суб'єкта і об'єкта, результатом яких є певна система відносин). Педагогіка туризму в цій парадигмі редуціюється до пізнавального розвитку, до виникнення і становлення когнітивних структур, механізмів, стилів, які забезпечують взаємодію суб'єкта (інструктора туризму) і об'єкта (школяра), який ним пізнається. Ця парадигма пронизує зміст усіх дисциплін у вищому навчальному закладі, де готуються спеціалісти зі спортивно-оздоровчого туризму.

На наш погляд, зміст професійної підготовки з спортивно-оздоровчого туризму залежить від

тих парадигм, які закладаються в освітній процес, наповнення його компонентів, різноманітними дидактичними елементами.

Педагогічне керівництво освітнім процесом має обумовлюватися, перш за все, сучасною педагогічною концепцією, яка має гуманістичний характер і визначає генеральною метою освіти виховання, реалізацією та самореалізацією в студенті особистісного потенціалу. Теоретичним підґрунтям освітнього процесу є розвивально-виховна спрямованість навчання майбутніх фахівців; навчання як засіб розвитку особливості відносно соціально зумовлених цілей і освітніми запитами людини.

Виходячи з цього, зміст навчання студентів факультету фізичного виховання експериментального університету містить такі функції як соціальна, особистісно-розвивальна, зберігаюча здоров'я.

Сучасна парадигма особистісно-орієнтованого підходу до навчання студентів передбачає не тільки знання, вміння, навички, функціональну підготовку до виконання певних видів діяльності, але й розвиток особистості, формування особистісних якостей (спрямованості, громадської активності, творчих здібностей, умінь, волі, емоційної сфери, рис характеру), враховуючи рівні потреб, інтересів, схильностей, здібностей і можливостей.

Особистісний підхід передбачав прагнення викладачів експериментального закладу виявити і сформулювати особистість, унікальну людську індивідуальність, виробити в кожного студента індивідуальний стиль професійної діяльності, розвинути кращі риси і нейтралізувати негативні індивідуальні прояви.

Це спонукало до відмови валового, загального підходу в освіті студентів (із спеціалізацією "спортивно-оздоровчий туризм") виключення формального стилю управління, що пригнічувало особистість, і створення умов для необмеженого проявлення позитивних зародків самобутності та оригінальності людини.

Навчальний процес відбувався в умовах мотивованого управління, самостійної пізнавальної діяльності майбутніх фахівців, зміни ролі викладача і студента. Ми вважаємо, що за умов забезпечення набору ефективних форм і методів підготовки, викладачі сприятимуть розвитку кожного студента.

Особистісно-орієнтовану професійно-педагогічну підготовку майбутнього вчителя фізичної культури (з спеціалізацією "спортивно-оздоровчий туризм") ми визначали як суб'єктивне індивідуальне відображення в його психіці і свідомості соціальних цінностей педагогічно-туристської професії. Ми вважали, що наявність індивідуальної професійно-ціннісної орієнтації передбачає існування відносно стійкої спрямованості інтересів і потреб на педагогічну діяльність. Індивідуалізація особистісно-орієнтованої професійно-педагогічної підготовки створює сприятливі умови для врахування й розвитку індивідуальних якостей студента, його внутрішнього потенціалу. Індивідуалізація професійно-педагогічної підготовки розумілась нами як відбір відпов-

ідних спеціальних знань, умінь і навичок для студентів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, що створювало оптимальні умови для реалізації потенційних можливостей кожного студента.

Окрім вищезазначеного підходу до відбору змісту освіти у ході реалізації експериментальної моделі, нами використовувався діяльнісний підхід.

Він передбачав підбір такого змісту професійно-освітніх програм, який би мав спрямованість не тільки на засвоєння знань, а й на організацію інтенсивної діяльності, яка постійно ускладнюється, бо тільки через особисту діяльність людина засвоює науку і культуру, способи пізнання та перетворення світу, формує й удосконалює особистісні якості.

Цілісний підхід до організації навчально-виховного процесу пов'язувався нами з єдиним комплексним плануванням змісту як професійно-освітніх програм, так і робочих дисциплін зі спортивно-оздоровчого туризму ("Туризм з методикою викладання", "Туристсько-екскурсійна діяльність", "Спортивний туризм", "Організація спортивно-масової та туристської роботи" та ін.) і здійсненням у кожному основному спрямуванні навчально-виховної діяльності студентів розмаїття освітніх і розвивальних завдань, подолання формального характеру діяльності та спілкування. Цілісний підхід спонукав нас також до пошуку ефективних форм інтеграції змісту навчальних предметів із спеціалізації, гуманітарної та природничо-біологічної освіти, науки, виробництва, мистецтва, життєвого досвіду.

Технологічний підхід зумовлював відбір такого змісту освіти, який забезпечував достатній рівень не тільки знань майбутніх фахівців, а й сприяв формуванню практичних умінь і навичок, які б дозволили вчителю та інструктору спортивно-оздоровчого туризму розробляти схеми та алгоритми навчальної діяльності, що гарантує одержання запланованих результатів.

Зазначені вище підходи до визначення змісту освіти професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму були тісно пов'язані, взаємообумовлені, взаємопередбачені та проникаючі одне в одне. Вони всі були важливими і основоположними.

Розглядаючи зміст освіти як елемент педагогічної системи, відбір освітнього матеріалу ми здійснювали за критеріями повноти та системності видів діяльності, які необхідні для розвитку інтелектуальних здібностей особистості та прищеплювання кваліфікаційних умінь, необхідних для виховання головних видів діяльності на різних рівнях її складності.

Під час проектування змісту навчальних дисциплін ми піклувалися про те, щоб кожна дисципліна, яка вивчалася студентами факультету фізичного виховання (зі спеціалізацією організатора спортивно-оздоровчого туризму), забезпечувала певний внесок в їхню загальну професійну освіту. Тому що вчити необхідно не предмету, а спеціальності.

Стратегічна сутність цього положення зводиться до цілеспрямованої орієнтації всіх дисциплін цілісного вивчення явищ і процесів, які формують особистісні та професійні якості майбутнього спеціаліста. Загальновідомо, що до важливих інтегральних завдань будь – якої дисципліни відносяться забезпечення реального певного вкладу кожного предмета в методологічну, теоретичну, технологічну підготовку майбутнього спеціаліста до подальшої освіти та професійної діяльності; цілісне та спрямоване формування і розвиток потреб і вмінь, використання наукового змісту кожної дисципліни, забезпечення мотивації до вивчення всіх предметів; розвиток інтегрального мислення, інтелекту на засадах цілісного підходу до навчання.

Вибір і побудова змісту професійної підготовки (згідно з нашою експериментальною моделлю) полягала у створенні алгоритму навчальних програм.

До нього увійшли такі організаційні дії: виявлення суті предмета та його призначення в підготовці фахівців спортивно-оздоровчого туризму; визначення цілей й вивчення дисципліни; визначення складу і структури навчальних предметів, вимог до знань і вмінь із кожної теми; планування різних видів занять (лекційних, семінарських, практичних); добір змісту навчального матеріалу з кожної теми.

Зміст професійної освіти закладався в навчальний план, який містив дві частини. Основна, інваріантна частина, – це загальнодержавний компонент змісту освіти певного рівня (бакалавр, спеціаліст, магістр) і варіативна, а також орієнтовні обсяги навчальних годин (разом 7506 год.). Дисципліни, що входили в інваріативну частину були покликані закладати основний зміст туристської освіти на факультеті фізичного виховання. Друга частина - варіативна. Вона формувалася нами у вигляді спеціалізації (спортивно-оздоровчий туризм) з урахуванням особливостей Запорізького регіону та індивідуальних запитів студентів. Таким чином у навчальному плані ми передбачали такі вибіркові навчальні дисципліни: цикл професійно-орієнтованих, цикл самостійного вибору вузу, а також за вибором студента з спеціалізації, яку він обрав.

За своєю структурою та змістом освіти програму поділяли на нормативну (інваріантну) та варіативну частини, співвідношення між якими визначали за вимогами Міністерства науки і освіти України. Нормативна частина програми складала 25% від загального змісту. До неї входили цикли гуманітарних і соціально-економічних дисциплін. Фундаментальні дисципліни теж містили зміст вищезазначеної частини, їх зміст займав 45% від загального. Професійно-орієнтовані дисципліни входили в зміст програми (20%). Зміст варіативної частини програми містив 10% від усього змісту.

Фундаментальну підготовку бакалаврів фізичного виховання і спорту, керівників спортивно-оздоровчого туризму забезпечували блоки медико-біологічних, спеціально-теоретичних і спеціально-практичних дисциплін. Їх вивчення слугувало

базою для опанування дисциплін професійно-орієнтованого циклу.

Професійну підготовку забезпечували дисципліни професійно-орієнтованого циклу нормативної частини програми. Їх перелік встановлювався на підставі галузевих вимог, згідно з якими бакалаври фізичного виховання і спорту, керівники спортивно-оздоровчої роботи опановували теоретичні знання, набували необхідні для професійної діяльності навички за всіма напрямками функціонування сфери "Фізичне виховання і спорт": виховним, фізкультурно-оздоровчим, спортивним, туристичним тощо.

Це здійснювалось за рахунок комплексного викладання навчальних дисциплін професійного спрямування та проведення виробничих практик. Ми вважали, що зазначена вище підготовка буде достатньою для трудової діяльності майбутніх фахівців і продовження ними навчання на наступних рівнях освіти.

Зміст вибіркового професійно-орієнтованого циклу дисциплін спрямовувався на підвищення спортивно-туристичної і оздоровчої майстерності та надбання студентами практичних навичок із застосування методів наукових досліджень в галузі фізичного виховання засобами спортивно-оздоровчого туризму. Запропонований зміст навчальних дисциплін у вибіркової частині програми мав рекомендаційний характер. Він поглиблювався та поширювався дисциплінами та спецкурсами зі спортивно-оздоровчого туризму, вивчення яких було необхідним для подальшого навчання для отримання освітнього рівня - "спеціаліст".

До вибіркової частини програми включали також цикл дисциплін вільного вибору студентами. Їм надавалась можливість за власним бажанням обирати вивчення таких дисциплін, як-от: "організація спортивно-масової та туристської роботи", "Екологічний і спортивний туризм". Встановлений програмою обсяг підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму (7506 рік) містив аудиторні заняття і час, відведений на самостійну роботу студентів. Студенти, які дотримувалися вимог навчального плану і успішно склали Державні іспити, одержували кваліфікацію викладача фізичного виховання та спорту, інструктора-менеджера спортивно-оздоровчого туризму.

Освітньо-професійна програма вищої освіти за професійним спрямуванням "Фізичне виховання і спорт", спеціальність "Спортивно-оздоровчий туризм" була базовою для всіх наступних рівнів освіти.

Нормативний термін продовження навчання на освітньому рівні "спеціаліст" і "магістр" складав один рік на базі освітньо-кваліфікаційного рівня "Бакалавр". Як "спеціаліст", так і "магістр" одержували спеціальність: Викладач фізичного виховання та спорту, менеджер спортивно-оздоровчого туризму.

Метою циклу фундаментальних дисциплін було надання майбутнім фахівцям із фізичного виховання і спорту, керівникам спортивно-масової та ту-

ристичної роботи комплексу теоретичних знань про людину як біологічну систему та предмет їхньої педагогічної діяльності. Це здійснювалося за рахунок дисциплін медико-біологічного, спеціально-теоретичного та спеціально-практичного блоків, органічне поєднання яких забезпечувало формування в студентів основи професійних умінь та навичок.

Зміст дисциплін медико-біологічного блоку повинен був забезпечувати природничо-наукову підготовку студентів, що містить знання про будову органів, тканин, систем організму, фізіологічні та біохімічні механізми їхнього функціонування в нормі та під час фізичних навантажень, санітарно-гігієнічні умови, необхідні для нормальної життєдіяльності.

Зміст професійно-орієнтованих дисциплін спрямовувався на опанування студентами знань базового рівня освіти за професійним спрямуванням «Фізичне виховання і спорт», за спеціальністю «Фізичне виховання». Цикл професійно-орієнтованих дисциплін мав допомогти студентам визначитись з обранням майбутньої спеціальності.

#### **Висновки.**

Розкриваючи зміст професійної підготовки майбутніх фахівців спортивно-оздоровчого туризму, нами була розроблена низка робочих програм навчальних дисциплін, які використовувались в освітньому процесі Запорізького національного університету під час підготовки менеджерів спортивно-оздоровчого туризму.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення зарубіжного досвіду і все позитивне адаптувати до умов України.

Література:

1. Бабанский Ю.К. Педагогика. М.: 1988.-С.366
2. Державна Національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). - К.: Райдуга, 1994.-61 с.
3. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психологічний розвиток особливості. - К.: 1989.- С.318-319.
4. Зюзюн І.А. Філософські проєкції й освітніх технологій // Шлях освіти.-1996.-№1.- С.1-9.

Надійшла до редакції 26.04.2006р.

## **СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ШЕСТИРІЧНОГО ВІКУ В ІГРАХ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ**

Конох О.Є.

Запорізький національний університет

Анотація. В статті розкривається роль ігор спортивного характеру в розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Автор висвітлює взаємозалежність між навчанням рухів і розвитком фізичних якостей вихованців. Пропонує використання системного підходу до формування техніки рухів як підґрунтя певних фізичних якостей, що розвиваються в іграх спортивного характеру.

Ключові слова: ігри спортивного характеру, старший дошкільний вік, розвиток, фізичні якості.

Анотация. Конох Е.Е. Системный подход к развитию физических качеств детей шестилетнего возраста в играх спортивного характера. В статье раскрывается роль игр спортивного характера в развитии физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Автор

раскрывает взаимосвязь между обучением движений и развитием физических качеств у воспитанников. Предлагает использование системного подхода к формированию техники движений как основы определенных физических качеств, которые развиваются в играх спортивного характера.

Ключевые слова: спортивные игры, старший дошкольный возраст, развитие, физические качества.

Annotation. Konoh E.E. The system approach to development of physical qualities of children of six-year age in games of sport character. In the article the role of games of sport character in development of physical qualities in children of the senior preschool age is opened. The author opens interrelation between training of movements and development of physical qualities in pupils. Offers use of the system approach to formation of technics of movements as bases of the certain physical qualities which develop in games of sport character.

Keywords: sporting games, senior preschool age, development, physical qualities.

#### **Вступ.**

Національна доктрина розвитку Освіти України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства» передбачають основоположне покращення умов в закладах освіти з фізичного виховання підростаючого покоління. У зв'язку з цим виникає потреба в створенні режиму високої активності дітей в дошкільних навчальних закладах.

За останні роки спостерігається що в сучасних дошкільних навчальних закладах України підвищився інтерес дітей до ігор спортивного характеру та їх проведення.

Дані досліджень Е.І. Адашквичене[1], Є. Н.Вавилова,[2], Е.С.Вільчковського, Н.Ф.Денисенко [4], Л.В. Кенеман [5], Т.І.Оськіної[6], Д.В.Хухлаєвої [7] та ін., практика роботи дошкільних навчальних закладів показують, що діти старшої групи (5-6 років) засвоюють елементи ігор спортивного характеру з великим задоволенням (бадмінтон, гуродки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол). Вищезазначені ігри сприяють: формуванню, збереженню, відновленню (реабілітація) здоров'я дітей; підвищують рівень їхнього фізичного розвитку, рухової підготовленості, фізичної освіти, розвитку фізичних якостей.

Загальновідомо (Е.С.Вільчковський, О.І.Курок), що цілеспрямований розвиток якостей у дітей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки у цьому віці можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дитини.

Використання елементів спортивних ігор у дошкільному віці закладає у дитини підґрунтя для розвитку як різних за видами рухів, так і фізичних якостей.

Ігри спортивного характеру складаються з великої кількості стрибків, ударів по м'ячу, кидків, тощо, що, позитивно впливає на ріст і розвиток дитячого організму

Спортивні ігри і вправи відрізняються складною і точною технікою.

Під час їх виконання виявляються великі фізичні можливості і здібності дітей. Тому розвиток фізичних якостей – одне із головних завдань

фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Запорізького національного університету.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою нашої статті* є розкриття системного підходу до розвитку фізичних якостей через засвоєння різних рухових дій в іграх спортивного характеру.

#### **Результати дослідження.**

Аналіз роботи дошкільних навчальних закладів з формування у дітей фізичних якостей свідчить про недосконалість рухів у малюків. Що на нашу думку, пов'язано з недостатнім розвитком фізичних якостей (швидкості, гнучкості, сили, спритності, витривалості).

Причини серйозних недоліків дошкільних навчальних закладів з формування у дітей – дошкільників фізичних якостей показує: більшість з них не володіють швидкістю рухів, у дітей частіше відсутня необхідна реакція на сигнал до дій та їх зміни, що впливає на формування спритності, занижена здібність швидко оволодівати новими рухами. На фізкультурних заняттях використовується багато часу для правильного шикуння та перешикуння дітей. Біг та швидко-силові рухи хлопчики виконують за 5-6 с, дівчатка – за 7,0-7,2с. Рухи не завжди узгоджені, недостатньо координовані. Послідовність виконання різноманітних видів вправ частіше порушується, що свідчить про відсутність спритності. Основні і загальнорозвивальні рухи іноді виконуються в'яло без силового напруження.

Відсутність силових і швидко-силових якостей знижує витривалість у дошкільників, при динамічній руховій діяльності вони швидко стомлюються.

Відсутність достатніх фізичних і моральних якостей впливає на їхню навчальну діяльність. На нашу думку причинами серйозних недоліків розвитку фізичних якостей в дошкільників обумовлює слабка, безсистемна робота з формування у них рухових навичок, недооцінка вихователями ролі ігор спортивного характеру у фізичному розвитку дітей дошкільного віку. Отже, враховуючи важливість формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку, необхідно максимально реалізовувати ігри спортивного характеру і вправи в навчально-виховному процесу дошкільних навчальних закладів.

Аналіз наукових досліджень (Е.Адашківчине, Є.Вавілової, Н.Денисенко, О.Кенеман, О.Курока, Д.Хухлаєвої та інш.) показав, що навички швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості, розвиваються в процесі виконання рухів під час надбання рухового досвіду та засвоєння технічних прийомів. Виходячи з цього, необхідно створити певні умови щодо удосконалення основних загальнорозвинених і стройових рухів малюків.

Ми вбачаємо, що ця робота повинна здійснюватися в різних спрямуваннях, різних формах роботи з фізичного виховання дітей у дошкіль-

них закладах. По-перше, необхідно обладнати спортивний майданчик для організації ігор спортивного характеру та вправ: прокласти велосипедну доріжку (100x1,5-2м), розмістити якомога далі від інших ігрових споруд майданчик для городків. Для гри в бадмінтон придбати ракетки і волани відповідно до віку дитини, вибрати рівне, захищене від вітру місце, обладнати малий стадіон для ігор у футбол і хокей. Розбити майданчик (від 5x10 до 8-15 м.) для гри в баскетбол, придбати потрібний відповідний інвентар для настільного тенісу: стіл, ракетки, сітку з металевими столами, целулоїдний м'ячик (діаметр 3,63-3,83 см).

По-друге, необхідні ретельний аналіз усіх ігор спортивного характеру. Вважаємо це необхідно для того, щоб визначити які:

- види основних, загальнорозвивальних і стройових рухів входять в гру;
- технічні прийоми і скільки складають структуру руху;
- рухові дії включені в рухи, що виконуються в грі;
- фізичні якості розвиваються під час виконання певних рухів і рухових дій у грі.

Так, наприклад, щоб навчити дітей грати в "Городки", необхідно формувати в них навички не тільки вибивати городки з кону або полу кону, але й киданню бити збоку. З цією метою дитина повинна оволодіти різними вміннями. Займати правильне вихідне положення - ліктювий спосіб: права рука зігнута в ліктювому суглобі; тулуб повернуто лівим боком до кону, ноги на ширині плечей – ліва попереду, права-іззаду, розгорнута вправо. Замахуючись биткою, переносять вагу тіла на праву ногу, кисть з биткою - трохи вище рівня плечей. Одночасно з кидком битки вага тіла переноситься вперед - на ліву ногу, виконується енергійний поворот тулуба вліво, праву ногу ставлять на носок, п'ятку відривають від землі.

Плечовий спосіб кидання вимагає трохи інше вихідне положення та технічних прийомів: битку відводять назад (невисоко) ледь зігнутою в лікті рукою, кидають прямою, рукою, активно повертаючи тулуб. Кінцеве положення ніг таке саме як у попередньому способі (ліктювому).

Під час виконання рухів обома способами необхідно оволодіти такими фізичними якостями як - от-вміння цілитися (окомір), стійке вихідне положення (гнучкість, координацію); замах, кидок (м'язова сила, окомір, швидкість, спритність).

Для гри в "Хокей" діти мають навчитися: швидко бігати в різних спрямуваннях (розвивається швидкість, сила, окомір); прокочувати шайбу клюшкою в заданому напрямку, вести шайбу клюшкою не відриваючи її від шайби, прямо і змійкою, виконувати удари по шайбі з місця, влучати шайбою у ворота, б'ючи по ній з місця і після введення (розвиваються швидкість, спритність, сила, гнучкість, витривалість).

Задля формування вищезазначених рухів

дошкільнята оволодівають різноманітними рухами: інтенсивні повороти тулуба, швидкі, плавні та різні згинання рук; нахили тулуба униз, в сторони з різних вихідних положень ніг (ноги паралельно, ноги на ширині плечей та ін.).

З основних рухів діти вправляються в бігу, який також має певну техніку.

В грі "Футбол" діти оволодівають умінням бігати, прокочувати м'яч від ноги до ноги; передавати м'яч одне одному в парах правою і лівою ногою, обводять м'яч навколо предметів (кеглив, кубиків) змієюю. Вчать вести м'яч 5-8 м. і забивати його у ворота правою і лівою ногою, зупиняти м'яч, який котиться по землі, внутрішньою стороною ступні. Для формування цих рухів діти повинні виконувати вправи для ніг і рук (повороти, замахи), тулуба (нахили, повороти) тощо.

Виконання всіх рухів (основних і загально розвиваючих) вимагають: чіткої рухової координації, спритності, гнучкості; оволодіння різним темпом у бігу та інших рухах(швидкість) неодноразового повторення різноманітних, а іноді й одноманітних рухів (розвивається витривалість).

Гра спортивного характеру "Баскетбол" дуже зацікавляє старших дошкільників (6-7рік). Щоб навчитися в неї грати, діти спочатку засвоюють прийоми ведення м'яча поштовхом об підлогу правою та лівою рукою на місці та в русі (повільним кроком і бігом). Важливими елементами рухових дій, які засвоюють діти в грі в баскетбол - передача м'яча партнерові обома руками від грудей та однією від плеча, стоячи на місці після зупинки та в русі, а також уміння ловити м'яч, який летить на різній висоті (на рівні грудей, над головою, збоку, внизу біля підлоги тощо). Діти засвоюють кидки м'яча в кошик обома руками від грудей, з-за голови та однією рукою від плеча (спочатку з місця, а потім після ведення м'яча або передачі його від партнера біля щита).

Під час виконання цих елементів дошкільнята виконують і елементи вправ з розвитку м'язів: піднімають і опускають руки вгору, роблять повороти в різні сторони, згинаються і розгинаються тощо. Отже, елементи рухових дій, що виконуються дітьми під час гри в баскетбол сприяють розвитку швидкості, гнучкості, витривалості, сили. Аналогічні фізичні якості розвиваються й під час гри спортивного характеру "Бадмінтон".

Це явище відбувається завдяки техніці гри. Діти вчать: правильно тримати ручку ракетки перпендикулярно до землі, охоплюючи ручку всіма пальцями (великий палець зліва); відбивати волан зліва, справа й зверху, не переміщуючи ручку; опанувати правильну стійку бадмінтоніста (стояти на обох ногах, трохи зігнутих у колінах. Ліва нога на півкроку попереду, ракетка в правій руці. обід її трохи піднятий вгору, перпендикулярно до землі). Для жонгливання воланом, який відлітає в різні боки, діти весь час рухаються по майданчику: підбігають, пересуваються приставними кроками

стрибають з однієї ноги на іншу тощо. Усі удари по волану з лівого та правого боку виконують легким уривчастим рухом руки. Під час удару неначе "навалюються" на волан, рухаючись разом з ракеткою трохи вперед. Застосовують удар над головою під час подачі, а також, коли відбивають волан що летить над головою. Підняту вгору ракетку нахилиють кистю руки назад (під кутом 30-45 градусів) у лівому суглобі, і коли волан наблизиться до неї на 25-30 см, різним рухом кисті виконують удар, при цьому рука випростовується, вага тіла переноситься вперед на ліву ногу.

Отже, техніка гри в бадмінтон вимагає вміння виконувати основні та загально розвивальні рухи: бігати, підстрибувати, піднімати праву руку вгору, а ліву відводити вниз, назад тощо; робити повороти тулуба вліво, вправо, нахилитися, прогинатися та ін. А як відомо зазначені рухи спонукають дітей до гнучкості, швидкості, спритності, сили та витривалості.

Подібні рухи виконуються старшими вихованцями дошкільного навчального закладу в грі "Настільний теніс". Вони вчать котити м'яч ракеткою по підлозі й тенісному столу (один одному) виконують різноманітні удари ракеткою по м'ячу. Потім підбивають ракеткою м'яч вгору. Для цього його підкидають вгору і, коли він опускається вниз, дитина підставляє ракетку. У настільному тенісі малюки застосовують різноманітні удари по м'ячу: оволодівають поштовхом зліва і підставкою справа, накатами з правого і лівого боку. Виконують вправи: тулуб нахилиють вперед, ноги злегка згинають у колінах, відкидають тулуб назад, рухаються вліво, вправо тощо. Рухи в цій грі вимагають від дітей швидкості, гнучкості, витривалості, сили.

#### **Висновки.**

Таким чином можна дійти висновку: вищезазначена класифікація різних видів рухів і рухових дій, які містяться в зміні ігор спортивного характеру дає можливість програмувати та моделювати процес навчання дітей цим іграм, забезпечити його ефективність, оптимізувати розвиток фізичних якостей.

Подальше дослідження передбачається направити на вивчення впливу ігор спортивного характеру на стан здоров'я дітей цього віку.

#### **Список літератури**

1. Адашквичене Е.Й. Баскетбол для дошкільників. - М.: ФиС, 1983.-76 с.
2. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
3. Вильчковский Э.С. Подвижные игры в детском саду. - К.: Рад.школа, 1989. - 176 с.
4. Вильчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. 2-ге видання, Суми: Університетська книга, 2004.- 427 с.
5. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. - Запоріжжя: ЛУПС. Лтд., 2001. - 112с.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.- 112 с.

Надійшла до редакції 26.04.2006р.

# ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ С РАЗБЕГА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Виталий Коробенко

Национальный университет физического воспитания  
и спорта Украины

Аннотация. В работе представлена динамика показателей беговой, специально-беговой, скоростно-силовой подготовленности прыгунов тройным прыжком с разбега на протяжении годичного цикла тренировки.

Ключевые слова: годичный цикл, тройной прыжок, структура планирования.

Анотація. Коробенко Віталій. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості стрибунів потрійним стрибком з розбігу високої кваліфікації в річному циклі підготовки. У роботі представлена динаміка показників бігової, спеціально-бігової, швидкісно-силової підготовленості стрибунів потрійним стрибком з розбігу на протязі річного циклу тренування

Ключові слова: річний цикл, потрійний стрибок, структура планування.

Annotation. Korobenko Vitaliy. The dynamics of indexes of the special physical preparedness of skill triple flying jumpers in the annual cycle of preparation. There dynamics of indexes of running, specially-running, speed-power preparedness by triple flying jumpers during the annual cycle of training in the article is represented.

Key words: 1-year cycle, triple jump, planning structure.

## Введение.

Планирование спортивной подготовки в годичном цикле невозможно без научно обоснованной системы управления тренировочным процессом, предполагающей совершенствование традиционных принципов и форм построения тренировки [5].

Важным вопросом подготовки легкоатлетов-прыгунов является поиск рациональных форм организации тренировочных нагрузок в рамках годичного цикла и отдельных его этапов [1-5].

Эффективность предположенной нами методики тренировки оценивалось по результатам соревновательного упражнения – тройного прыжка с разбега, который в свою очередь прямо зависит от скоростной и скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

## Формулирование целей работы.

*Задача* – определить влияние тренировочных программ на показатели физической подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега:

Для решения поставленной задачи нами были использованы следующие *методы исследования*:

- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

Результаты исследований.

В эксперименте приняли участие две груп-

пы: контрольная (n=8) и экспериментальная (n=8). Состав участников исследования не имели достоверных отличий по возрасту, уровню спортивных результатов и показателей физического развития.

Результаты контрольного тестирования уровня скорости бега, скоростной выносливости, скоростно-силовой подготовленности прыгунов тройным прыжком с разбега в годичном цикле подготовки представлены в таблицах 1 – 2. Динамика соответствующих показателей на рисунках 1 и 2.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в течение первых 4 недель тренировки, после этапа общей физической, функциональной, психологической подготовки в экспериментальной группе наблюдалось снижение показателей скоростных возможностей. Снижение результатов в беге на 40 м со старта составило 0,08 с (1,59 %), в беге на 150 м 0,11 с (0,6 %), что вероятно, объясняется отрицательным явлением на уровень скоростных качеств большого объема и нагрузки аэробной направленности, выполняемой на данном этапе. В контрольной группе за этот же промежуток времени, после этапа общей физической, технической подготовки, наблюдается небольшое улучшение результатов в контрольных тестах в беге на 40 м со старта и 150 м со старта. В беге на 40 м – результат улучшился на 0,09 с (1,79 %). 150 м – 0,23 с (1,26 %). Показатель пятерного скачка с восьми беговых шагов в экспериментальной группе незначительно улучшился на 0,15 м (0,70 %), а у контрольной группы на 0,53 м (2,44 %). Результат в метании ядра снизу-вперед-вверх в экспериментальной группе улучшился на 0,88 м (5,78 %), а в контрольной группе – 0,28 м (1,79 %). Результаты в контрольном тесте – пять приседаний со штангой 60 кг на время в экспериментальной группе улучшился на 0,06 с (1,10 %), а в контрольной – 0,08 с (1,50 %). Отмеченные изменения имеют недостоверный характер ( $p > 0,05$ ).

На 10 недели эксперимента отмечалось улучшение результатов в контрольных тестах. Экспериментальная группа: в беге на 40 м со старта 0,13 с (2,59 %), бег 150 м – 0,68 с (3,72 %), пятерной скачек с восьми беговых шагов вырос на 0,47 м (2,18 %), в метании ядра – 1,03 м (6,76 %), пять приседаний со штангой 60 кг – 0,11 с (2,03 %). Контрольная группа: бег 40 м со старта – 0,11 с (2,18 %), бег 150 м со старта – 0,37 с (2,03 %), пятерной скачек с восьми беговых шагов – на 0,80 м (3,68 %), метание ядра – 0,34 м (2,17 %), пять приседаний со штангой – 0,12 с (2,25 %). Отмеченные изменения имеют недостоверный характер ( $p > 0,05$ ).

Интенсивный прирост показателей скоростных возможностей прыгунов тройным прыжком с разбега отмечался на третьем этапе осенне-зимнего подготовительного периода.

На 16 недели время пробегания дистанции 40 м в экспериментальной группе улучшилось на 0,41 с (8,17 %), а в контрольной на 0,12 с (2,38 %), ( $p < 0,01$ ). В беге на 150 м со старта в экспериментальной группе результат улучшился на 1,28 с (6,99 %),

Таблица 1

*Результаты контрольного тестирования уровня скорости бега и скоростной выносливости прыжков тройным прыжком с разбега в годичном цикле подготовки*

Дата исследования		Бег 40 м со старта, с		Бег 150 м со старта, с	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
27.09 – 1.10.2004 г.	$\bar{x}$	5,02	5,04	18,30	18,21
	S	0,04	0,10	0,40	0,50
25.10 – 29.10.2004 г.	$\bar{x}$	5,10	4,95	18,41	17,98
	S	0,05	0,11	0,36	0,59
29.11 – 3.12.2004 г.	$\bar{x}$	4,89	4,93	17,62	17,84
	S	0,08	0,12	0,31	0,62
10.01 – 15.01.2004 г.	$\bar{x}$	4,61**	4,92**	17,02*	17,71*
	S	0,11	0,16	0,36	0,65
31.01 – 4.02.2005 г.	$\bar{x}$	4,58**	4,90**	16,89*	17,58*
	S	0,12	0,17	0,42	0,71
21.02 – 25.02.2005 г.	$\bar{x}$	4,61**	4,94**	16,80*	17,52*
	S	0,11	0,17	0,42	0,70
7.03 – 11.03.2005 г.	$\bar{x}$	4,80	5,04	17,48	18,00
	S	0,13	0,16	0,37	0,76
18.04 – 22.04.2005 г.	$\bar{x}$	4,89	4,96	17,59	17,63
	S	0,11	0,17	0,31	0,64
30.05 – 3.06.2005 г.	$\bar{x}$	4,66*	4,91*	17,15	17,56
	S	0,12	0,18	0,42	0,70
1.08 – 5.08.2005 г.	$\bar{x}$	4,51**	4,88**	16,44*	17,34*
	S	0,10	0,19	0,38	0,84
29.08 – 2.09.2005 г.	$\bar{x}$	4,52**	4,90**	16,43*	17,39*
	S	0,11	0,20	0,42	0,88
19.09 – 23.09.2005 г.	$\bar{x}$	4,60**	5,00**	16,70	17,50
	S	0,10	0,18	0,49	0,87

Примечания:

\* – статистически достоверные изменения между экспериментальной и контрольной группами по U критерию ( $p < 0,05$ );

\*\* – статистически достоверные изменения между экспериментальной и контрольной группами по U критерию ( $p < 0,01$ ).

в контрольной группе на 0,50 с (2,75 %) соответственно по соревнованию с исходным уровнем ( $p < 0,05$ ). Результат в пятерном скачке с восьми беговых шагов в экспериментальной группе улучшился на 2,40 м (11,14 %), в контрольной – 1,02 м (4,69 %), ( $p < 0,05$ ). Результаты в метании ядра снизу-вперед-вверх в экспериментальной группе вырос на 1,88 м (12,34 %), в контрольной группе – 0,64 м (4,08 %), ( $p < 0,05$ ). Результаты в тестовом упражнении – пять приседаний со штангой 60 кг на время, в экспериментальной группе улучшился на 0,47 с (8,67 %), в контрольной – 0,21 с (3,94 %), ( $p > 0,05$ ). Значительное улучшение результатов на данном этапе в экспериментальной группе является, на наш взгляд, следствием введения в тренировку нагрузки скоростной направленности, которая являлась мощным стимулом для активизации анаэробных процессов.

В зимнем тренировочно-соревновательном периоде наблюдался прирост результатов в обеих группах. С 17-й по 19-ю неделю, результаты в беге

на 40 м и 150 м со старта в экспериментальной группе улучшились по сравнению с исходным уровнем на 0,44 с (8,76 %) и 1,41 с (7,70 %) соответственно. В контрольной группе они составили всего 0,14 с (2,78 %) в беге на 40 м со старта и 0,63 с (3,46 %) в беге на 150 м. Отмеченный прирост является статистически достоверным изменением результатов между экспериментальной и контрольной группами. В беге на 40 метров со старта ( $p < 0,01$ ), в беге на 150 метров со старта ( $p < 0,05$ ). Пятерной скачек с восьми беговых шагов – в экспериментальной группе результаты улучшились на 3,22 м (14,95 %), в контрольной – 1,22 м (5,61 %), ( $p < 0,01$ ). Результаты в метании ядра снизу-вперед-вверх в экспериментальной группе результаты улучшились на 2,17 м (14,25 %), в контрольной – 0,61 м (3,89 %), ( $p < 0,05$ ). Результаты в приседании со штангой 60 кг на время в экспериментальной группе результаты улучшились на 0,67 с (12,36 %), в контрольной на 0,22 с (4,13 %), ( $p < 0,05$ ).

На последующих четырех неделях, как в

Таблица 2

Результаты контрольного тестирования скоростно-силовых возможностей прыгунов тройным прыжком с разбега в годичном цикле подготовки

Дата исследования		Пятерной скачек с восьми беговых шагов разбега, м		Метание ядра 6 кг снизу-вперед-вверх, м		Пять приседаний со штангой на плечах 60 кг, с	
		Эксперим. группа	Контрольн. группа	Эксперим. группа	Контрольн. группа	Эксперим. группа	Контрольн. группа
27.09 – 1.10.2004 г.	$\bar{x}$	21,54	21,73	15,23	15,68	5,42	5,33
	S	0,77	0,83	0,40	0,62	0,28	0,37
25.10 – 29.10.2004 г.	$\bar{x}$	21,69	22,26	16,11	15,96	5,36	5,25
	S	0,84	0,89	0,38	0,75	0,27	0,39
29.11 – 3.12.2004 г.	$\bar{x}$	22,01	22,53	16,26	16,02	5,31	5,21
	S	0,87	0,94	0,43	0,75	0,27	0,39
10.01 – 15.01.2004 г.	$\bar{x}$	23,94*	22,75*	17,11*	16,32*	4,95	5,12
	S	1,05	1,04	0,45	0,79	0,30	0,40
31.01 – 4.02.2005 г.	$\bar{x}$	24,76**	22,95**	17,40*	16,29*	4,75*	5,11*
	S	0,87	0,99	0,42	0,86	0,22	0,38
21.02 – 25.02.2005 г.	$\bar{x}$	24,80**	23,01**	17,39*	16,27*	4,75*	5,12*
	S	0,77	1,05	0,39	0,84	0,21	0,36
7.03 – 11.03.2005 г.	$\bar{x}$	22,71	21,89	15,78	15,84	5,31	5,16
	S	0,92	1,02	0,35	0,77	0,28	0,39
18.04 – 22.04.2005 г.	$\bar{x}$	22,54	22,45	16,42	16,09	5,23	5,18
	S	0,99	1,01	0,42	0,76	0,30	0,39
30.05 – 3.06.2005 г.	$\bar{x}$	23,64*	22,53*	16,76	16,15	5,03	5,11
	S	0,71	1,10	0,40	0,84	0,27	0,37
1.08 – 5.08.2005 г.	$\bar{x}$	25,11**	23,09**	17,34*	16,26*	4,73*	5,03*
	S	0,70	1,06	0,38	0,85	0,22	0,35
29.08 – 2.09.2005 г.	$\bar{x}$	24,90**	22,70**	17,50**	16,30**	4,72*	5,10*
	S	0,71	1,14	0,34	0,83	0,27	0,36
19.09 – 23.09.2005 г.	$\bar{x}$	24,70**	22,30**	17,00*	16,10*	4,76*	5,20*
	S	0,63	1,12	0,25	0,86	0,19	0,36

Примечания:

\* – статистически достоверные изменения между экспериментальной и контрольной группами по U критерию ( $p < 0,05$ );

\*\* – статистически достоверные изменения между экспериментальной и контрольной группами по U критерию ( $p < 0,01$ ).

экспериментальной, так и в контрольной группе произошла стабилизация результатов в контрольном тестировании в обеих группах по сравнению с предыдущим тестированием можно объяснить тем, что наступила фаза устойчивой адаптации. Следует отметить, что в первом макроцикле годичной подготовки наибольшие величины прироста показателей скоростно-силовой подготовленности отмечались на зимнем тренировочно-соревновательном периоде. Наиболее интенсивный прирост в экспериментальной группе наблюдался в период с 11 по 16 неделю на третьем этапе осенне-зимнего подготовительного периода – развития скоростных, скоростно-силовых способностей, совершенствование технического мастерства.

Во втором макроцикле годичной подготовки с 26 по 31 неделю доминирующие положение занимали средства аэробной и анаэробно-аэробной направленности. На 31 недели в экспериментальной

группе отмечалось снижение результатов в беге на 40 м со старта и 150 м соответственно на 0,09 с (1,88 %) и 0,11 с (0,63 %) по сравнению с исходным уровнем во втором макроцикле годичной подготовки, пятерной скачек с восьми беговых шагов – результат ухудшился на 0,17 м (0,75 %), метание ядра снизу-вперед-вверх – улучшился на 0,64 м (4,06 %), пять приседаний со штангой на плечах 60 кг на время – улучшился на 0,08 с (1,50 %). В контрольной группе произошел небольшой прирост в результате контрольных тестов – в беге на 40 м на 0,08 с (1,59 %), на 150 м – 0,37 с (2,06 %), пятерной скачек с восьми беговых шагов – на 0,55 м (2,51 %), метание ядра снизу-вперед-вверх – на 0,25 м (1,57 %), пять приседаний со штангой на плечах 60 кг на время – результат ухудшился на 0,02 с (0,39 %). Отмеченные изменения имеют недостоверный характер ( $p > 0,05$ ).

В период с 32-й по 37-ю неделю отмечалось улучшение показателей беговой и скоростно-сило-

Макроциклы	ПЕРВЫЙ					
Периоды	Осенне-зимний подготовительный			Зимний тренировочно-соревновательный		Переходный
Этапы	1-й этап	2-й этап	3-й этап	1-й этап предварительных соревнований	2-й этап основных соревнований	Этап активного отдыха, профилактики, лечения травм, поддержание тренированности
	Общей физической, функциональной, психологической подготовки (ОФФПП)	Специальной физической, функциональной, технической, психологической подготовки		Развитие максимальной скорости бега, поддержание скоростно-силовых способностей, совершенствование в технике тройного прыжка с разбега, реализации спортивной готовности.		
Количество недель в этапе	4	6	6	3	4	2

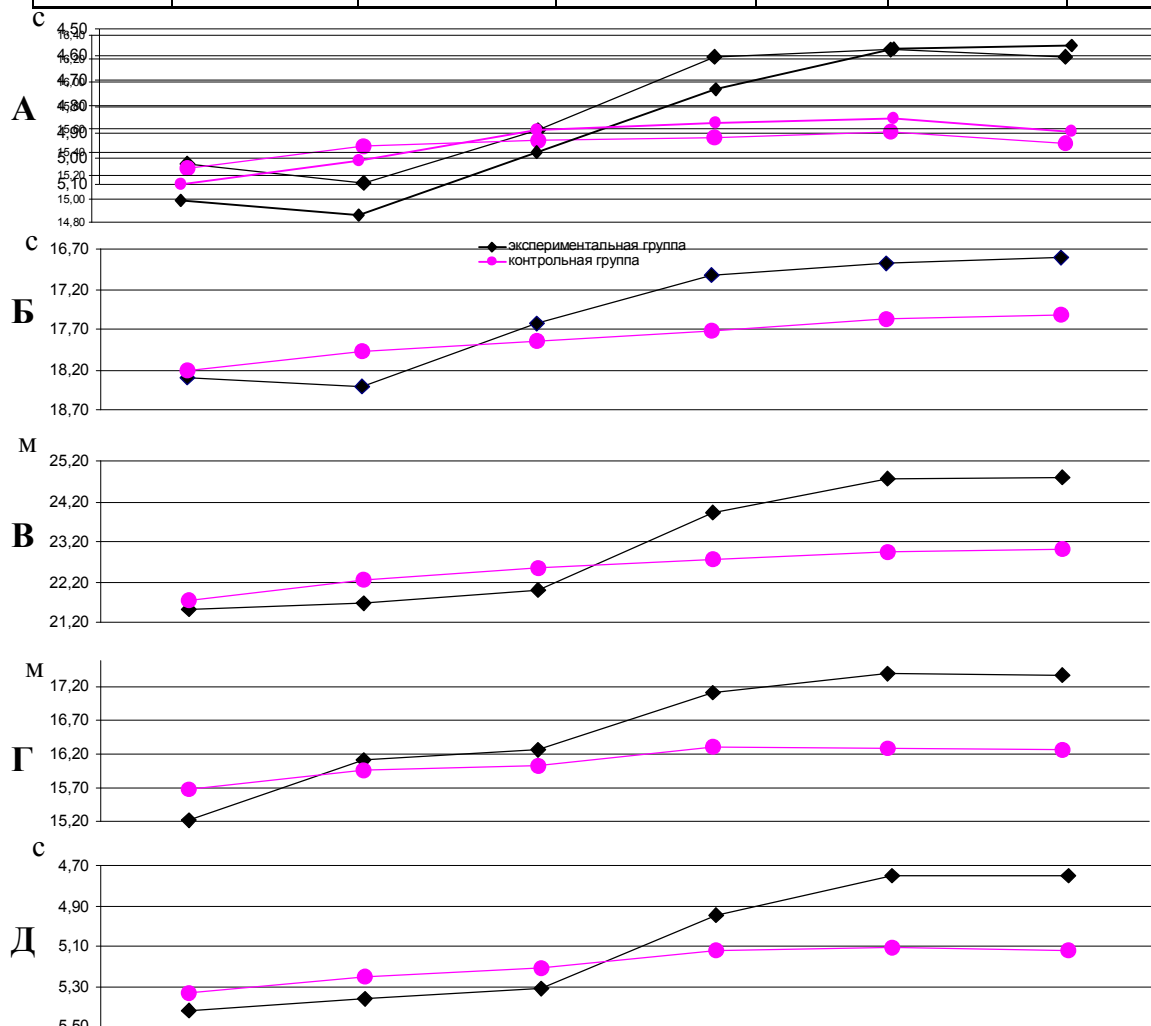


Рис 1. Динамика показателей педагогического тестирования прыгунов тройным прыжком с разбега в первом макроцикле годичной подготовки.

Примечания: А – бег 40 м со старта; Б – бег 150 м со старта; В – пятерный скачек с восьми беговых шагов разбега; Г – метание ядра 6 кг снизу-вперед-вверх; Д – пять приседаний со штангой на плечах 60 кг: —◆— — экспериментальная группа, —●— — контрольная группа.

вой подготовленности в обеих группах. Так в беге на 40 м со старта в экспериментальной группе – на 0,14 с (2,92 %), а в контрольной – на 0,13 с (2,58)  $p < 0,05$ . В беге на 150 м со старта в экспериментальной группе – на 0,33 с (1,89 %), а в контрольной – на 0,44 с (2,44 %)  $p > 0,05$ . В пятерном скачке с восьми беговых шагов в экспериментальной группе – на

0,93 м (4,10 %), в контрольной – 0,64 м (2,92 %), ( $p < 0,05$ ). В метании ядра снизу-вперед-вверх в экспериментальной группе – на 0,98 м (6,21 %), в контрольной – 0,31 м (1,96 %), ( $p > 0,05$ ). В приседании со штангой 60 кг на плечах на время пять раз в экспериментальной группе – на 0,28 с (5,27 %), в контрольной – 0,05 с (0,97 %), ( $p > 0,05$ ).

Макроциклы	ВТОРОЙ					Заключительный
Периоды	Весенний подготовительный		Летний тренировочно-соревновательный			
Этапы	1-й этап	2-й этап	1-й этап предварительных соревнований	2-й этап основных соревнований	3-й этап	Этап восстановления организма спортсменов, активного отдыха, лечение и профилактика травм
	Специальной физической, функциональной, технической, психологической подготовки					
	Развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей, совершенствование технического мастерства	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, развитие взрывной силы, совершенствование технического мастерства	Развитие максимальной скорости бега, поддержание скоростно-силовых способностей, совершенствование технического мастерства	Дальнейшее развитие максимальной скорости бега, поддержание скоростно-силовых способностей, совершенствование технического мастерства, реализации спортивной готовности	Поддержание физической, функциональной, технической, психологической подготовленности, реализации спортивной готовности	
Количество недель этапов	6	6	6	5	2	3

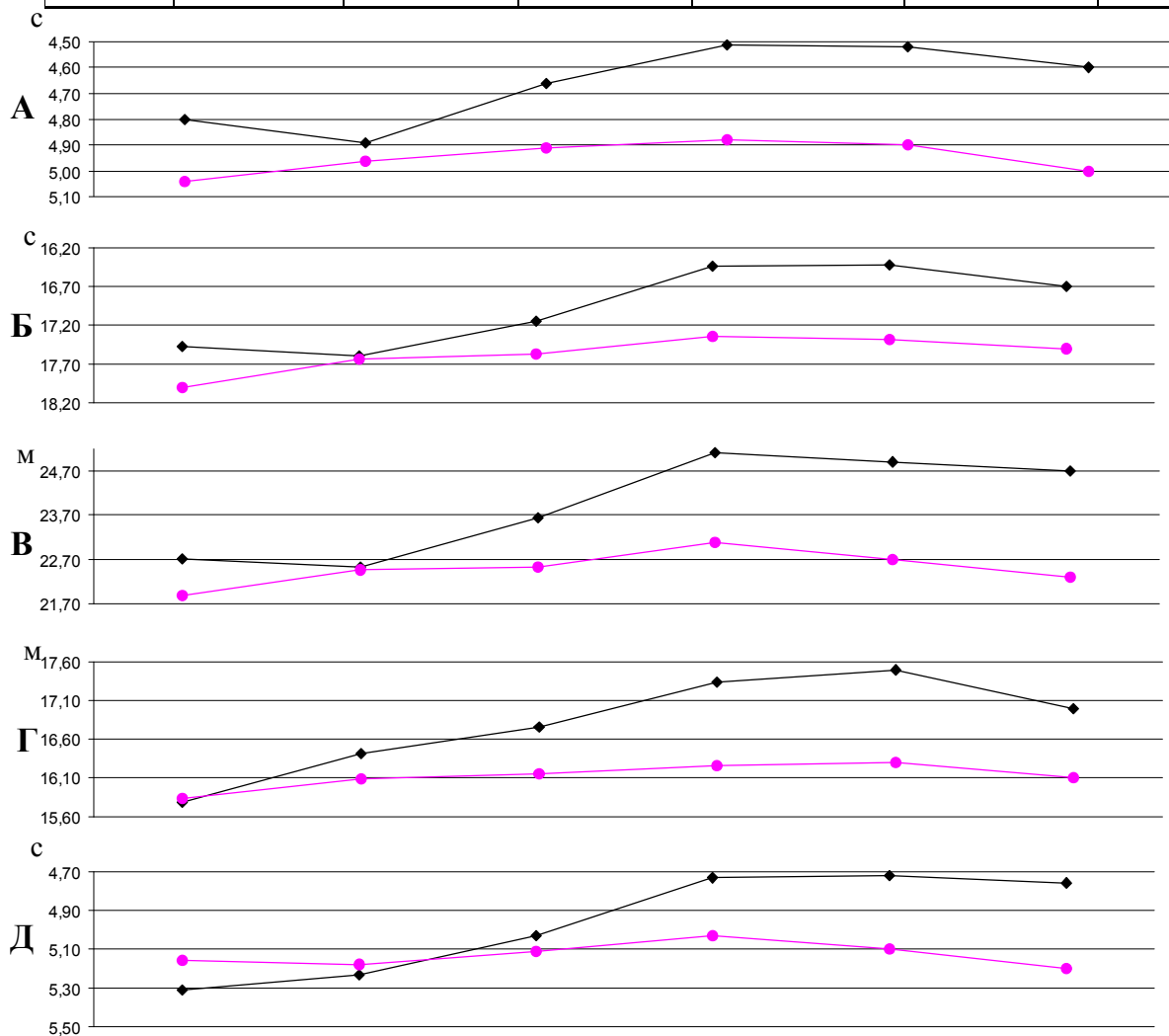


Рис 2. Динамика показателей педагогического тестирования прыгунов тройным прыжком с разбега во втором макроцикле годичной подготовки.

Примечания: А – бег 40 м со старта; Б – бег 150 м со старта; В – пятерной скачек с восьми беговых шагов разбега; Г – метание ядра 6 кг снизу-вперед-вверх; Д – пять приседаний со штангой на плечах 60 кг: —◆— — экспериментальная группа, —●— — контрольная группа.

В конце второго этапа весеннего подготовительного периода значительное улучшение показателей скоростных и скоростно-силовых возможностей прыгунов тройным прыжком с разбега экспериментальной группы объясняется тем, что в общем объеме беговой нагрузки увеличилось средство скоростной направленности.

В летнем тренировочно-соревновательном периоде с 38 по 43 неделю, этап предварительных соревнований, отмечалось дальнейшее повышение результатов в беге на 40 м со старта и в беге на 150 м в экспериментальной группе на 0,29 с (6,04 %) и 0,96 с (5,49 %) соответственно. В контрольной группе в аналогичных тестовых упражнениях спортсме-

ны улучшили результаты в беге на 40 м со старта на 0,16 с (3,17 %) и в беге на 150 м на 0,66 с (3,67 %). Отмеченный прирост является статистически достоверным изменением результатов между экспериментальной и контрольной группами. В беге на 40 метров со старта ( $p < 0,01$ ), в беге на 150 метров со старта ( $p < 0,05$ ). В пятерном скачке с восьми беговых шагов в экспериментальной группе на 2,4 м (10,57 %), в контрольной – 1,2 м (5,48 %), ( $p < 0,01$ ). В метании ядра снизу-вперед-вверх в экспериментальной группе на 1,56 м (9,89 %), в контрольной – 0,42 м (2,65 %), ( $p < 0,05$ ). В приседании со штангой 60 кг на плечах на время пять раз в экспериментальной группе на 0,58 с (10,92 %), в контрольной – 0,13 с (2,52 %), ( $p < 0,05$ ).

На этапе основных соревнований с 44-й по 48-ю неделю наблюдалась относительная стабилизация скоростных и скоростно-силовых показателей. В беге на 40 м со старта в экспериментальной группе результат составил 0,28 с (5,83 %), а в контрольной 0,14 с (2,78 %) ( $p < 0,01$ ). В беге на 150 м со старта в экспериментальной группе 1,05 с (6,01 %), а в контрольной 0,61 с (3,39 %) ( $p < 0,05$ ). В пятерном скачке с восьми беговых шагов в экспериментальной группе на 2,19 м (9,64 %), в контрольной – 0,81 м (3,70 %), ( $p < 0,01$ ). В метании ядра снизу-вперед-вверх в экспериментальной группе на 1,72 м (10,90 %), в контрольной – 0,46 м (2,90 %), ( $p < 0,01$ ). В приседании со штангой 60 кг на плечах на время пять раз в экспериментальной группе на 0,59 с (11,11 %), в контрольной – 0,06 с (1,16 %), ( $p < 0,01$ ).

На третьем этапе летнего тренировочно-соревновательного периода наблюдалось небольшое снижение в результатах контрольного тестирования.

#### **Вывод.**

В динамике показателей скоростных и скоростно-силовых способностей прыгунов тройным прыжком с разбега на протяжении годового цикла тренировки можно выделить четыре основных самостоятельных периода: временного снижения, незначительного прироста, интенсивного прироста и относительной стабилизации соответствующих показателей.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем специальной физической подготовленности прыгунов тройным прыжком с разбега высокой квалификации в годовом цикле подготовки.

#### **Литература**

1. Бобровник В.И. Методологическая последовательность формирования основных компонентов биомеханической структуры соревновательной деятельности в легкоатлетических прыжках // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / ХДАДМ (XXIII). – Харьков, 2005. – №21. – С. 88-93.
2. Бобровник В.И. Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов-прыгунов // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / ХДАДМ (XXIII). – Харьков, 2003. – №9. – С. 103-114.
3. Козлова О.К., Совенко С.П. Характеристика тренировочного процесса легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження

вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / ХДАДМ (XXIII). – Харьков, 2006. – №2. – С. 57-61.

4. Колот Андрей. Контроль технической подготовленности квалифицированных прыгунов тройным прыжком с разбега на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / ХДАДМ (XXIII). – Харьков, 2005. – №18. – С. 65-79.
5. Юшко Б.Н. Системно-структурный метод планирования годичной подготовки бегунов на короткие дистанции // Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу. Москва, 14-17 мая 2001 г. – М.: Терра-Спорт, 2001. – С. 54-56.

Поступила в редакцию 12.07.2006г.

## **КОМПЛЕКСНА ДІАГНОСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Королінська С.В.

Національний фармацевтичний університет

Анотація. У статті розглядаються основні підходи до комплексної діагностики стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: студенти, стан здоров'я, діагностика. Аннотация. Королинская С.В. Комплексная диагностика состояния здоровья студентов фармацевтического университета. В статье рассматриваются основные подходы к комплексной диагностике состояния здоровья студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: студенты, состояние здоровья, диагностика.

Annotation. Korolinskaya S.V. The comprehensive diagnostics of pharmaceutical college students' health condition. The paper discusses the principal approaches to comprehensive diagnostics of pharmaceutical college students' health condition.

Key words: high school students, health condition, diagnostics.

#### **Вступ.**

Дослідження й розробки, спрямовані на вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання в навчальних закладах знайшли відбиття в ряді робіт [3,4,7]. Дослідження багатьох авторів свідчать про закономірну тенденцію до зниження стану здоров'я студентської молоді [5,6,8]. Однієї з важливих причин такого положення є недостатня рухова активність студентів. Стан справ погіршується у зв'язку з відсутністю в більшості з них інтересу до занять фізичною культурою. Актуальність теми підтверджується завданнями, які викладені в Національній доктрині розвитку фізичної культури й спорту [9], де фізичне виховання молоді розглядається як основний засіб забезпечення й розвитку фізичного й морального здоров'я й повинне здійснюватися на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

Оцінка фізичного стану є важливим прогностичним показником стану й рівня здоров'я людини. Однак, експрес-оцінки рівня здоров'я, що рекомендують у літературі, як правило, оцінюють тільки

біологічний аспект, ігноруючи соціальний, психологічний та ін. Тому нами пропонується комплексний підхід до оцінки рівня здоров'я.

Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 у рамках теми 2.1.6. «Комплексний підхід до рішення задач фізичного виховання учнівської молоді» по проблемі №2.3.4. «Удосконалення процесу фізичного виховання в учбових закладах» (№ держреєстрації 010U006477).

**Формулювання цілей роботи.**

*Ціль роботи* – комплексно оцінити стан здоров'я студентів фармацевтичного університету.

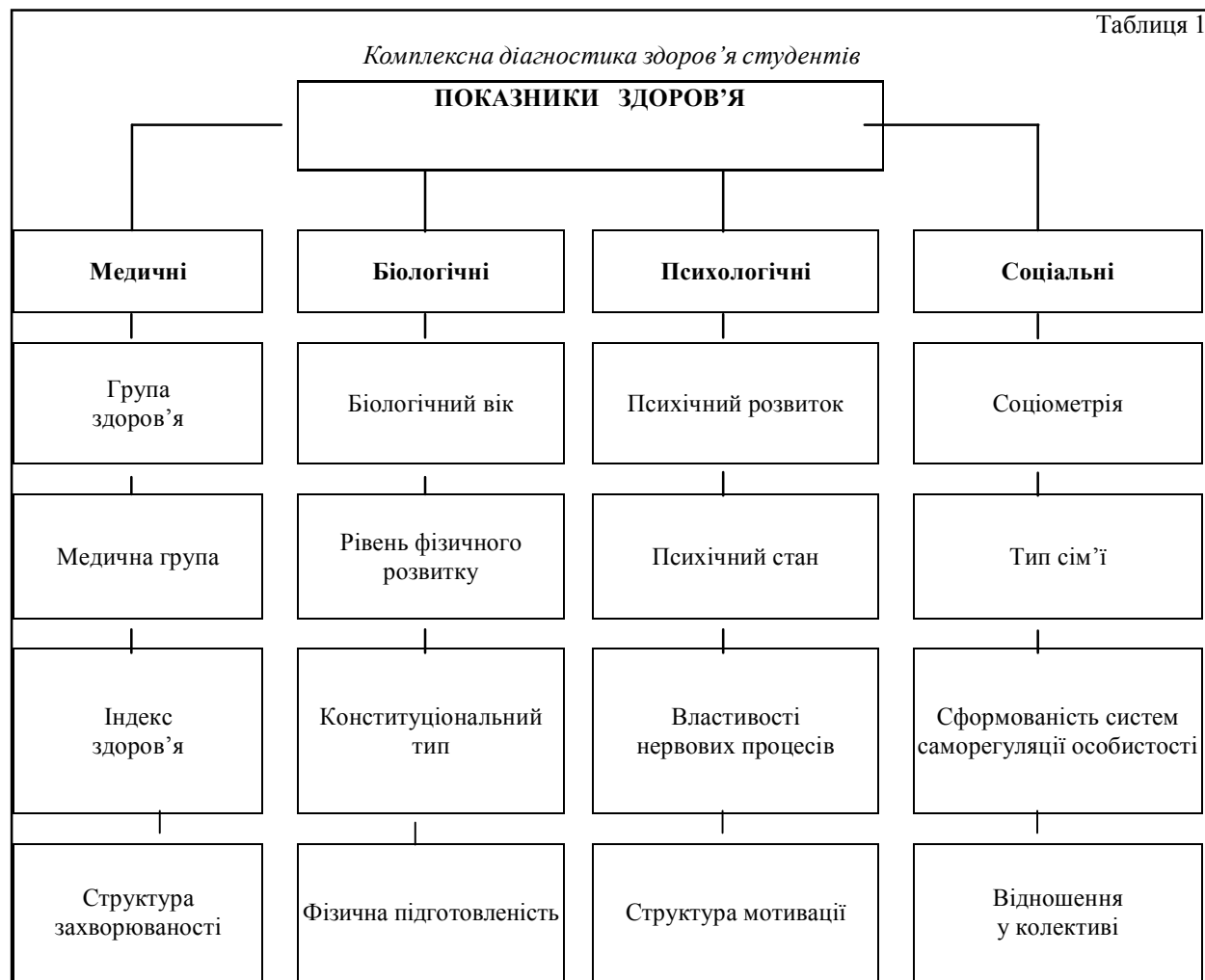
*Методи дослідження.* Для рішення поставленої мети нами використали наступні методи дослідження: вивчення й аналіз науково-методичної літератури й документальних матеріалів; анкетування; антропометричні методи; фізіологічні методи; педагогічні методи; математична обробка експериментального матеріалу.

**Результати дослідження.**

Оцінка показників фізичного стану студентів проводилась з урахуванням розробленої структури комплексної вхідної діагностики здоров'я студентів у вищому навчальному закладі й включала наступні параметри (табл. 1.). Серед медичних показників, що характеризують стани здоров'я студентів найпоширенішими є: група здоров'я,

медична група для занять фізичною культурою, індекс здоров'я, захворюваність і її структура. Аналіз групи здоров'я, до яких відносять студентів за результатами медичного огляду, свідчить, що за час навчання кількість студентів, віднесених до 1-ї групи здоров'я, скорочується на 8% (тільки за перший рік навчання у вузі). Як і слід було сподіватися, саме значне погіршення відбувається в періоди максимального стресу (при переході зі школи у вуз, під час і після сесій). І якщо на початку основна ротація відбувається між 1-ю і 2-ю групами здоров'я (функціональні порушення), то до кінця навчання спостерігається хронізація захворювань із переходом учнів з 2-у в 3-ю групу здоров'я (табл.2).

Незважаючи на всю актуальність медичних показників здоров'я, вони не дають вичерпної інформації, необхідної для оперативного управління оздоровчою роботою у вузі. Медичні огляди проводяться один раз у рік, склад комісій і глибина діагностики постійно змінюються. Нарешті, клінічні критерії здоров'я, як правило, відбивають крайні стани норми й патології, при цьому упускається час знаходження студентів у пограничному стані, що робить профілактичні й корекційні заходи запізненими. Тому медичні показники здоров'я повинні бути доповнені такими біологічними критеріями як: конституціональний тип, рівень



Співвідношення груп здоров'я за результатами медичного огляду студентів

Група здоров'я	Перед вступом до Вузу	Наприкінці 1 року навчання	Наприкінці 2 року навчання	Наприкінці 3 року навчання	Після закінчення вузу
1	77,0	69,3	66,0	65,5	61,7
2	18,5	24,0	25,5	22,5	22,3
3	4,5	6,7	8,5	12,0	16,0

фізичного розвитку, фізична підготовленість, наявність пограничних станів.

Тому в дослідженнях нами була зроблена оцінка фізичної підготовленості обстежуваного контингенту. На практиці більшість авторів при розробці системи оцінювання використовують методи, розроблені для нормального розподілу, а тому оцінку результатів проводять за середніми стандартами тестів з обліком сигмальних відхилень. Однак цей метод не є об'єктивно обґрунтованим, тому що середня величина не завжди та, котра відповідає стабільному рівню працездатності, розподіл результатів у фізичних вправах рідко відповідає нормальному. У зв'язку із цим в останні роки всі частіше зустрічаються роботи, у яких аналіз результатів педагогічного тестування проводиться на основі перцентильного аналізу. Головна перевага цього методу полягає в тому, що він є найбільш придатним для оцінки результатів більших груп вибірок. Тут не треба використати формули, а головне, що необхідно розрахувати, це кількість результатів, яка вкладається в один відсоток (або скільки перцентилей доводиться на одну людину). Такий підхід був використаний для розробки нормативів фізичної підготовленості в системі загальноєвропейських тестів для оцінювання фізичного стану людини (EUROFIT) і в наших дослідженнях.

Оцінка пограничних станів в умовах вищого навчального закладу представляє теоретичний і практичний інтерес. Нами з метою оцінки адаптаційних можливостей була використана система Р.М. Баєвського [2].

Результати дослідження свідчать, що тільки 12,5% вивчених нами студентів мають задовільний тип адаптації. Ці студенти можуть займатися за загальними програмами і підтримувати своє здоров'я, використовуючи елементи здорового способу життя. Основна частина обстежуваних (82,1%), перебуває в донологічній фазі третього стану й має компенсаторний тип адаптації.

З метою всебічної якісної й кількісної оцінки ми визначали рівень здоров'я студентів по системі Г.Л.Апанасенко [1], що припускає поділ учнів на 5 рівнів здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище за середнє й високий. Так, відповідно до результатів досліджень, встановлено, що з 112 студентів тільки один юнак мав високий рівень

фізичного здоров'я (ВРЗ), що становить 0,9 % від всіх студентів, охоплених у даному дослідженні. До вище середнього рівня (ВСПЗ) було віднесено тільки 5,4 %; середній (СРЗ) і нижче середнього рівні (НСРЗ) мали по 22,3 % студентів. А найбільша кількість студентів була з низьким рівнем соматичного здоров'я (НРЗ) - 49,1 % (Рис. 1). До безпечного рівня здоров'я (БРЗ), що, згідно з даними Г.Л.Апанасенко, складається з високого й вище за середній рівень фізичного здоров'я, було віднесено тільки 6,3 % студентів. Інші 93,7% студентів перебувають за межами безпечного рівня.

Більшість дослідників оцінюють тільки біологічну сторону здоров'я, залишаючи без уваги інші його компоненти. При цьому основна увага приділяється фізичному здоров'ю, тілесності. Нами також оцінювалося психічне здоров'я студентів. Управління процесом оздоровлення студентів припускало не тільки знання стану самого об'єкта управління але й факторів, що визначають цей стан. Для виявлення факторів, що визначають фізичний стан студентської молоді, нами використався принцип некерованого пасивного експерименту, тобто такого, в якому самі значення факторів задавати неможливо (В.А.Вишневський, 1999).

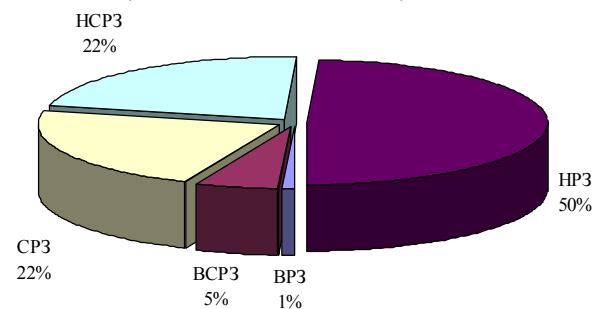


Рис. 1. Співвідношення студентів з різними рівнями соматичного здоров'я: ВРЗ - високий рівень здоров'я; ВСПЗ - вище за середній рівень здоров'я; СРЗ - середній рівень здоров'я; НСПЗ - нижче середнього рівень здоров'я; НРЗ - низький рівень здоров'я.

Це дозволяє, користуючись кореляційним аналізом, оцінити ступінь впливу тих або інших факторів на здоров'я студента. Для цих цілей нами була розроблена спеціальна анкета різних показників здоров'я в умовах вищого навчального закладу. Була отримана інформація про більш ніж 50

факторів, що можуть впливати на здоров'я, що оцінювалося по групі здоров'я, адаптаційному потенціалу, фізичному розвитку, фізичній підготовленості, рівню тривожності, самооцінці здоров'я, захворюваності, руховій активності та іншими показниками. Результати дослідження студентів Національного фармацевтичного університету свідчать, що на першому місці в вузі перебувають фактори, пов'язані зі способом життя студентів (33,2%). Далі впливають екологічні фактори (13,6%), спадкоємні (10,3%), сімейні (8,5%) і ін.

Отже, отримані нами дані свідчать про розманітність і специфіку факторів, що визначають стан здоров'я студентів. А це у свою чергу, говорить про необхідність їхнього постійного моніторингу. Такий підхід дозволяє зробити обґрунтований вибір при прийнятті управлінських рішень.

#### **Висновки.**

Оцінка показників фізичного здоров'я студентів впроваджувалась з обліком розробленої нами структури комплексної вхідної діагностики здоров'я студентів у вищому навчальному закладі й включала наступні параметри: медичні, біологічні, психологічні, соціальні. Отримані результати свідчать про необхідність постійного моніторингу стану здоров'я студентів та дозволили визначити пріоритетні напрямки організації фізичного виховання у вузі.

*Перспективи подальших досліджень.* Розробка технологій безпечного тестування фізичного стану студентів.

#### **Література**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медицинская валеология (выборочные лекции). – К.: Здоровье, 1998. – 248 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П., Плевеев Н.Р. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях: Экспресс информация. – М., 1987. – 22 с.
3. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2004. - №10. – С. 15 – 18.
4. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе.- М.: Знание, 1982. – С.3-15.
5. Грибан Г., Кутек Т. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал. – 2004. - №7.- С. 130 – 132.
6. Добровольская С.В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентками (на примере технического вуза). Автореф. на соиск. уч. ст. канд. пед. н., Минск, 2005. – 20с.
7. Касаткин В.Н. Медико-психолого-педагогические программы укрепления здоровья: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. – М., 1999. – 44 с.
8. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Автореф. на здоб. наук. ст. к.фіз.фих., Львів, 2005. – 22с.
9. Национальная доктрина развития физической культуры и спорта Украины. К., 2004.

Надійшла до редакції 15.07.2006р.

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ШИЙНО-БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ХРЕБТА**

Крук Б.Р., Павловський Д.О.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Стаття присвячена актуальній проблемі реабілітації осіб з остеохондрозом шийного відділу хребта. Розглянуті особливості клінічної картини захворювання, традиційні методи фізичної реабілітації, особливості вдосконаленої методики фізичної реабілітації осіб з остеохондрозом шийного відділу хребта та результати досліджень її впливу на клінічну картину хворих.

Ключові слова: остеохондроз хребта, больовий синдром, амплітуда рухів, ступінь порушення життєдіяльності, лікувальна гімнастика (ЛГ).

Анотация. Крук Б.Р., Павловський Д.О. Физическая реабилитация лиц с шейно-болевым синдромом при остеохондрозе позвоночника. Статья посвящена актуальной проблеме реабилитации больных остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Рассматриваются особенности клинической картины заболевания, традиционные методы физической реабилитации, особенности усовершенствованной методики физической реабилитации, а также результаты исследования ее влияния на клиническую картину больных остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

Ключевые слова: остеохондроз хребта, болевой синдром, амплитуда движений, степень нарушения жизнедеятельности, лечебная гимнастика (ЛГ).

Annotation. Kruk B.R., Pavlovskiy D.O. Physical aftertreatment of faces with a cervical-pain set of symptoms at an osteochondrosis of a column. This article is dedicated to the actual problems of the rehabilitation of the osteochondrosis neck's part of the vertebral column. The clinic peculiarities of the disease and widespread means of physical rehabilitation of such patients are observed. It is offered a new improved methodology of physical rehabilitation of the patients with neck's osteochondrosis. The results of its influence on the clinic scene of such patients are placed.

Key words: osteochondrosis of the vertebral column, pain syndrome, amplitude of motions, disability degree, treating gymnastic.

#### **Вступ.**

Остеохондроз хребта - це дегенеративно-дистрофічне захворювання міжхребцевих дисків з наступним розвитком реактивних змін в тілах суміжних хребців, міжхребцевих суглобах та зв'язковому апараті. Саме остеохондроз хребта, на який хворіють 20% населення земної кулі, за своєю поширеністю займає перше місце в групі захворювань опорно-рухового апарату, вражаючи найбільш працездатну частину населення - людей молодого та середнього віку. Крім цього, остеохондроз займає третє місце щодо трудовтрат у загальній структурі захворюваності серед осіб цього віку. Частка клінічних неврологічних проявів остеохондрозу серед захворювань периферичної нервової системи становить 67-95%. Захворювання веде не тільки до погіршення якості життя, а часто і до втрати професійної працездатності та інвалідизації - 4 чол. на 10 тис. населення. Повністю втрачають працездатність 2/3 цих хворих. За даними Інституту Травматології та ортопедії АМН України, щорічно близь-

ко 0,3% пацієнтів з цією патологією проходять оперативне лікування, але й після цього 8-25% з них стають неповносправними [6].

Це свідчить про недостатню ефективність застосовуваних засобів і методів лікування та фізичної реабілітації осіб з остеохондрозом хребта. Патологічний процес при остеохондрозі в більшості випадків локалізується в шийному або в поперековому відділах хребта. Клінічна картина цього захворювання завжди супроводжується больовим синдромом, тривалий перебіг якого зумовлює прогресування патологічних процесів у хребті. Проте, незважаючи на велику кількість неврологічних синдромів зумовлених остеохондрозом хребта, вони мають спільні ознаки: біль в шії, який посилюється при рухах в хребті, рефлекторний спазм м'язів та обмеження амплітуди рухів у хребті [5]. Беручи до уваги механізм розвитку остеохондрозу, багато дослідників, таких як Єпіфанов В.А., Коган О.Г., Попелянський Я.Ю та ін. [1,2,4], стверджують про необхідність головним чином патогенетичного впливу на основне захворювання, а не симптоматичного. З цієї метою в відомих методиках фізичної реабілітації осіб з остеохондрозом ставляться такі завдання, як зменшення патологічної больової імпульсації з уражених сегментів хребта, покращення кровопостачання уражених ділянок, зміцнення м'язового корсету. Проте головним недоліком цих методик є невеликий підбір засобів фізичної реабілітації для вирішення поставлених завдань.

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

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета роботи* - удосконалити методику фізичної реабілітації осіб з шийним больовим синдромом при остеохондрозі хребта.

*Методи і організація дослідження.* Нами було обстежено дві групи осіб з остеохондрозом шийного відділу хребта в підгострому періоді: основну групу, яка займалась за удосконаленою методикою, та порівняльну, яка займалась за традиційною методикою. Кожна група складалася з 10 чоловік різного віку. З метою оцінки вихідного стану пацієнтів та динаміки змін під впливом занять за удосконаленою методикою, до і після проведення курсу лікувальної гімнастики досліджувались середні значення показників: болю при рухах в шії та плечовому поясі, амплітуди рухів головою, та ступеню порушення життєдіяльності хворих, зумовленого болями в шії.

Больові відчуття оцінювались за допомогою 9-ти бальної шкали інтенсивності болю [3]. Вимірювання амплітуди рухів полягало у виконанні пацієнтом запропонованих рухів по безболісній амплітуді. Амплітуда руху визначалася різницею між вихідним та кінцевим положеннями (у сантиметрах). Ступінь порушення життєдіяльності хворих, зумовлений болями в шії визначався за допомогою анкети «Індекс Порушення Життєдіяльності при

Болях в Шії» [7]. Отримані в результаті дослідження дані піддавали математико-статистичній обробці за загальноприйнятою методикою. Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність та відмінність був використаний критерій Стьюдента. Для перевірки вірогідності за основу був взятий 5% рівень значимості.

Заняття лікувальною гімнастикою в обох групах проводились на протязі 23-х днів, після чого хворі проходили повторне обстеження. Особливістю удосконаленої методики фізичної реабілітації було поєднання в єдину систему різноманітних засобів фізичної реабілітації з метою вирішення вищезгаданих завдань. Крім цього застосовувались комплекси вправ для нормалізації постави, вправ для нормалізації функції дихання, та вправ для відновлення координації рухів та рівноваги, які включались в заняття при наявності у пацієнта відповідних порушень. З метою зменшення патологічної больової імпульсації з уражених сегментів хребта застосовувались такі засоби:

- Вправи для розслаблення - дихальні та ізометричні вправи для шії та плечей в розвантажувальних положеннях.

- Метод постреципроктної релаксації.

- Вправи з осью тракцією хребта, які застосовувались після розслаблення м'язів.

Для покращення кровопостачання уражених тканин застосовувались динамічні вправи.

Особливість методики розвитку сили м'язів шії та плечового поясу полягала в поєднанні ізометричних вправ для розвитку сили з вправами із утриманням для розвитку статичної витривалості. Комплекс ізометричних вправ виконувався один раз в структурі індивідуального або малогрупового заняття, другий - у формі самостійного виконання комплексу ізометричних вправ. Через 10 днів ізометричні вправи замінювались вправами для розвитку статичної витривалості, які проводились за традиційною методикою. При цьому хворі продовжували самостійне виконання окремого комплексу ізометричних вправ.

#### **Результати досліджень.**

Проведене дослідження показало значне зниження больових відчуттів у всіх пацієнтів (таблиця 1).

Таблиця 1.

*Ступінь болю в балах на першому та другому етапах дослідження у хворих основної та порівняльної груп*

Етап дослідження	основна група	порівняльна група
Перший етап	6,3±0,33	6±0,39
Другий етап	2±0,27	3,3±0,33

На першому етапі дослідження середнє значення показника болю у хворих основної групи становило 6,3±0,33 бали (біль вище середнього), а в групі порівняння - 6±0,39 балів. Математично-ста-

статистично обробка даних доводить однорідність груп за даним показником ( $P > 0,05$ ). Результати обстеження на другому етапі дослідження, після проведеного реабілітаційного втручання, свідчать про зменшення болю як в основній, так і порівняльній групах. Проте в основній групі показники інтенсивності болю зменшились до рівня  $2 \pm 0,27$  балів (дуже легкий біль), а в групі порівняння лише до рівня  $3,3 \pm 0,33$  бала (що відповідає легкому болю). Ця різниця є статистично вірогідною ( $P < 0,05$ ). Значне зниження болю в основній групі пов'язане із розслабленням рефлекторно напружених м'язів, зменшенням патологічної больової імпульсації з уражених сегментів хребта та покращенням кровопостачання уражених тканин, що досягалося послідовним застосуванням засобів, спрямованих на розслаблення м'язів (дихальні та ізометричні вправи, метод постреципрокної релаксації), вправ з осьовою тракцією хребта та динамічних вправ.

В таблиці 2 представлено результати дослідження амплітуди руху у шийному відділі хребта.

новній групі на першому етапі становило  $24 \pm 1,7$  бала (помірні порушення), а в групі порівняння  $23,2 \pm 1,6$  при рівні значущості  $P > 0,05$ . Повторне обстеження за даним тестом свідчить про зменшення порушень життєдіяльності. В основній групі цей показник був на рівні  $7 \pm 1,8$  балів (легкі порушення), а в групі порівняння цей показник становив  $13,5 \pm 1,7$  бала при рівні значущості  $P < 0,05$ . Значне зниження ступеню порушення життєдіяльності хворих основної групи зумовлене зменшенням болю, збільшенням амплітуди рухів у хребті, зростанням сили та статичної витривалості м'язів шиї та плечового поясу.

#### Висновки:

1. Послідовне застосування дихальних та ізометричних вправ, методу постреципрокної релаксації, вправ з осьовою тракцією хребта та динамічних вправ в комплексі ЛГ сприяє значному зменшенню болю в шиї, який в основній групі знизився на 68%, в порівняльній - на 45% ( $P < 0,05$ ). Зменшення болю, а також застосування динамічних вправ для збільшення рухливості хребта сприяє відновлен-

Таблиця 2.

*Результати вимірювання амплітуди рухів у шийному відділі хребта на першому та другому етапах дослідження.*

Напрямок руху	Перший етап		P	Другий етап		P	Норма в см
	Основна група	Порівняльна група		Основна група	Порівняльна група		
Згинання	$4 \pm 0,26$	$3,5 \pm 0,31$	$> 0,05$	$4,7 \pm 0,69$	$4,1 \pm 0,64$	$< 0,05$	5
Розгинання	$3,3 \pm 0,47$	$3,3 \pm 0,37$	$> 0,05$	$5,1 \pm 0,71$	$4,3 \pm 0,66$	$< 0,05$	6
Ротація	вліво	$3,1 \pm 0,31$	$> 0,05$	$5,5 \pm 0,74$	$4,5 \pm 0,67$	$< 0,05$	6
	вправо	$3,6 \pm 0,43$	$> 0,05$	$5,4 \pm 0,73$	$4,2 \pm 0,65$	$< 0,05$	6
Нахили	вліво	$2,8 \pm 0,33$	$> 0,05$	$4,2 \pm 0,65$	$3,8 \pm 0,63$	$< 0,05$	5
	вправо	$3,2 \pm 0,29$	$> 0,05$	$4,5 \pm 0,67$	$3,6 \pm 0,67$	$< 0,05$	5

Зменшення тонуусу патологічно напружених м'язів та болю, а також застосування в другій половині курсу ЛГ динамічних вправ для збільшення рухливості хребта, суттєво вплинули на збільшення амплітуди рухів у шийному відділі хребта у хворих основної групи. Збільшення амплітуди рухів в основній групі в середньому спостерігалось на 1,6 (см), а в групі порівняння - лише на 0,7 (см) при рівні значущості  $P < 0,05$ . Проте варто зазначити що в основній групі відновити амплітуду руху до фізіологічної норми нам не вдалося.

Результати визначення ступеню порушення життєдіяльності хворих за «Індексом порушення життєдіяльності при болях в шиї» наведені в таблиці 3.

Таблиця 3.

*Ступінь порушення життєдіяльності хворих основної та порівняльної груп на першому та другому етапах дослідження*

Етап дослідження	основна група	порівняльна група
Перший етап	$24 \pm 1,7$	$23,2 \pm 1,6$
Другий етап	$7 \pm 1,8$	$13,5 \pm 1,7$

Середнє значення цього показника в ос-

ню амплітуди рухів, збільшення якої в основній групі в середньому спостерігалось на 1,6 см. В групі порівняння динаміка збільшення амплітуди рухів в шийному відділі хребта є значно нижчою, ніж в основній ( $P < 0,05$ ) і в середньому становить лише 0,7 см.

2. Ступінь порушення життєдіяльності у хворих основної та порівняльної груп знизився відповідно на 71% та 42% ( $P < 0,05$ ) внаслідок зменшення болю та відновлення амплітуди рухів в шиї. Поєднання ізометричних вправ з вправами із утриманням голови сприяли розвитку сили та статичної витривалості шиї та плечового поясу, що є важливою умовою відновлення рухових можливостей хворих на остеохондроз хребта.

Подальші дослідження планується провести в напрямку фізичної реабілітації при синдромі плечо-лопаткового періартрозу - одного із найбільш важких за перебігом синдромів остеохондрозу шийного відділу хребта.

#### Література

- Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: ТЕО ТАР - МЕД.2002. - 558с.
- Епифанов В. А. Ролик И. С., Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника (диагностика, клиника, лечение.). М.: Москва, 2002.- 240с
- Карих Т.Д. Рандомизированное исследование сравнительной эффективности лечебных комплексов у больных с не-

врологічними проявами поясничного остеохондроза // Периферическая нервная система. Минск, 1990. Вып. 13. - С. 234 - 237.

4. Попелянский Я. Ю. Болезни периферической нервной системы -М.: Медицина 1989. - 462 с.
5. Хабиров Ф.А. Клиническая неврология позвоночника. - Казань, 2003. - 472 с.
6. Юрик О.Ю. Неврологичні прояви остеохондрозу - патогенез, клініка, лікування. - Київ, Здоров'я 2001р. - 255с
7. Vernon H., Mior J. The Neck Disability Index: A study of reliability and validity // Manipul. Phys. Ther. - 1991. - V.14, №7 - P. 409 - 417.

Надійшла до редакції 01.07.2006р.

## РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ-СПОРТСМЕНКИ, СТАН ПИТАННЯ

Літисевич Л.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті зроблено огляд літературних даних, які стосуються репродуктивного здоров'я жінки-спортсменки.

Ключові слова: репродуктивний, здоров'я, жінка.

Аннотация. Литисевич Л.В. Репродуктивное здоровье женщины-спортсменки, состояние вопроса. В статье сделан обзор литературных данных, которые касаются репродуктивного здоровья женщины-спортсменки.

Ключевые слова: репродуктивный, здоровье, женщина. Annotation. Litisevich L.V. Genesial health of the sportswoman, state of a problem. At this article there is review of the literary data which concern the reproductive health of the women athletes.

Keywords: genesial, health, woman.

### Вступ.

Згідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) "Репродуктивне здоров'я – стан повного фізичного розумового та соціального благополуччя, а не відсутність хвороб чи недугів у всіх сферах, які стосуються репродуктивної системи, її функцій та процесів" [8]. Проблеми пов'язані з генофондом нації безпечним материнством плануванням сім'ї стоять в центрі уваги лікарів загальної практики всіх країн світу. В останні роки велику увагу приділяють і медичним і соціальним факторам формування репродуктивного здоров'я і репродуктивного потенціалу дівчат як майбутніх матерів [12,13]. Репродуктивний потенціал – це можливість дівчини в дитинстві відновити здорове потомство [12]. В сучасному спорті вищих досягнень початок систематичних занять вибраним видом дівчатка починають достатньо рано. Так, заняття спортивною та художньою гімнастикою починають з 5-6 років, спортивним плаванням – 7-9, спортивними іграми 9-11. Спорт вищих досягнень характеризується великими фізичними та психоемоційними навантаженнями. Участь жінок у відповідальних змаганнях міжнародного рівня зростає кожного року. Привертає увагу те, що програма Олімпійських ігор оновлюється та розширюється за рахунок нових видів спорту, у яких беруть участь жінки. Так, на іграх II-ї Олімпіади брало участь лише 11 жінок, а на XX Олімпійських іграх жінки приймали участь у 33 видах спорту із 37 [9]. Слід відміти-

ти, що чоловіки виступають у 34 видах спорту.

На жаль спортивна підготовка жінок побудована за принципом підготовки чоловіків. У більшості нових жіночих видів спорту до цього часу відсутні методики тренувань, обґрунтовані до особливостей жіночого організму та які враховували б циклічність його функцій і, що особливо важно, перспективне дітонародження [10]. Відсутність контролю біологічних особливостей жіночого організму та, зокрема циклічності фізичних процесів, обумовлених динамікою гормонального статусу на протязі менструального циклу, можливо, в силу неадекватності функціонального стану та характеру тренувального навантаження, стати причиною порушення здоров'я спортсменки. Так, більш ніж у 20% жінок які в пубертатному віці мали ювенільно-маткові кровотечі в подальшому спостерігали дисфункційні маткові кровотечі, майже у 40% - інші форми порушення менструальної функції, у 30% - безплідність [8].

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

### Формулювання цілей роботи.

*Мета роботи* – аналіз літературних даних, які стосуються репродуктивного здоров'я жінки-спортсменки.

### Результати роботи.

*Про менструальну функцію спортсменок.*

Вік менархе спортсменок становить інтерес як один з важливих показників їхнього статевого розвитку, а отже, і здоров'я. За даними Шахліної Л.Г., [10], менархе спортсменок варіювало від 12 до 17 років в залежності від спеціалізації. Так, звертає на себе увага більш пізній термін настання менархе в спортсменок, що спеціалізуються в художній гімнастиці (15-18 років), спортивній гімнастиці (15-17 років), спортивній акробатиці (14-15 років). Пізня поява менархе, зміна регулярності менструального циклу або тривалості фази менструації, зменшення або збільшення виділень крові - кожний з перерахованих фактів є сигналом порушення оваріально-менструальної функції [11]. Цікаві дані щодо віку появи менархе в залежності від клімату і температури навколишнього середовища. Дотепер існує думка, що у дітей, які живуть у жаркому кліматі, полове дозрівання починається раніше, ніж у країнах з помірним кліматом. Сучасні дані відкидають залежність віку менархе від клімату. Так, вік настання менархе у дівчаток у тропіках і на Алясці приблизно однаковий. Особливе значення у визначенні термінів настання менархе має стрес. Прийнято вважати, що психофізіологічна реакція на різні сенсорні впливи стереотипна, а розвиток різних порушень при впливі стресу визначається теорією «слабкої ланки» або «слабкого органу». Для своєчасного початку і правильного плину періоду пологового дозрівання має значення величина маси тіла. Літературні дані [1,2] дозволяють вважати, що поява вторинних статевих ознак до 8 років, відсутність молочних залоз і ово-

лосіння в 13-14 років, менархе 15-16 років варто розцінювати як відхилення статевого розвитку дівчини від норми. За даними Віхляевой Е.М., [1], менархе настає при досягненні росту 159,6-162,3 см. при масі тіла 44,0-47,0 кг. Автором виявлена залежність частоти порушень менструальної функції в період статевого дозрівання від маси тіла. Коколіна В.Ф., [3], вказує на коливання маси менархе між 47-49 кг. у різних вікових групах.

На жаль, не є секретом, що серед спортсменок великий відсоток порушень менструальної функції, адже ця функція є однією з найважливіших показників здоров'я жінок [13]. В медичній літературі з'явилися повідомлення про значно більш високу частоту порушень менструальної і репродуктивної функції у жінок-спортсменок у порівнянні з тими ж показниками в загальній популяції. На сьогоднішній день у деяких видах спорту (наприклад, у спортивній гімнастиці) частота порушень репродуктивної функції нерідко перевищує 70%. У пошуках причин механізму даного явища сформувалися дві протилежні точки зору. Відповідно до першого з них, порушення репродуктивної функції у спортсменок не мають принципових відмінностей від таких у загальній популяції, а їхню високу частоту пояснюють штучним концентруванням у спорті жінок з високим змістом в організмі андрогенів і схильністю до ретардації за рахунок спеціалізованих наборів у дитячо-юнацькій школи. Інша точка зору припускає, що репродуктивна функція спортсменки зазнає значних змін у відповідь на вплив постійних фізичних навантажень. Ці зміни, на думку прихильників цієї теорії носять адаптивний характер і, по своїй суті, відображають нормальну реакцію організму на вплив зазначеного фактора. У зв'язку з тим, що жодна гіпотеза не має достатнього підтвердження, фахівці в області спортивної медицини [7] представляють наступну концепцію:

1. Крім генетично детермінованих видів патології, для жінок-спортсменок характерне виникнення порушень репродуктивної функції у відповідь на вплив підвищених фізичних навантажень, механізми розвитку і клінічні прояви яких мають характерні риси, відмінні від таких у популяції. Тому є доцільним виділення факторів і груп ризику при розвитку подібних розладів, а також патологічне обґрунтування підходів до їхньої профілактики і лікування.

2. Порушення функцій гіпоталамо-гіпофізарно-оваріальної системи, що виникають у жінок-спортсменок у відповідь на напружені фізичні і психоемоційні тренувальні і змагальні навантаження не можуть розглядатися як варіант норми, оскільки при тривалому впливі вони здатні приводити до серйозних системних змін функцій організму.

*Репродуктивна система як особлива ендокринологічна система.* Як і всі ендокринні системи в організмі, репродуктивна функціонує по механізму негативного зворотнього зв'язку, коли при зниженні рівня периферичних гормонів підсилюється синтез

і виділення тропних гормонів гіпофіза. Однак, для репродуктивної системи характерним є ще і позитивний зворотний зв'язок, коли у відповідь на максимальне підвищення рівня естрадіолу в передовуляторному періоді збільшується синтез і виділення гонадотропінів. Репродуктивну систему можна назвати унікальною суперсистемою, функціональний стан якої визначається зворотньою аферентацією її підсистем. Її унікальність полягає, з одного боку, у її біологічній надійності, а з іншого боку - у вразливості. Про це говорять клінічні спостереження настання і виношування вагітності у жінок з важкими, часом не сумісними з життям пороками; тоді як після стресу, грипу або абортів у жінок розвиваються нейроендокринні синдроми, що приводять до стійкого порушення менструальної і генеративної функції. Відомо, що багато ендокринних порушень генетично детерміновані. До придбаних же факторів варто відносити патологію, починаючи з антенатального періоду і закінчуючи пубертатним. До найбільш важливих факторів, що сприяють розвитку патології репродуктивної системи поряд з важкими травмами й оперативними втручаннями фахівці відносять фізичні і психічні перенавантаження в період дозрівання репродуктивної системи, тобто в пубертатному періоді [7]. Як уроджена, так і придбана функціональна лабільність гіпоталамо-гіпофізарної системи призводить до зриву механізмів адаптації, що підтримують гомеостаз в організмі, що клінічно виявляється різними порушеннями менструальної і генеративної функції – від дисфункціональних маткових кровотеч, невиношування вагітності до аменореї і безплідності.

Дослідження В.Ф. Коколіної, [3], показали, що в процесі дозрівання репродуктивної системи жіночого організму спостерігається кілька основних періодів, кожний з яких характеризується особливостями фізичного і полового розвитку, ендокринного статусу. У кожному з цих періодів виділений критичний вік. Періоди: нейтральний - з 1 року до 4-х років; предпубертатний: рання стадія з 4-х років до 7 років; пізня стадія з 7 до менархе (11-12 років); пубертатний – з менархе (11-12) до 14 років; юнацький - з 14 до 17 років. Критичним віком вважають: 4,7 вік менархе (11-12 років), 14, 17 років.

У силу того, що механізми регуляції репродуктивної системи не є остаточно сформованими, система характеризується підвищеною чутливістю до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища [1,5]. До таких ми відносимо і спортивні тренування.

Вивчаючи безпосередньо дитородну функцію спортсменок у фертильному періоді спеціалісти констатують значну патологію вагітності і пологів. Липовка Л.В., [5], пов'язує високу частоту репродуктивної патології у спортсменок-легкоатлеток з генетичними факторами. Дані про реєстрацію слабкості родової діяльності у елітних спортсменок, вимагають уточнення і конкретизації.

**Висновки.**

Проведений аналіз літератури засвідчує, що питання репродуктивного здоров'я жінки-спортсменки у доступній літературі висвітлено недостатньо. Таким чином, говорячи про репродуктивне здоров'я жінки-спортсменки, необхідно спиратися на фундаментальні дослідження даної проблеми, застосовувати комплексний підхід до вирішення задач, пов'язаних з побудовою тренувальних програм, з оглядом на особливості становлення репродуктивної системи жіночого організму, для збереження їхнього здоров'я, та росту спортивної майстерності.

Необхідні подальші дослідження з метою виявлення факторів і груп ризику; патогенетичне обґрунтування підходів до профілактики і лікування розладів репродуктивної функції. Це є однієї з головних задач нашої роботи.

#### Список літератури

1. Вихляева Е.М. Руководство по эндокринной гинекологии. - М.2002г.
2. Гуркин Ю.А. – Гинекология подростков. Руководство для врачей, Санкт-Петербург, Фолиант, 2000, - 9-222с.
3. Коколина В.Ф. Гинекологическая эндокринология детей и подростков. – М.: Мединформ. агентство, 2001 г., 287с.
4. Линева О.И., Паавлова В.В. – Женщина. Акушерские и гинекологические проблемы. Самара, Минздрав РФ, Самарский госмед. университет, 1998, - 3-414с.
5. Липовка Л.В. Особенности течения фертильного и климактерического периодов у женщин – спортсменок. Автореф. дис... канд. Мед наук: 14.00.51/ М., 2004. – 20с.
6. Манухин И.Б., Тумилович Л.Г., Геворкян М.А. Клинические лекции по гинекологической эндокринологии – М.: Мединфор., 2003г. – 247с.
7. Ниаури Д.А. т др. Репродуктивное здоровье женщины в спорте. Санкт-Петербург, 2003.
8. Руководство по охране репродуктивного здоровья. – М.: «Триада», 2001г.-
9. Томашевский В.В. История и тенденция развития программы современных Олимпийских игр: Дис... канд. наук. по физ. Воспитанию и спорту. – К., 2002г.
10. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. К.: Наукова думка, 2001г.
11. Шахлина Л.Г. Женщина и спорт на рубеже третьего тысячелетия. //Наука в олимпийском спорте. – 2000г., - Спец. вып.
12. Шахлина Л.Г., Поворознюк В. Триада женщины спортсменки: факты «за» и «против». //Спортивная медицина №1., 2004. - 29-39 с.
13. Шахлина Л.Г. Футурный С.М. Здоровье спортсменок – один из актуальных вопросов современной спортивной медицины // Спортивная медицина. №1. – 2003, - 5-12с.

Надійшла до редакції 27.07.2006р.

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНОГО ТУРИСТИЧНОГО РУХУ

Мацкевич Н.М.

Волинський державний  
університет ім. Лесі Українки

Анотація. У статті подано територіальну структуру та геопросторові аспекти міжнародного туризму. Автором висвітлено динаміку та тенденції міжнародного туристичного руху.

Ключові слова: турист, міжнародний туристичний рух, туристичні потоки.

Аннотация. Мацкевич Н.М. Современные тенденции развития международного туристического движения. В статье подано территориальную структуру и геопространственные аспекты международного туризма. Авто-

ром освещено динамику и тенденции международного туристического движения.

Ключевые слова: турист, международное туристическое движение, туристические потоки.

Annotation. Matskevych N. Modern tendencies of the development of the international tourist movement. The article deals with a territorial structure and geospace aspects of the international tourism. The author represents the dynamics and tendencies of the international tourist movement.

Key words: tourist, international tourist movement, tourist streams.

### Вступ.

В умовах посилення міжнародних і транскордонних зв'язків, європейської інтеграції великого значення набуває науковий пошук щодо визначення сутності міжнародного туризму та закономірностей процесів, що відбуваються в міжнародному туристичному русі [3-5]. Виходячи з розуміння туризму як засобу формування здорового способу життя людини й суспільства в цілому, та з огляду на те, що туристичний рух в нашій країні набуває масового характеру і охоплює всі вікові й соціальні групи населення, виникла нагальна потреба формування сучасного підходу до функціонування системи відпочинку, оздоровлення, лікування, пізнання природи, історії країн світу.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Волинського державного університету імені Лесі Українки.

### Формулювання цілей роботи.

Визначити, обґрунтувати закономірності процесів, що відбуваються в міжнародному туристичному русі, просторової організації туризму, механізмів функціонування галузі.

### Результати дослідження.

Статистика під поняттям «туризм» розуміє одну з форм міграції населення, не пов'язану зі зміною місця проживання чи роботи. На даний момент у міжнародній практиці застосовують визначення Міжнародної конференції по статистиці подорожей та туризму (Оттава 1991 р.) і схвалене ВТО, згідно його турист – це відвідувач, тобто особа, яка подорожує та здійснює перебування у місцях, що знаходяться за межами звичайного середовища, на термін не більше 12 місяців з будь-якою метою, крім занять діяльністю, що сплачується з джерела місця відвідування [1].

В зарубіжній практиці згідно аналізу концентрації руху в масштабах світу використовується розподіл туристичних макрорегіонів, запропонований Всесвітньою туристичною організацією:

1. Європа; 2. Америка; 3. Східна Азія та регіон Тихого океану; 4. Африка; 5. Південна Азія; 6. Близький Схід [2].

Але такий розподіл дає дуже загальне уявлення про певне явище. Такі регіони, як Америка чи Африка, є територіями з дуже великою площею. Туристичний рух та пропозиція по території поширюється нерівномірно. Подібна ситуація і в меншому регіоні, яким є Європа.

У зв'язку з цим з'явилася необхідність виділення в рамках регіонів території меншої площі – субрегіонів. Початково їх виділяли тільки в трьох регіонах: Африці, Америці та Європі, пізніше – у Східній Азії. Субрегіонів не виділяють тільки у двох регіонах, т.т. в Південній Азії на Близькому Сході. Причиною цього є надто мала частка цих територій у світовому туристичному русі та відносно невелика їх площа[2].

У Європі виділяють 5 субрегіонів:

1. Західна Європа (Австрія, Бельгія, Франція, Голландія, Ліхтенштейн, Люксембург, Монако, Німеччина, Швейцарія).

2. Північна Європа (Данія, Фінляндія, британські острови каналу Ла-Манш, Ісландія, Норвегія, Свальбард (Шпицберген та ін., острови архіпелагу Норвегія), Швеція, Великобританія, о. Ман (Великобританія), Овечі острови (Данія).

3. Центральнo-східна Європа (Болгарія, Чехія, Польща, Словаччина, Румунія, Угорщина, Білорусь, Естонія, Литва, Латвія, Молдова, Росія, Україна).

4. Південна Європа (Албанія, Андора, Гібралтар, Греція, Іспанія, Мальта, Португалія, Сан-Маріно, Югославія, Чорногорія, Словенія, Боснія і Герцеговина).

5. Східно-середземноморська Європа (Кіпр, Ізраїль, Туреччина).

В Європі виразно простежується вплив політичного критерію у виділенні субрегіонів. Це особливо помітно в Центральнo-Східному та Східно-середземноморському субрегіонах.

Америка нараховує 4 субрегіони:

Північний; Центральний; Південний; Кариби.

Східна Азія і регіон Тихого океану формують такі 6 субрегіонів:

Північно-Східна Азія; Південно-Східна Азія; Австралія; Мікронезія (Океанія); Меланезія (Океанія); Полінезія (Океанія).

В Африці виділяють 5 субрегіонів:

Східний; Північний; Середній; Південний; Західний.

Іншим важливим критерієм сегментації ринку, на який слід звернути увагу, є поділ світу за рівнем економічного розвитку.

Вирізняють три групи держав:

1. Розвинуті (перший світ);

2. Ті, що розвиваються (третій світ);

3. Інші (другий світ). У цю групу входять колишні соціалістичні країни разом з Китаєм, Монголією та В'єтнамом [2].

Серед туристичних таксономічних одиниць, які найчастіше вживаються у вітчизняній літературі, можна назвати такі: туристична територія, туристичний регіон, туристичний район, туристична місцевість.

Показником туристичних потоків є кількість прибуттів та тривалість перебування. Під кількістю прибуттів (прибуваючих) розуміється число зареє-

строваних туристів, що прибули в ту чи іншу країну (або вибули з неї) за певний період часу за звичай календарний рік[1].

Найбільш розвинутими туристичними регіонами світу є Європа і Північна Америка. В цих регіонах містяться центри формування туристичних потоків. На частку Європи та Північної Америки припадає 4/5 усіх надходжень від іноземного туризму і 2/3 платежів.

Динаміка міжнародного туризму по регіонах світу показує, що при збільшенні туристичних потоків в Європі та Америці, швидше за останні роки розвиваються молоді туристичні регіони: Азіатсько-Тихоокеанський, Близько-Східний та Африканський. Але ці регіони менш стійкі до впливів (часто негативних) політичних та економічних факторів. За останні десятиріччя найбільш динамічним був Азіатсько-Тихоокеанський регіон, в якому темпи приросту числа прибуттів у 9 разів випередили середньосвітові.

Африканський континент та Близький Схід, відвідуваність яких збільшується швидко, при низьких абсолютних значеннях показника прибуттів чинять слабкий вплив на світову динаміку туризму.

У ХХІ столітті територіальна структура міжнародного туризму буде продовжувати змінюватись при збереженні колишніх тенденцій розвитку. За прогнозами ВТО на 2020 р. Європа утримає домінуючі (хоча послаблені) позиції (717 млн. прибуттів). Азіатсько-Тихоокеанський регіон вийде на друге місце (438 млн. прибуттів). Америка переміститься на ступінь нижче і буде замикати трійку лідерів (284 млн. прибуттів).

Для оцінки інтенсивності туристичних обмінів кількість прибуттів розраховується на 100 чоловік населення, т.т. у вигляді відносної величини.

За даними ВТО, на 100 чоловік в середньому припадає 10 поїздок. По окремих регіонах значення цього показника значно відрізняється від середньосвітового. Так, в Центральній Африці, Південній Азії (1995 р.) реєструвалось 0,5 прибуттів на 100 чоловік, а в Карибському басейні та Океанії не менше 40. Найвища активність відмічається в Європі. У всіх субрегіонах Європи кількість прибуттів з розрахунку на 100 чоловік більше середньосвітового рівня. Для прибуттів максимальне значення показник приймає в Південній та Західній Європі – більше 60 прибуттів на 100 чоловік, для поїздок за кордон в Північній та Західній Європі – більше 70 виїздів на 100 чоловік [1].

У розрізі туристичних потоків світу простежуються певні закономірності. Головні туристичні потоки направляються, як правило, з розвинутих країн світу. Це пояснюється відносно високим середнім життєвим рівнем населення в цих країнах, густою сіткою транспортних комунікацій, високою насиченістю транспортними засобами, прагненням населення провести відпустки вдалині від промислових центрів. Помітна тенденція інтенсифікації туристичних потоків між країнами з подібними мо-

вами. У Великобританії, наприклад, 60% доходів від туризму становлять надходження від гостей з англomовних країн. Така тенденція, хоч і меншою мірою, притаманна туристичним контактам Франції і Бельгії, Австрії та Німеччини.

У міжконтинентальних туристичних зв'язках переважають потоки туристів між Північною Америкою та Європою. В Європі і Північній Америці внутріконтинентальні туристичні потоки переважають над міжконтинентальними. Для Європи та Північної Америки характерною є сезонна концентрація туристів у трьох приморських зонах – Середземноморській, Чорноморській і Карибській. Пересування жителів північних країн на відпочинок у південні причорноморські райони обумовлює меридіональний характер туристичних потоків у Європі, меншою мірою – в Північній Америці.

Витрати відвідувача країни визначаються вартістю товарів та послуг, що були отримані для задоволення потреб (від послуг по переміщенню, розміщенню та харчуванню до туристичних товарів та сувенірів). Виїзний туристський потік відноситься до категорії міжнародних туристських витрат, а в'їзний – до поступлень від міжнародного туризму.

В 1998 році міжнародні туристські витрати (без транспортних перевезень) склали 400 млрд. американських доларів. Більша їх частина припадає на Європу, яка генерує більше половини всіх туристських потоків в світі. Європейці витрачають на подорожі стільки, скільки туристи всіх регіонів світу узяті разом. На другому місці знаходиться Америка. Останнім часом до неї наближається Азіатсько-Тихоокеанський регіон. Основні витрати на міжнародний туризм, за даними ВТО, несе населення індустріально розвинутих країн (США, Німеччини, Великобританії, Японії). Крім них значну роль у формуванні міжнародних туристичних витрат грають інші члени «великої сімки» - Франція, Італія, Канада.

У другій половині 90-х років в групу країн із значними витратами на міжнародний туризм входили Скандинавські країни (Швеція, Норвегія, Фінляндія), деякі західноєвропейські країни (Австрія, Швейцарія, країни Бенілюксу), нові індустріальні країни Латинської Америки (Бразилія, Аргентина, Венесуела), а з країн Азії – Китай, Сінгапур, Малайзія.

Доля країн Центральної та Східної Європи у загальному об'ємі міжнародних туристських витрат поки що невелика.

Субрегіон Австралія і Нова Зеландія займає незначні позиції на світовому туристичному ринку, але за показником витрат на одну поїздку за кордон Австралія – лідер (пояснюється віддаленістю субрегіону від основних центрів туризму).

Поступлення від міжнародного туризму концентруються в групі розвинутих країн Північної Америки (США, Канада) та Західної Європи (Франція, Великобританія, Німеччина), середземноморських країн (Італія, Іспанія) та альпійських (Австрія, Швейцарія) країнах. Список найдоходніших туристських країн очолюють США. Друге місце – Франція, далі Італія, Іспанія. На 7 місці – Китай.

тських країн очолюють США. Друге місце – Франція, далі Італія, Іспанія. На 7 місці – Китай.

### Висновки.

Найбільш розвиненими регіонами світу є Європа і північна Америка. В цих регіонах містяться центри формування туристичних потоків. Динаміка міжнародного туризму показує швидкий розвиток молодих туристичних регіонів: Азіатсько-Тихоокеанського, Близькосхідного та Африканського.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем тенденцій розвитку міжнародного туристичного руху.

### Література

1. Александрова А.Ю. Международный туризм / Учебное пособие. – М.: Аспект пресс, 2001. – 463 с.
2. Луцишин Н.П., Луцишин П.В. Экономика и организация международного туризма: Навч. посібник.-Луцьк: РВВ „Вежа” Волин. держ. ун-ту ім.Л.Українки, 2003.- 230с.
3. Литовченко Г.О. Буланов О.М. Рябов В.В. Екологічне виховання та формування здорового способу життя засобами туризму//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (ХХІІІ). - 2005. - №20. – С. 42-50.
4. Конох А.П. Актуальні проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (ХХІІІ). - 2005. - №22. – С.162-167.
5. Сударева Н.С. Оздоровчий напрям у професійній підготовці майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (ХХІІІ). - 2006. - №4. – С. 179-181.

Надійшла до редакції 25.06.2006р.

## МОДЕЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПЕЦІАЛІСТІВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАННЮ НА КОНЬКАХ

Медведева И. М.

Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова

Аннотация. В статье представлена модель специальной подготовленности специалистов по фигурному катанию на коньках. Новые подходы в обеспечении специальной подготовки педагога-тренера отражают необходимость качественного повышения уровня знаний профессиональных и личных качеств студентов и требуют пересмотра приоритетов в системе их профессионального образования.

Ключевые слова: образование, знания, качества, модель, подходы.

Анотация. Медведева И. М. Модель специальной подготовленности фахівців з фігурного катання на ковзанах. У статті представлена модель спеціальної підготовленості фахівців з фігурного катання на ковзанах. Нові підходи до забезпечення фахової підготовки педагога-тренера відображають необхідність якісного зростання рівня знань професійних і особистих якостей студента і вимагають перегляду пріоритетів в системі їх професійної освіти.

Ключові слова: освіта, знання, якості, модель, підходи. Annotation. Medvedeva I.M. Model of Special Preparedness of Figure skating Specialists. The model of special preparedness of figure skating specialists is represented in the article. New approaches of guaranteeing of professional preparation of teacher-coach reflect the necessity of qualitative increasing of the level of knowledge of

professional and personal qualities of a student and require reconsideration of priority in the system of their professional education.

Key words: education, knowledge, qualities, model, points of view.

### **Введение.**

Высокие спортивные результаты, показанные юными и взрослыми спортсменами, предъявляют повышенные требования к их всесторонней подготовке, таланту, личностным качествам.

Спорт – сложный «механизм», и высокий результат достигается хорошей работой всех звеньев и деталей этого «механизма». Но среди всех важных факторов в достижении спортивных результатов на передний план выдвигается фигура тренера. Тренер должен объединить все усилия и направить их в правильное русло, знать состояние спортсмена, психологически и нравственно готовить его к ответственным стартам, нацеливая на тот или иной результат, определять и планировать тренировочные нагрузки, видеть перспективы и создавать условия их воплощения в жизнь. Посредством спортивной деятельности тренер готовит спортсмена к будущей жизни, в которой немаловажное значение имеет профессия, умение трудиться и жить в коллективе и т.д.

В настоящее время деятельность тренера привлекла внимание ученых-педагогов, психологов. Исследуются различные аспекты педагогической деятельности тренера и, в первую очередь, процесс обучения.

Из курса общей педагогики известно, что обучение осуществляется при взаимодействии преподавателя и ученика. Качество обучения решающим образом зависит от того, как именно понимают свои задачи учитель и ученик. В этой связи разработка целей и задач обучения в системе физического воспитания и спорта является крайне важной проблемой, окончательно нерешенной по сей день.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако, только в сфере физического воспитания и спорта изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В каждом специализированном направлении физического воспитания цели обучения имеют свою направленность.

В общеподготовительном направлении цель, а именно обобщенная задача обучения, предусматривает формирование основного фонда двигательных умений и навыков, при этом обучаемый должен научиться, хотя бы в грубой форме, координировать свои движения по ритму, темпу, величине усилий.

В спортивно-подготовительном направлении обобщенная задача обучения формируется в соответствии со спецификой соревновательного упражнения – предметом узкой специализации. Типичным для данного направления является максимизация требований: в одних видах спорта от спортсмена требуется проявление физических качеств на максимальном уровне; в других – максимальная точ-

ность и выразительность, в третьих – максимальная точность при быстрых изменениях ситуации, но во всех одновременно – максимальная эффективность решения двигательной задачи (М. М. Боген, 1985, с. 8). Другая особенность обучения в спортивно-подготовительном направлении возникает в связи с наличием спортивной соревновательной деятельности с присущим ей комплексом факторов, «сбивающих» точность двигательных действий, что требует обеспечения высокой устойчивости формируемых двигательных навыков.

Процесс обучения планируется педагогом-тренером на основе понимания целей обучения, предлагаемых программой, а также на основе его собственной подготовленности: знания требований техники изучаемых двигательных действий, владения методикой преподавания, способности учесть условия обучения и уровень подготовленности занимающихся (М. М. Боген, 1985). При этом последовательность постановки учебных задач, выбор средств и методов обучения определяются закономерностями усвоения учебного материала, сложностью изучаемого действия.

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

### **Формулирование цели работы.**

Целью исследования является формирование необходимых специальных знаний, умений и навыков, становление субъектной позиции, которая базируется на специальной технологии, способствующей эффективной подготовке будущих профессионалов-тренеров в высших педагогических учебных заведениях.

### **Результаты исследований.**

Проведенные специальные исследования позволяют выявить в порядке значимости педагогические способности будущих педагогов-тренеров по фигурному катанию на коньках, необходимые для осуществления ими успешной профессиональной деятельности. К ним относятся:

- Академические способности – выражаются в стремлении тренера к более глубокому овладению своей профессией. Он должен следить за всем новым, что появляется в избранном и родственных видах спорта, знать, что делается в родственных видах спорта, о возможности применения научных данных в подготовке квалифицированных спортсменов, проводить собственные исследования, ставить эксперименты. Тренер должен уметь обобщать свой опыт, изучать опыт своих коллег; выступать с докладами на семинарах, на научно-практических конференциях, освещать результаты проделанной работы в периодической печати, научных сборниках.

Тренеру необходимо постоянно думать о повышении эффективности тренировочного процесса, о средствах восстановления, о психологической надежности спортсменов на соревнованиях и т. д.

Наличие академических способностей позволяет тренеру постоянно повышать уровень своей квалификации, совмещать теорию с практикой, грамотно проводить тренировки и вести воспитательную работу.

- Организаторские способности тренера проявляются в организации жизни и быта юных спортсменов, их учебы, труда, отдыха; в умении организовывать коллектив, сплотить его; в проведении всевозможных мероприятий, в установлении деловых внутриколлективных связей и отношений; в умении правильно организовывать свой труд. Организаторские способности включают способность оценивать обстановку, принимать решения и добиваться их исполнения. Организаторские способности зависят от целого комплекса личностных качеств тренера (быстроты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настойчивости, требовательности и т. д.).
- Дидактические способности – способность передавать знания, доступно обучать, ясно и понятно объяснять, вызывать интерес к спортивной деятельности, мобилизовать внимание, стимулировать самостоятельную мысль воспитанников, заставлять их думать. Тренерам необходимо обратить внимание на соблюдение при обучении всех звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – повторение. Практика спорта показывает, что чаще всего при обучении выпадает звено «осмысление», а это сказывается на овладении техникой сложных элементов фигурного катания на коньках и необходимости ее изменения.
- Коммуникативные способности – способности к общению со спортсменами, умение найти правильный подход к ним, установить целесообразные отношения, основывающиеся на педагогическом такте.
- Педагогический такт проявляется в действиях и поступках тренера при различных формах общения с воспитанниками. Умение разбираться в людях, способность привлекать к себе людей, быть внимательным и терпимым в работе с молодежью – необходимые качества для тех, кто руководит людьми, обучает и воспитывает их.

Степень тактичности – один из показателей нравственного поведения тренера, уровня развития его профессиональной этики, культуры поведения.

- Мажорные способности – связаны с верой тренера в каждого спортсмена, его умением вдохновить спортсмена на достижение высокого результата, заставить поверить в свои силы, создать на занятиях обстановку повышенной эмоциональности.
- Перцептивные способности – включают педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать

положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы, склонности, привязанности, наиболее авторитетных для них лиц и использовать их влияние в педагогическом процессе. Перцептивные способности позволяют тренеру лучше понимать своих воспитанников.

- Конструктивные способности являются условием успешного проектирования и формирования личности и коллектива юных спортсменов. Благодаря им тренер способен предвидеть результаты своей деятельности, предугадывать поведение воспитанников в педагогических ситуациях. Конструктивные способности оказывают помощь в анализе педагогической ситуации и выборе единственно верного воздействия на личность и коллектив.
- Авторитарные способности связаны с требовательностью, влиянием, уважительным отношением к воспитанникам, знанием своего дела, ответственным выполнением обязанностей. Знание своего дела, ответственное отношение к работе, любовь к людям – эти три фактора определяют авторитет.
- Экспрессивные способности – проявляются в наиболее эффективном с педагогической точки зрения выражении своих мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и пантомимики. Речь тренера должна отличаться внутренней силой, убежденностью. Большое значение имеет культура речи, хорошая дикция, эмоциональное, но четкое построение фраз, отсутствие стилистических и грамматических погрешностей, умение говорить экспромтом. Жесты и мимика оживляют речь, делают ее более образной, эмоционально насыщенной.
- Специальные способности – всестороннее совершенствование педагогической деятельности тренера связано с развитием его способностей к фигурному катанию на коньках. Если у тренера есть также способности к живописи, музыке, технике, то включая их в свою деятельность, он обогащает свои педагогические способности, расширяет диапазон воспитательного воздействия на юного спортсмена. Талантливые тренера обладают многими специальными способностями, т. е. их общая и специальная одаренность и педагогические способности составляют единое целое. Среди специальных способностей, необходимых тренеру по фигурному катанию на коньках, следует выделить:
  - Художественно-образные способности проявляющиеся в умении создать на льду яркий запоминающийся образ при постановке соревновательных программ, подобрать соответствующие костюмы спортсменам.
  - Музыкальные способности необхо-

димы тренеру для грамотного подбора музыкальных произведений в единое целое с целью создания соревновательных композиций, которые в полной мере могли бы отразить его индивидуальность и подчеркнуть артистизм.

К особенностям творческой личности тренера следует отнести:

- Перцептивные – необыкновенная напряженность внимания, огромная впечатлительность, восприимчивость;
- Интеллектуальные – интуиция, фантазия, дар предвидения, обширность знаний;
- Характерологические – оригинальность, инициативность, упорство, высокая самоорганизация, колоссальная работоспособность.

Тренеров высокого уровня творчества отличают: желание экспериментировать и накапливать новый опыт, эстетическая впечатлительность, гибкость и независимость мышления и действий, высокая творческая энергия, способность концентрировать свои творческие умения, стремление к решению все более сложных задач.

Тренеру высокой квалификации присущ постоянный поиск новых путей, способов и приемов изложения и показа учебного материала, выработки прочных навыков и умений. У него развита способность видеть перспективы развития, находить верные пути к решению возникающих проблем, учитывать в тренировочном процессе возрастные и индивидуальные особенности юных спортсменов.

Высокий уровень самопознания характерен для тренеров-мастеров, которым свойственны: наиболее адекватная самооценка, особая чувствительность к достоинствам и недостаткам собственной личности и деятельности, умение понимать причины своих творческих успехов и неудач. Благодаря успешному диагностированию своих профессиональных возможностей тренеры данной группы успешно регулируют собственные педагогические действия.

Стремление к самосовершенствованию приводит тренеров к глубокому и всестороннему самопознанию. Они обсуждают со своими коллегами, как успешнее осуществлять повседневное и перспективное планирование, выбирают и систематизируют программный материал, с помощью которого можно успешно формировать у воспитанников конкретные спортивные умения, а в процессе воспитания – творческую активность и познавательную самостоятельность: выделяют и систематизируют такую информацию или систему приемов, которая непременно вызвала бы у спортсменов особый интерес, содействовала воспитанию волевых устремлений, выделяют систему технико-тактических приемов.

Характерные черты деятельности тренера высокой квалификации:

- Высокий профессионализм в ведении тренировочных занятий;
- Творческий и разнообразный характер ведения тренировки;

- Склонность к импровизации;
- Повышенный и неравномерный темп ведения занятий;
- Оперативность в решении педагогических задач в ходе тренировки;
- Многообразие методических приемов обучения и способов педагогического воздействия;
- Высокая дисциплинированность и требовательность к себе;
- Использование разнообразных форм и средств общения с юными спортсменами (юмор, шутка, мимика).

Творческая установка – это психологическая настроенность тренера на создание новых приемов, комбинаций в учебно-воспитательном процессе со спортсменами. Она отражает внутреннюю, естественную потребность тренера в творчестве. Возникновение творческой идеи основывается на предварительном накоплении и обработке огромного практического материала. В мыслительной обработке участвуют все компоненты сознания: память, логическое мышление, ориентация, интуиция, воля и т. п.

Результаты исследований позволили определить функции специалистов по фигурному катанию на коньках, полученные на основе анализа тенденций развития вида спорта, его специфики и особенностей соревновательной деятельности.

К видам профессиональных функций будущего специалиста по фигурному катанию на коньках следует отнести:

- Мировоззренческая – отражает отношение педагога-тренера к окружающему миру, взаимосвязям между отдельными системами, его место и позицию в нем;
- Культурологическая – определяет степень привлечения педагога-тренера в духовную часть мирового сообщества посредством качественного выполнения своих профессиональных обязанностей и определения ценности того, что является в профессиональной подготовке будущих специалистов главным, как с материальной, так и с духовной точки зрения, а также выработки правила поведения педагога-тренера в своем профессиональном окружении и в обществе в целом.
- Целенаправленная – предполагает нацеленность подготовки спортсменов на достижение высоких спортивных результатов.
- Мотивационная, заключается в обеспечении педагога-тренера необходимыми материальными и моральными поощрениями для выполнения активной профессиональной деятельности и оптимизации подготовки спортсменов.
- Инновационная предполагает использование новых технологий в профессиональной деятельности педагогов-тренеров с учетом изменяющихся тенденций вида спорта, особенностей соревновательной деятельности и внедрения новой методики судейства. Подтверждает необходимость владения педагогом-тренером совокупностью методов исследования для

качественного проведения тренировочного процесса и осуществления соответствующего контроля.

· Коммуникативная - состоит в умении будущего педагога-тренера общаться со своими колле-

гами не только в своем коллективе, но и на соревнованиях национального и международного уровня и предполагает владение им иностранного языка.

· Квалификационная отражает уровень

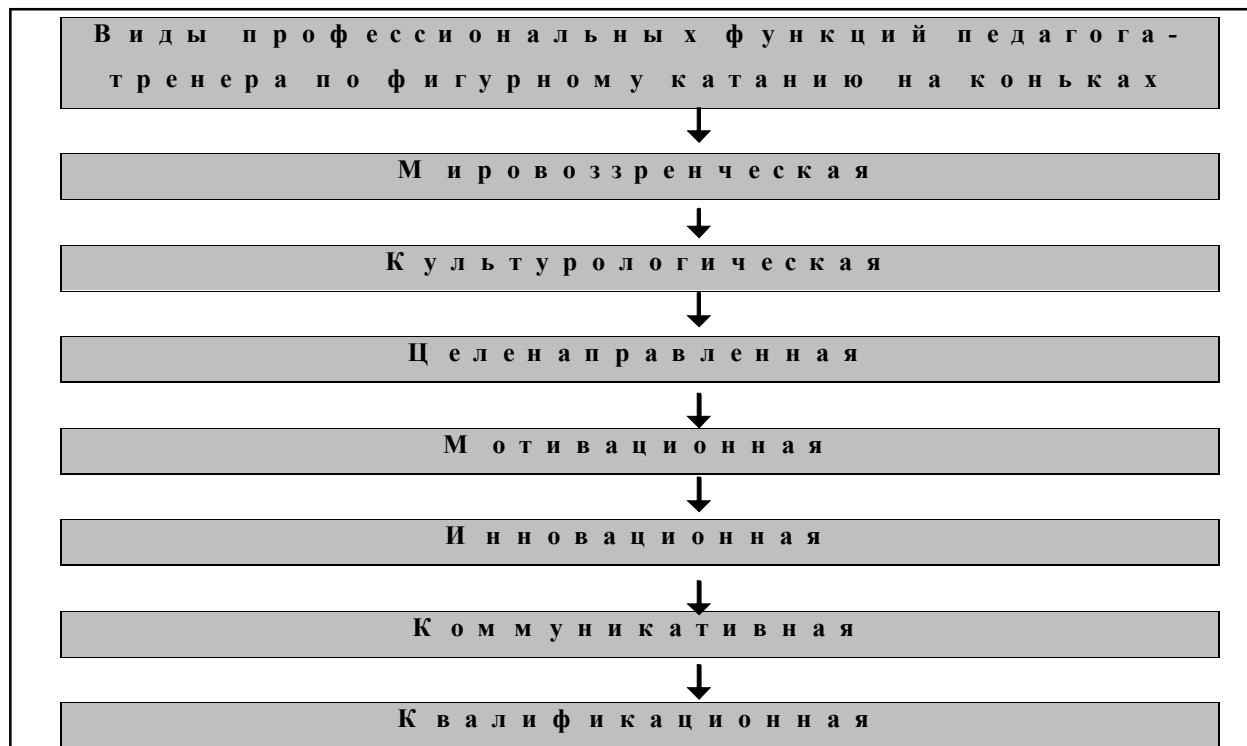


Рис. 1. Виды профессиональных функций специалиста (тренера) по фигурному катанию на коньках)

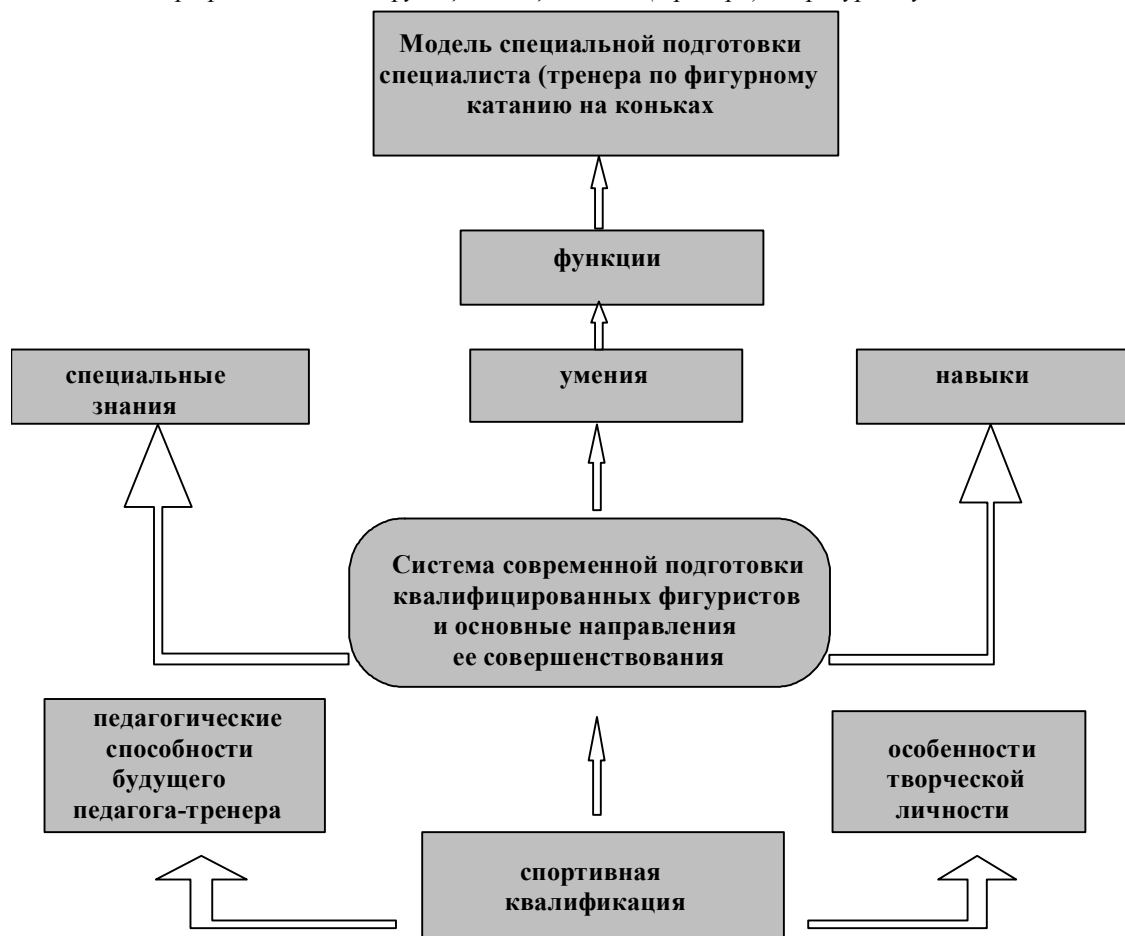


Рис. 2. Модель специальной подготовленности специалиста (тренера) по фигурному катанию на коньках

спортивного мастерства тренера в его прошлой спортивной карьере, позицию и желание заниматься данной профессиональной деятельностью, умение объективно оценить положительные и негативные моменты ее и умению использовать свой личный положительный опыт в будущей профессиональной деятельности.

#### **Выводы:**

Полученные результаты исследований позволили представить обобщенную модель специальной подготовленности специалиста (тренера) по фигурному катанию на коньках (рис. 2.).

Приобретенные в процессе обучения знания, умения и навыки позволят будущим педагогам-тренерам по фигурному катанию на коньках качественно усовершенствовать свою профессиональную подготовку и в дальнейшем будут способствовать воспитанию ими талантливых спортсменов способных реализовать себя в спорте высших достижений.

#### **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 редакцию 06.06.2006г.

### **АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШТРАФНЫХ КИДКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ КОМАНДИ СУПЕРЛИГИ «ДНІПРО» (ДНІПРОПЕТРОВСЬК)**

Мітова О.О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Аналіз ефективності штрафних кидків у баскетболістів команди суперліги «Дніпро» (Дніпропетровськ). Стаття присвячена питанню низької ефективності виконання штрафних кидків в командах суперліги під час змагань. Наведені результати опитування спортсменів щодо даної проблеми.

Ключові слова: баскетбол, штрафні кидки, тренувальний процес, баскетболісти, змагальна діяльність, індивідуалізація.

Аннотация. Митова Е.А. Анализ эффективности штрафных бросков у баскетболистов команды суперлиги «Днепр» (Днепропетровск). Статья посвящена вопросу низкой эффективности штрафных бросков в командах суперлиги во время соревнований. Приведены результаты опроса спортсменов касательно данной проблемы. Ключевые слова: баскетбол, штрафные броски, тренировочный процесс, баскетболисты, соревновательная деятельность, индивидуализация.

Annotation. Mitova E.A. The Analysis of Effectiveness Free-Throw of Basketball Players in Superleague Team "Dnipro" (Dnipropetrovsk). The article is devoted to the

question of low effectiveness free-throws of basketball players in superleague teams during competitive. The results of sportsmen's debriefing concerning this problem are introduced.

Key words: basketball, free-throws, training process, basketball players, competitive activity, individualization.

#### **Вступ.**

Сучасний баскетбол – це атлетичний баскетбол, який характеризується високим рівнем виконання технічних прийомів при постійній активній протидії суперників. Нерідко активна протидія призводить до порушення правил гри після чого призначається пробиття штрафних кидків, які виконуються у стандартних умовах, з відстані 4,8 м від кошика, коли ніхто із суперників не заважає [4]. Але й досі залишається актуальним питання, чому в практично ідеальних умовах, багато висококваліфікованих гравців не влучають у кошик та яким чином підвищити реалізацію кидків ціною всього лише у одне очко, але й його достатньо для перемоги команди у матчі?

Аналіз Чемпіонату Європи 2005 свідчить про те, що не дивлячись на високий рівень підготовленості гравців, результат більшості ігор було визначено своєчасною реалізацією штрафних кидків. Середня ефективність штрафних кидків за модельною характеристикою складає – 85-90 %, у кращих європейських команд – 86,4 %, у кращих українських – 76,3 %, в середньому у українських команд суперліги – 72,7 %, а у команди «Дніпро» – 65,4 % (останнє місце за цим показником у минулому чемпіонаті України серед 13 команд).

Останні три роки за команди-лідери українського чемпіонату, такі як: «Азовмаш» (Маріуполь), «БК-Київ» (Київ), «Хімік» (Південний) виступає необмежена кількість легіонерів, як з європейських країн, так і з США, які дуже переважають вітчизняних баскетболістів за фізичною та техніко-тактичною підготовленістю у ігровому протиборстві. Таким командам гравці «Дніпра» поступаються з дуже великою різницею в рахунку.

Безумовним фактором низької ефективності зі штрафної смуги є психологічне напруження, відповідальність за результат гри у ключові моменти наприкінці матчу [2]. А чи можна виправдати не влучність на початку гри? Поганою розминкою чи заниженою значущістю одного очка, бо попереду ще багато часу, щоб змінити рахунок. Неідеальною технікою виконання штрафних кидків, але ж у команди вищого рангу нашої країни – відбираються кращі гравці, тому і техніка виконання у них повинна бути кращою.

Питанням вдосконалення кидків в баскетболі займалися В.М. Корягін [3], А.І.Вальтін [1] та інші українські й іноземні науковці, але на нашу думку вкрай необхідно тренерам замислюватись над пошуком нових засобів та методів підвищення ефективності саме штрафних кидків, на яких закінчується багато атак при нерівності суперників та які є визначальними при рівності команд.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Дніпропетровського державного інституту фізичної культури та спорту.

#### Формулювання цілей роботи.

Метою нашої роботи було – визначити чинники, що впливають на ефективність штрафних кидків у баскетболістів команди суперліги «Дніпро».

#### Завдання:

1. Дослідити рівень та динаміку реалізації штрафних кидків у баскетболістів протягом чемпіонату України серед чоловічих команд суперліги.
2. Дослідити динаміку влучності штрафних кидків у баскетболістів протягом гри.
3. Визначити суб'єктивне ставлення баскетболістів щодо проблеми штрафного кидка.
4. Визначити чинники, що діють на ефективність виконання штрафних кидків.

Для розв'язання поставлених завдань ми використовували наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування, аналіз статистичних протоколів техніко-тактичних показників під час ігор, аналіз статистики на сайті Федерації баскетболу України basketcom.ua., методи математичної статистики.

Організація дослідження. Усього було досліджено та проаналізовано 16 домашніх матчів команди суперліги «Дніпро» м. Дніпропетровськ. У дослідженні взяло участь 15 гравців цієї команди.

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз реалізації штрафних кидків у баскетболістів команди «Дніпро» протягом ігор свідчить (табл. 1), що середній показник складає 67,9% та відповідає низькому рівню (хорошим результатом у командах такого рівню вважається 85-90% влучень), та майже на 10% менше, ніж у середньому в інших

командах українського чемпіонату (77,2 %). Але, цікаво відзначити, що у кількості спроб пробивати штрафні кидки (середній показник 28,5 разів) у 68,7% зіграних матчів команда «Дніпро» переважала над своїм суперником (середній показник (24,6 разів). Це було виявлено також і в тих іграх, які команда програвала від 1 до 5 очок. Тобто можливостей було більше, а результат виявився нижче, з цього виходить, що не можна нехтувати тим, фактом, що низький відсоток влучень зі штрафної смуги також суттєво впливає на негативний кінцевий результат. У 80 % іграх, в яких команда «Дніпро» перемогла, вона також поступалась командам суперників по показнику реалізації штрафних кидків. Тобто виграла завдяки реалізації інших кидків, які потребували витрати набагато більших зусиль.

Розглядаючи динаміку штрафних кидків протягом гри в середньому (рис. 1) можна відзначити, що досліджувана команда також поступається супернику у реалізації цього кидка від 10 до 22%, але цікаво відзначити, що найбільші відрізнення в першій чверті – на 16 % від команд суперників – це коли штрафні пробивають гравці основного складу команди після доброї розминки, у той момент гри, коли дуже важливо захопити ініціативу та керувати розвитком подій в грі, та наприкінці гри на 21 % - коли вирішується доля матчу, коли дуже багато атак суперника тактично побудовані на виконванні саме штрафних кидків, для можливості провести зайву атаку кошика та перемогти.

Аналіз протоколів техніко-тактичних показників свідчить, що гравці-лідери, які проводять на майданчику в середньому за гру 35,4±0,7 хв. та мають в середньому 6 спроб для виконання штрафного кидка реалізують їх від 59 до 83 %, що зовсім не відповідає моделі гравця цього рівня (85-90%). Та-

Таблиця 1

Показники ефективності штрафних кидків команди «Дніпро» у порівнянні з командами суперників протягом ігрового сезону (2004-2005 рр.)

команди	кількість виконаних кидків			ефективність			Різниця в рахунку
	суперник	різниця	Дніпро	суперник	різниця	Дніпро	
«МБК Миколаїв»	17	<	19	65	<	79	-1
«Політехнік»	23	<	32	87	>	72	+33
«Возко»	30	<	32	87	>	81	-5
«Кривбасбаскет-Люкс»	22	<	36	91	>	69	+7
«МБК Одеса»	11	<	31	73	>	71	+3
«Азовмаш»	46	>	22	83	>	64	-57
«Політехніка»	31	<	44	68	<	70	-5
«Пульсар»	25	<	31	72	>	41	-3
«БК Київ»	20	<	27	85	>	70	-25
«Політехнік»	28	>	22	61	>	59	+8
«Азовмаш»	32	>	30	88	>	53	-7
«Будівельник»	16	=	16	69	=	69	+13
«Хімік»	23	<	45	78	>	69	+13
«Маріуполь»	20	<	23	80	>	78	+18
«Сумихімпром»	9	<	26	78	>	65	+2
«Мавпи»	26	<	29	85	>	69	+2
х	24,6	<	28,5	77,2	>	67,9	-

кож за гру в середньому гравці команди «Дніпро» мають можливість виконувати на 5 кидків більше, ніж команда суперника та переважають у цій можливості в кожній чверті (рис.2).

Наступним етапом нашого дослідження було проведення опитування гравців для визначення їх суб'єктивної оцінки щодо цієї проблеми. Нами було розроблено опитувальник, що складався з 43 питань та декількох варіантів відповідей, які мали як загальний характер щодо розглядання проблеми в basketболі взагалі, безпосередній для даної команди та особистісний для конкретного гравця. Були також запитання, які визначали самооцінку психологічного та фізіологічного стану гравця та умов під час виконання штрафного кидка, також поставали питання про відповідність тренувальних засобів й методів для удосконалення даного кидка.

Результати проведеного опитування свідчать, що:

- не дивлячись на ідеальні умови виконання штрафного кидка, 60 % вважають його складним для себе, та виконують цей кидок стабільно погано – 33 %;
- причиною своєї низької реалізації протягом сезону визнають психологічну нестійкість в складній ігровій обстановці – 56 %.

Відповіді щодо безпосереднього пробиття під час гри виявили:

- 46 % гравців влучають нестабільно;
- вважають причиною своїх невдач психологічний чинник 45 % спортсменів;
- 45% признають фізіологічний чинник;

- для 20 % спортсменів пробиття штрафних кидків – це своєрідна мука – «всі дивляться, як вони хиблять».

На запитання, які стосуються ставлення гравців до невдалих спроб своїх партнерів по команді отримано такі відповіді:

- 63 % гравців впевнені, що у складні ігрові моменти їх партнери в більшій мірі влучають, ніж хиблять;

- 23 % - вважають, що надійних гравців дуже мало в їх команді;

- 53 % basketболістів признаються, що в них інколи виникає підсвідоме роздратування, коли їх партнери не влучають зі штрафної смуги;

- 36 % - вважають, що невдалі спроби партнерів віддзеркалюються й на їх психологічному стані під час пробиття.

Думку щодо тренувальних засобів та методів гравці суб'єктивно оцінили таким чином:

- вони вважають (63 %), що вправи на вдосконалення штрафних кидків відповідають змагальним умовам лише за фізіологічним станом, а за психологічним – ні;

- по 45 % спортсменів підтверджують, що на тренуваннях не створюються спеціальні психологічні умови, або це відбувається дуже рідко;

- також під час тренувальних ігор лише інколи виконуються штрафні кидки після порушення правил гри (для інтенсифікації тренувального процесу у більшості разів відбувається просте кидання м'яча із ауту.

Щодо самостійного вдосконалення до чи

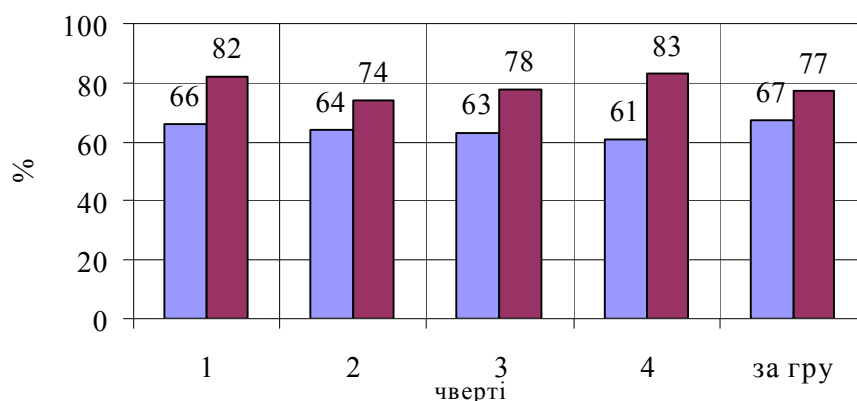


Рис. 1. Динаміка ефективності штрафних кидків протягом гри: ■ - «Дніпро»; ■ - Суперники.

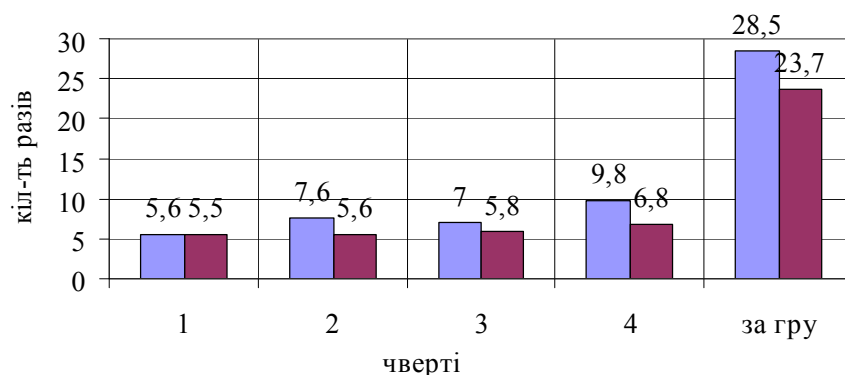


Рис. 2. Динаміка виконання штрафних кидків протягом гри: ■ - «Дніпро»; ■ - Суперники

після тренування зацікавили такі відповіді:

- 54 % згодні, що якщо постійно вдосконалювати штрафні кидки, то особистісна результативність в кожному матчі може зрости на 3-6 очок, але не знають, як до цього прийти;
- 54 % дуже рідко займаються додатково, а 36 % - систематично.

На запитання «якщо б за низький відсоток влучення зі штрафної смуги знімали б гроші, було б це стимулом?» – 100 відсотків дало відповідь – ні, це не метод.

#### **Висновки.**

Чинниками що впливають на низьку реалізацію штрафних кидків у баскетболістів команди «Дніпро» є:

- невідповідність тренувальних вправ змагальним умовам виконання штрафного кидка;
- відсутність цілеспрямованої індивідуальної роботи зі спортсменами з слабкою психологічною стійкістю;
- нехтування додатковим самостійним вдосконаленням штрафних кидків до чи після тренувань.

Результати проведених досліджень свідчать, що не дивлячись на четверте місце в турнірній таблиці цьогорічного Чемпіонату України дана проблема дійсно існує в команді та потребує продовження пошуку й розробки нових методик вдосконалення штрафних кидків у взаємозв'язку з стратегічними завданнями підготовки спортсменів протягом ігрового сезону, що й буде наступним етапом нашої роботи.

Література.

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. К. – 2003 – 150 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М. АКАДЕМА. 2002. – С.218.
3. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Учебник для вузов физического воспитания. – Львов, издательство «Край», 1998. – 191с.
4. Мітова О.О. Интегральная підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги: Дисс. канд. наук. ф. в. і с. – Дніпропетровськ – 2004. – 248 с.

Надійшла до редакції 27.06.2006р.

## **ВЛИЯНИЕ ОБЪЁМА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ИЗМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЮНЫХ СКОРОХОДОВ**

Могилевский С.Г.

Харьковский национальный  
экономический университет

Аннотация. В данной статье приведены результаты экспериментальных исследований относительно применения повышенных тренировочных нагрузок и их влияния на рост спортивных результатов юных скороходов. Ключевые слова: тренировочная нагрузка, объём.

Анотація. Могилевський С.Г. Вплив об'єму тренувальних навантажень на зміни спортивних результатів юних скороходів. В даній статті наведені результати експериментальних досліджень щодо застосування підвищених тренувальних навантажень та їх впливу на зростання спортивних результатів юних скороходів.

Ключові слова: тренувальне навантаження, об'єм.  
Annotation. Mogilevskiy S.G. The influence of training load volume on the change of young racewalkers sport results. In this article the experiment results of researches

concerning the application of high training load and the influence on increase of young racewalkers sport results are given.

Key words: training load, volume.

#### **Введение.**

В настоящий момент наблюдается тенденция роста нестабильных результатов у ведущих спортсменов-сороходов страны. В этой связи возникает острая потребность в более динамичной и эффективной подготовке квалифицированного резерва. Достижение этого возможно на основе повышения качества содержания тренировочного процесса. Интенсивные изменения, происходящие в жизни общества на основе научно-технического прогресса, темпы развития спорта, спортивной науки в соответствии с результатами новых исследований делают необходимым их учёт, проверку и оперативное внедрение в практику подготовки спортсменов. Одной из фундаментальных проблем спортивной науки является проблема построения многолетней тренировки. Особую сложность она представляет в спортивной ходьбе, где со времён Владимира Голубничего, Бориса Хроловича, Николая Винниченко и других выдающихся спортсменов-сороходов, не было выиграно ни одной олимпийской медали.

Как и в других видах спорта, рост результатов в спортивной ходьбе зависит от показателей объёма тренировочной нагрузки. Украинские сороходы в настоящее время выполняют за год от 6 до 7 тыс. км общей тренировочной нагрузки, при сокращающейся тенденции к её увеличению. Достижение подобных объёмов требует тщательного многолетнего планирования нагрузки юных сороходов, но кроме работ Гайса И.А. [3], Козьмина Р.К. [6], Полозкова А.Г. [9], этот вопрос больше нигде не исследовался.

Если техника спортивной ходьбы и методики тренировки взрослых спортсменов получила достаточное научное и практическое обоснование [1, 4, 5, 10 и др.], то подготовка юных сороходов, на наш взгляд, изучена в недостаточной степени.

В тоже время, официальные программы и научно-методические пособия рекомендуют заниженные тренировочные нагрузки, что создаёт трудности при переходе юных сороходов в группы взрослых спортсменов и задерживает их спортивный рост.

Работа выполнена в соответствии со сводным планом НИР Государственного комитета молодёжной политики, спорта и туризма Украины на 2001 – 2005 гг. по теме 1.2.12. «Теоретико-методические основы оптимизации системы многолетнего совершенствования в циклических видах спорта» (государственная регистрация № 0101U006473).

#### **Формулирование целей работы.**

*Цель работы* – исследовать возможности применения повышенных тренировочных нагрузок, направленных на развитие аэробной производительности у юных сороходов, и их влияния на спортивный результат.

### Результаты исследования.

Эксперимент проводился с 1 октября 2003 г. по 1 июля 2004 г.

По материалам третьего контрольного обследования, проведённого в сентябре 2003 г., были сформированы две экспериментальные группы (А и Б).

Экспериментальная группа Б выполняла нагрузки в пределах, принятых ведущими юными скороходами и проведённых в ходе предыдущего нашего педагогического эксперимента [7].

Экспериментальная группа А имела такой же по направленности тренировочный план, но объём нагрузок, обеспечивающих развитие выносливости, был увеличен на 30%. Эта величина тренировочных объёмов была установлена нами на основании изучения опыта тренировки сильнейших украинских скороходов (В. Голубничий, Н. Винниченко и др.). Мы исходили из того, что тренировочный процесс лучших скороходов мира уникален по своей сущности, но, тем не менее, может (и должен) быть использован в спортивной практике.

В тренировочном процессе были использованы следующие средства:

а) бег – равномерный длительный со скоростью 3,38 м/с, продолжительностью до 2 часов;

б) спортивная ходьба – равномерная длительная со скоростью 2,35 м/с, продолжительностью до 2 часов;

в) спортивная ходьба в переменном темпе со скоростью 2,35 м/с; 2,45 м/с; 3,02 м/с, продолжительностью до 2 часов.

Ниже приводим недельный цикл тренировки для спортсменов экспериментальной группы А (декабрь-февраль):

1-й день. Разминка (25 – 30 мин). Развитие быстроты, ходьба 20 x 400 м в среднем темпе, переменный кросс (до 1 часа) с ускорениями (по 3 – 4 мин).

2-й день. Разминка (25 – 30 мин). Развитие силы, занятия со штангой в зале, комплекс специальных упражнений.

3-й день. Разминка (25 – 30 мин). Развитие общей выносливости: ходьба и бег 30 км.

4-й день. Утром, специализированная зарядка, днём – отдых.

5-й день. Разминка (25 – 30 мин). Развитие специальной выносливости: переменный бег (0,5 часа), ходьба 10 x 400 м, 4 x 1000 м, 2 x 2000 м, 5 x 400 м в среднем темпе.

6-й день. Разминка (25 – 30 мин). Развитие выносливости, ловкости, гибкости, ходьба на лыжах 3 часа.

7-й день. Утром, специализированная зарядка, днём – отдых.

Объём тренировочной нагрузки в экспериментальной группе А увеличивали без параллельного увеличения интенсивности (скорости прохождения отрезков или сокращения интервалов отдыха). Повышенные тренировочные объёмы применялись в подготовительном периоде. В период соревнова-

ний тренировочные нагрузки обеих групп выравняли, не оставляя таких видимых различий.

Контрольные испытания проводили по стандартной программе, но к ним добавили ходьбу на 10 км.

Четвёртые контрольные испытания были проведены в мае 2004 г. Они показали, что произошли существенные сдвиги по многим признакам, особенно в результатах ходьбы на 10 км.

Обе экспериментальные группы улучшили свои показатели по всем измеряемым признакам. Следует отметить, что значительные сдвиги произошли в показателях функциональной подготовленности, в уровне физического развития и других показателях. Так, длина тела у испытуемых в среднем увеличилась на 1,2 см; вес на 0,65 кг; ЖЕЛ на 0,181 мл. Возросли силовые и скоростные показатели. Из этого следует, что тренировочная нагрузка, применённая в обеих группах, не сказалась отрицательным образом на физическом развитии юных спортсменов. При этом следует отметить, что статистически значимых различий в изменении показателей физического развития между экспериментальными группами выявлено не было, следовательно, значительно повышенные тренировочные объёмы, направленные на развитие выносливости, не задерживали физического развития организма.

Определение максимальной физической работоспособности (PWC170) показало, что в конце второго эксперимента в группе А эти величины были больше, чем в группе Б. Так, PWC170 в экспериментальной группе А в начале равнялось  $1317,3 \pm 11,3$  кгм/мин, в конце эксперимента  $1332,2 \pm 13,56$  кгм/мин; в группе Б соответственно  $1320,5 \pm 10,4$  и  $1325,7 \pm 15,74$  кгм/мин. Значимых различий не выявлено ( $P > 0,05$ ,  $t = 2,4$ ).

Показатель относительной физической работоспособности PWC170 так же был выше в экспериментальной группе А: в начале  $19,34 \pm 1,3$  и в конце  $20,31 \pm 2,5$  кгм/мин/кг; в группе Б соответственно  $19,46 \pm 2,9$  и  $19,84 \pm 2,7$  кгм/мин/кг. Достоверно значимых различий между этими группами не обнаружено ( $P > 0,05$ ,  $t = 1,5$ ).

Определение МПК показало, что в обеих группах произошли положительные сдвиги: в группе А с 3,44 л/мин до 3,56 л/мин, а в группе Б с 3,39 л/мин до 3,46 л/мин. Различия между первым и вторым измерением статистически достоверно при уровне значимости  $P < 0,05$ .

Уровень МПК, рассчитанный на килограмм веса тела спортсмена (относительные величины), также положительно изменился в обеих экспериментальных группах. При этом в обеих экспериментальных группах относительные величины МПК практически изменялись однонаправленно.

Поскольку тренировочная нагрузка экспериментальной группы А отличалась от нагрузки группы Б по объёму, то именно этим (большими величинами тренировочных объёмов) можно объяснить и более значительные приросты показателей

относительного потребления кислорода. По данным Н.И. Волкова [2], показатель МПК возрастает более эффективно при применении нагрузки аэробного характера с частотой сердечных сокращений не менее 150 уд/мин. В нашем случае МПК изменилось с 54,0 мл/мин/кг до 57,3 мл/мин/кг. Этот показатель МПК для юных спортсменов достаточно высок. Так, по данным того же автора, бегуны на средние и длинные дистанции имеют показатели МПК до  $74,5 \pm 3,0$  мл/мин/кг; Р.О. Astrand [12], указывал, что у сильнейшего в своё время шведского лыжника С. Ернберга МПК находилось на уровне 81,7 мл/мин/кг; у нетренированных спортсменов МПК колеблется в пределах 43 – 52 мл/мин/кг.

Следовательно, подобное (в нашем случае) изменение МПК следует также отнести на счёт применения больших по объёму нагрузок аэробной направленности. Подобную закономерность наблюдал и Ю.Г. Травин [11], который указывал на необходимость разносторонней беговой работы на всех этапах становления мастерства бегунов, при превалирующем объёме работы аэробного характера. По этим данным МПК у бегунов возрастает в таких величинах: III разряд – 54,5 мл/мин/кг; II разряд – 60,2 мл/мин/кг; I разряд – 71,8 мл/мин/кг; КМС – 75,4 мл/мин/кг; МС – 77,9 мл/мин/кг.

Таким образом, наши данные в принципе совпадают с материалами, полученными исследователями при работе с юными бегунами.

Так, за три года педагогических экспериментов (без учёта разделения на группы) показатель МПК у одного из наших сильнейших скороходов (Корчевного Евгения) изменялся:

2003 г. – 56,0 мл/мин/кг, при объёме нагрузки 3480 км в год;

2004 г. – 66,5 мл/мин/кг, при объёме нагрузки 4200 км в год;

2005 г. – 68,5 мл/мин/кг, при объёме нагрузки 4650 км в год.

При этом удалось отметить, что это изменение МПК находится в прямой зависимости от увеличения тренировочного объёма.

За время педагогического эксперимента у испытуемых обеих групп значительно вырос уровень скоростных качеств, улучшились результаты в беге на 100 м и в спортивной ходьбе на 400 м. Так, в беге на 100 м результаты улучшились в экспериментальной группе А с  $14,0 \pm 1,3$  до  $13,8 \pm 1,34$  с, в экспериментальной группе Б соответственно с  $14,0 \pm 1,2$  до  $13,9 \pm 1,2$  с ( $P < 0,05$ ).

В спортивной ходьбе на 400 м результаты улучшились также в обеих группах: в экспериментальной группе А с  $1.48,9 \pm 2,1$  до  $1.45,0 \pm 4,3$  с ( $P < 0,05$ ), а в группе Б с  $1.49,7 \pm 2,4$  до  $1.47,2 \pm 4,0$  с ( $P < 0,05$ ).

Как было указано выше, при четвёртом контрольном обследовании учитывали также результат в спортивной ходьбе на дистанции 10 км.

Спортивные результаты в экспериментальной группе А – 48.53,0 против 50.06,2 в группе Б

значительно выше именно на дистанции 10 км – это указывает на то, что более высокие показатели величины тренировочной нагрузки вызывают и более значительные сдвиги в спортивных результатах на более длинных дистанциях, при этом различия средних результатов в группах статистически значимы ( $P < 0,05$ ).

Кроме этого, эксперимент показал, что при тренировке скороходов в качестве тестов могут быть приняты показатели «критической скорости», определяемые в зависимости «дистанция – время» по известной методике [8].

Высокую корреляционную зависимость между показателями общего объёма тренировочной нагрузки и спортивным результатом подтверждают и коэффициенты корреляции между «критической скоростью», рассчитанной по результатам ходьбы (3, 5, 10 км) и бега (1000, 2000, 3000 м).

Эти значения достаточно высоки в начале эксперимента (в группах А и Б соответственно 0,915 и 0,927), но снижаются в конце экспериментального периода (соответственно 0,533 и 0,430). Такое уменьшение связи между спортивным результатом и «критической скоростью» бега ( $V_{кр. бег}$ ) вызвано двумя причинами:

1) с ростом общего объёма нагрузки соотношение доли спортивной ходьбы (специализированное средство) и бега в тренировке скороходов уменьшается; такой бег (малый объём и низкая скорость) уже не оказывает того тренирующего воздействия на организм скорохода, как это наблюдалось в начальной стадии тренировки;

2) за период эксперимента спортивные результаты в беге улучшились незначительно (на дистанции 600 м в экспериментальной группе А до 1.50,3 и группе Б до 1.49,0), что практически не вызвало значительного повышения тренированности в зоне, в основном, гликолитического энергообеспечения, что не могло не сказаться на показателях «критической скорости». Темпы роста тренированности в специфическом упражнении (спортивной ходьбе) превышали рост тренированности в беге и на этом этапе, то есть на этапе, когда скороходы достигли высоких спортивных результатов, показатель « $V_{кр.}$ » по результатам в беге не отражает специфичной подготовленности спортсмена.

Из этого вытекает, что в период, когда результаты спортсменов ещё не достигли уровня I разряда, показатель « $V_{кр.}$ », определяемый по результатам в беге, достаточно информативен. С ростом тренированности, при спортивных результатах на дистанции 10 км – 48 мин 30 с и лучше, его информативность снижается, и его связь со спортивным результатом в ходьбе становится не значимой. В то же время показатель « $V_{кр.}$ », определяемый той же зависимостью, но по результатам в ходьбе на различные дистанции, свою значимость сохраняет с общим объёмом тренировочной нагрузки и со спортивным результатом.

Следовательно, этот показатель (« $V_{кр.}$ »

ходьбы) может быть использован в качестве критерия аэробной производительности, эквивалентом которой является максимальное потребление кислорода.

#### **Выводы.**

Результаты исследований показали положительное влияние на рост спортивных результатов увеличенных по сравнению с общепринятыми в практике показателей величины объемов тренировочной нагрузки, направленной на повышение аэробной производительности. Основными средствами являются кроссовый бег и длительная непрерывная спортивная ходьба. Величина общего объема нагрузки при этом достигает:

III разряд – 3000 – 3500 км (кроссовый бег и длительная ходьба – 88,5%);

II разряд – 3500 – 4000 км (кроссовый бег и длительная ходьба – 87,55%);

I разряд – 4500 – 5000 км (кроссовый бег и длительная ходьба – 85,5%).

Медико-педагогические обследования показали, что отрицательных влияний эти нагрузки на организм юных спортсменов не оказывают.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении определения рациональных путей развития специальной выносливости юных скороходов.

#### **Литература**

1. Андреев В.К. Тренировка в беге и ходьбе // Военный вестник. – 1951. - № 6. – С. 53-56.
2. Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1969. – 32 с.
3. Гайс И.А. Подготовка юношей, учащихся ДЮСШ к соревнованиям по спортивной ходьбе // Физкультура в школе. – 1960. - № 5. – С. 17-18.
4. Головина Л.Л., Кучин Л.Н., Фарфель В.С. Двойная опора при спортивной ходьбе // Лёгкая атлетика. – 1962. - №6. – С. 14-15.
5. Козловский П.И. Исследование основных вопросов тренировки в спортивной ходьбе на 50 км: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Л., 1959. – 22 с.
6. Козьмин Р.К. Спортивная ходьба // Лёгкая атлетика для юношей / Под ред. П.Л. Лимора. – М., 1969. – С. 62-72.
7. Могилевский С.Г. Экспериментальные значения оптимальных за объемом тренировочных нагрузок у юных скороходов // Молодая спортивная наука Украины: 36. науч. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. - Т.2. – С. 269-274.
8. Овчинников В.Ф. Экспериментальные исследования путей совершенствования методики тренировки в беге на средние дистанции: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1978. – 24 с.
9. Полозков А.Г. Экспериментальное исследование технических средств и методов тренировки юных скороходов 14 – 16 лет: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1974. – 174 с.
10. Стукалов А.Н., Фруктов А.Л. Пути совершенствования техники спортивной ходьбы // Лёгкая атлетика. – 1958. - № 8. – С. 14-15.
11. Травин Ю.Г. Проблема подготовки резервов в беге на средние дистанции // Тезисы Всесоюзной научно-практической конференции «Воспитание выносливости и тренировки юношей и девушек в беге на средние дистанции». – Москва, 1973. – С.47-48.

12. Astrand P.O. Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise. – New York – St Louis: McGraw – Hill, 1977. – 682 p.

Поступила в редакцию 10.06.2006г.

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Луганский профессиональный аграрный лицей

**Аннотация.** В статье рассмотрен объем тренировочной работы юных квалифицированных тяжелоатлетов с различным соотношением ОФП и СФП. Приведено сравнение прироста результатов ОФП и СФП в группах весовых категорий.

**Ключевые слова:** упражнения ОФП и СФП, разница прироста результатов, объем тренировочной работы.

**Анотація.** Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А. Експериментальне обґрунтування ефективності тренувальних програм юних кваліфікованих важкоатлетів різних вагових категорій. У статті розглянуто обсяг тренувальної роботи юних кваліфікованих важкоатлетів з різним співвідношенням ЗФП і СФП. Приведено порівнювання приросту показників ЗФП і СФП у групах вагових категорій.

**Ключові слова:** вправи ЗФП і СФП, різниця приросту показників, обсяг тренувальної роботи.

**Annotation.** Oleshko V. G., Lutovinov Y. A. Experimental reasoning of efficiency of training programs for young qualified weightlifters of different groups in weight categories. The article considers volume of training work for young qualified weightlifters of different general physical preparation and special physical preparation exercises. There are compared results of general physical preparation and special physical preparation exercises in groups of weight categories.

**Key words:** general physical preparation and special physical preparation exercises, difference in growth of results, volume of training work.

#### **Введение.**

В теории и практике подготовки юных квалифицированных тяжелоатлетов имеется проблема исследования объема тренировочной работы с различным соотношением ОФП и СФП [2- 5, 9, 11].

Подготовка юных квалифицированных тяжелоатлетов не возможна без изучения структуры тренировочного процесса в подготовительном периоде. Практика подготовки тяжелоатлетов показывает, что не хватает более глубокого исследования структуры тренировочного процесса.

Специалистами в тяжелой атлетике исследовались результаты тестирования уровня ОФП и СФП в экспериментальной и контрольной группах у юных квалифицированных тяжелоатлетов. Анализ научной литературы показал, что специалистами не приведено подробного сравнения прироста результатов ОФП и СФП в различных группах юных тяжелоатлетов.

Работа выполнена по плану НИИ Нацио-

нального университета физического воспитания и спорта Украины.

#### Формулирование целей работы.

*Цель:* Разработать структуру тренировочного процесса у юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде с различным соотношением ОФП и СФП

*Методы исследований.* 1) Анализ документов планирования и учета; 2) Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов; 3) Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом; 4) Контрольное тестирование упражнения ОФП и СФП; 5) Методы математической статистики.

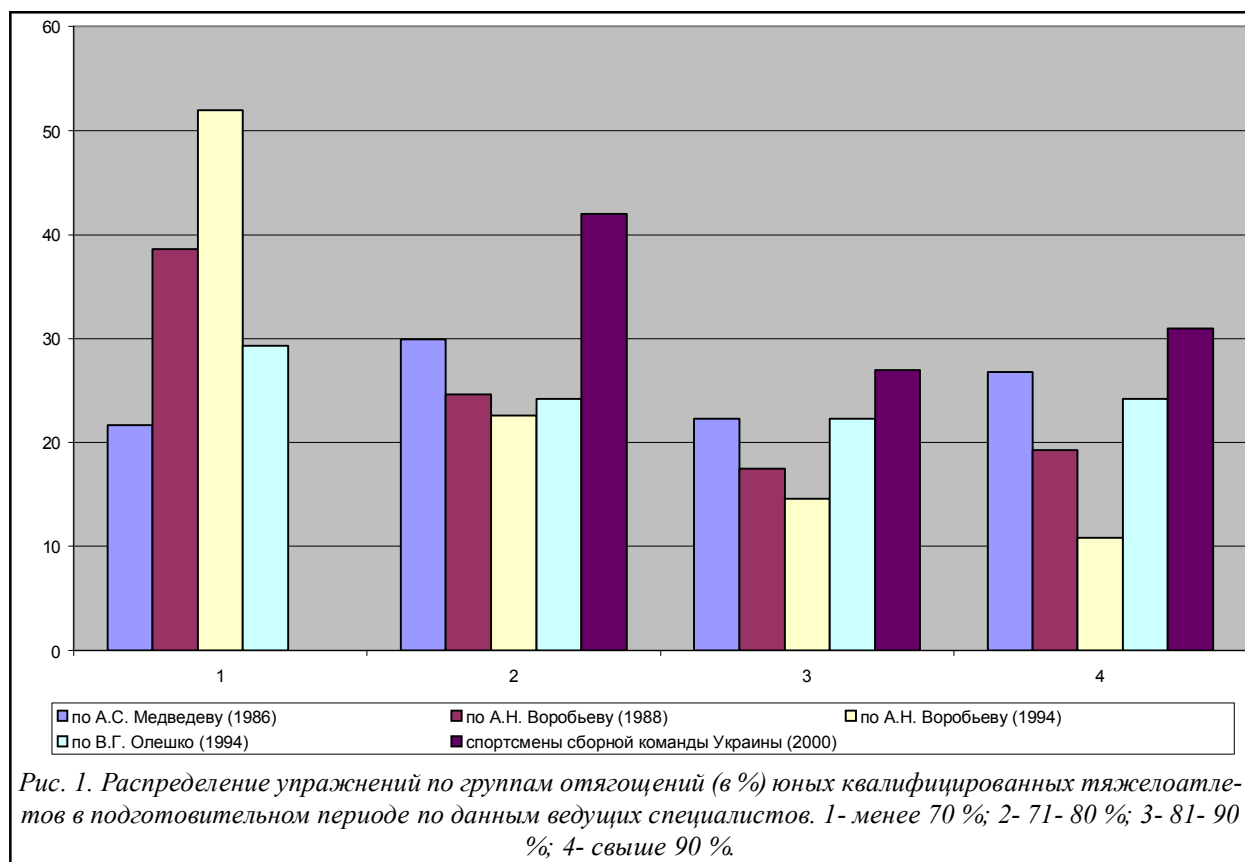
#### Результаты исследований.

Приведено сравнение объема тренировочной работы юных тяжелоатлетов 1- 3 групп весовых категорий с различным соотношением ОФП и СФП с другими группами юных тяжелоатлетов.

В экспериментальной и контрольной группах (по Н.К. Шамаеву, А.А. Лукашеву, 1978) юные тяжелоатлеты (15 лет) имели близкие показатели массы тела, роста, стаж занятий, спортивные достижения (28 человек); педагогический эксперимент - 25 недель; в обеих группах - одинаковое количество занятий и часов по программе; в экспериментальной группе - увеличен объем тренировочной работы в упражнениях со штангой за счет использованию метода круговой тренировки во втором, третьем, четвертом, пятом месяцах эксперимента; количество подъемов штанги в контрольной группе - 4146, в экспериментальной - 5064; средний вес штанги в контрольной группе - 80 %, в экспериментальной - 74,5 %; количество времени и объем, от-

веденных на ОФП, в экспериментальной группе больше, чем в контрольной; на одном из трех занятий в неделю применялся круговой метод с упражнениями ОФП; количество тяжелоатлетических упражнений в экспериментальной группе - 21, контрольной - 17; в ОФП экспериментальной группы входили: гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры и другие виды спорта; проведено 22 теста в начале и конце эксперимента; пробы Штанге с задержкой дыхания на вдохе и Генчи с задержкой дыхания на выдохе в экспериментальной группе более значительны, по сравнению с контрольной; достоверный прирост результатов в экспериментальной группе - в 11 видах испытаний из 14, контрольной - в 8 из 14; прирост результатов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной в следующих тестах - прыжок в длину с места, рывок, толчок, приседания со штангой [15].

В трех группах юных тяжелоатлетов (по 14 человек, возраст - 13,6 лет) с различным соотношением ОФП и СФП (10 и 90 %, 70 и 30 %, 50 и 50 %) в начале учебного года (октябрь) проведено тестирование уровня ОФП и СФП; сдвиги в показателях проб Штанге и Генчи во второй и третьей группах (ОФП- 65- 50 %, СФП- 50- 35 %) выше, чем в первой (10 и 90 %); через пять месяцев (март) проведено тестирование в 1- 3 группах юных тяжелоатлетов (по 10 человек) в начале, а потом в конце (апрель) подготовительного периода (КПШ- 1250 подъемов для каждой группы); количество тяжелоатлетических упражнений - 21 в каждой группе; в ОФП входили такие виды спорта: легкая атлетика (бег 400, 800, 1000 м; бег с ускорением на 30 м по 3- 4 раза;



прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; тройной прыжок; многоскоки; легкий бег 10- 15 минут), гимнастические упражнения (опорный прыжок через козла, выпрыгивание на гимнастического коня, подтягивание на перекладине, подъем прямых ног лежа, отжимание в упоре на брусьях, удержание прямых ног в висе на перекладине, бросок набивного мяча сидя, упражнения на гимнастической стенке, наклоны через гимнастического коня), спортивные игры, имитация рывка и толчка; соотношение ОФП и СФП в первой группе - 10- 90 %, во второй - 70- 30 %, третьей - 50- 50 %; количество занятий с ОФП - три в неделю, при пяти со штангой.

Распределение основных упражнений по группам отягощений выполнено по А.Н. Воробьеву (1988): менее 70 %- 52,0, 71- 80 %- 22,6, 81- 90 %- 14,6 , свыше 90 %- 10,8 %; КИМ- 38,3 %, относительная интенсивность в рывке (ОИ р)- 70,4 %, толчке (ОИ т)- 70,0 %.

Приведем распределение основных упражнений по группам отягощений (в %) юных квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном

периоде по данным ведущих специалистов (рис. 1).

Анализ показывает, что вес штанги в процентах от максимального результата менее 70 % по А.С. Медведеву (1986)- 21,0, А.Н. Воробьеву (1988)- 38,6, А.Н. Воробьеву (1994)- 52,0, В.Г. Олешко (1994)- 29,3 %, спортсмены сборной команды Украины - 0; 71- 80 % соответственно - 29,9, 24,6, 22,6, 24,2, 42,0 %; 81- 90 %- 22,3, 17,5, 14,6, 22,3, 27,0 %; свыше 90 %- 26,8, 19,3, 10,8, 24,2, 31,0 %.

Прирост показателей ОФП и СФП в 1- 3 группах юных тяжелоатлетов с различным соотношением ОФП и СФП в конце подготовительного периода - во всех 14 видах испытаний. Прирост показателей в каждой группе подтверждается своей достоверностью ( $p < 0,05$ ). Величина сдвига функциональных показателей отмечена в каждой 1- 3 группах (ЧСС после тренировки, ЖЕЛ). Одновременно проводилось наблюдение за контрольной группой (без ОФП).

Приведем сравнение прироста результатов ОФП и СФП в 1- 3 группах юных тяжелоатлетов (14 лет) с данными прироста показателей в экспе-

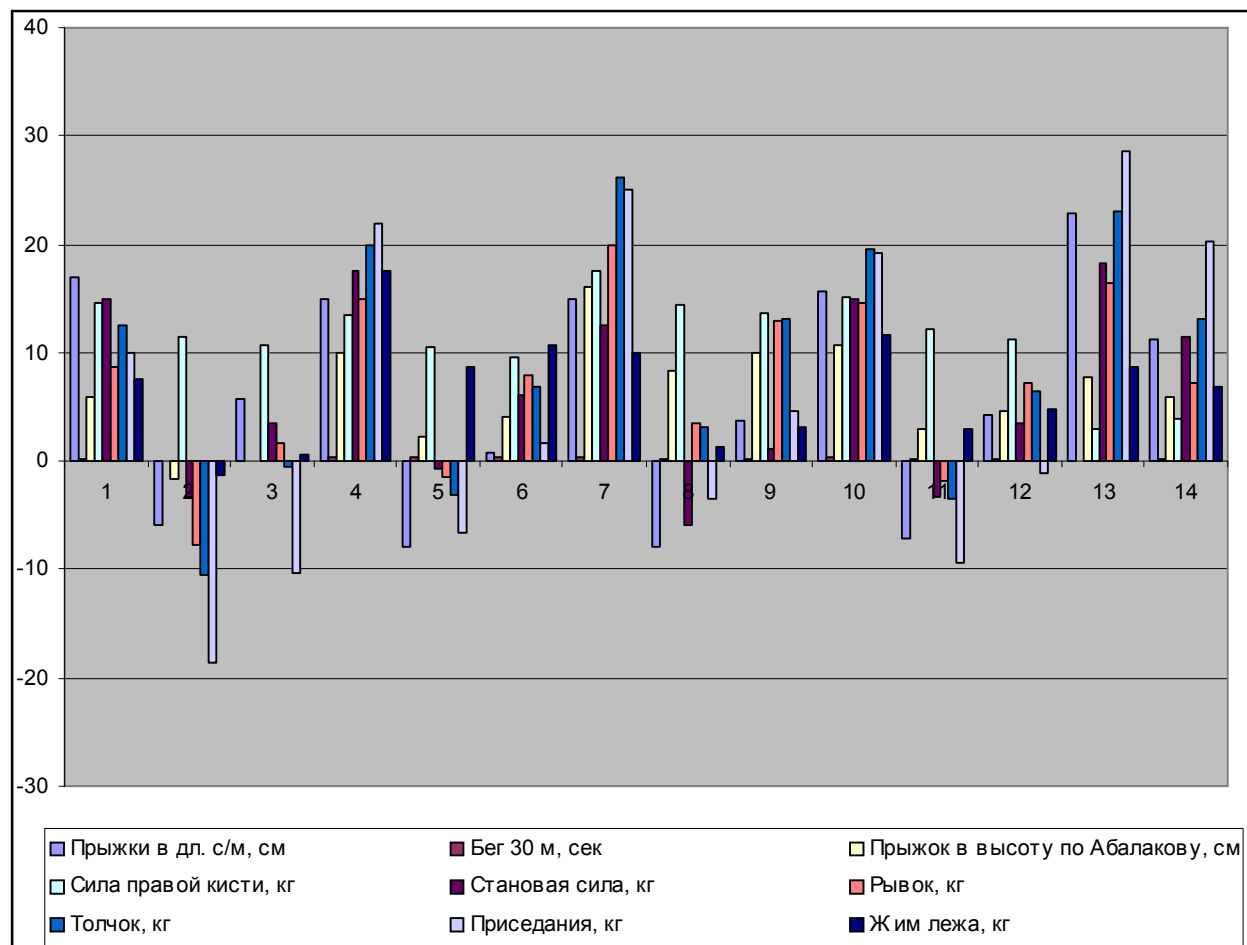


Рис. 2. Сравнение прироста показателей ОФП и СФП в 1- 3 группах юных тяжелоатлетов (14 лет) с данными прироста в экспериментальной и контрольной групп (15 лет) (по Н.К. Шамаеву, А.А. Лукашеву, 1978)

1- 1- я группа (ОФП- 10 %, СФП- 90 %); 2- 3- разница прироста 1- й с экспериментальной (13) и контрольной (14); 4- 2- я группа (ОФП- 70 %, СФП- 30 %); 5- 6- разница прироста; 7- 3- я группа (ОФП- 50 %, СФП- 50 %); 8- 9- разница прироста; 10- средний результат прироста в 1- 3 группах юных тяжелоатлетов; 11- 12- разница прироста; 13- 14- экспериментальная и контрольная группа (по Н.К. Шамаеву, А.А. Лукашеву, 1978).

риментальной и контрольной группах юных тяжелоатлетов (15 лет) по Н.К. Шамаеву, А.А. Лукашеву (1978), (рис. 2).

Анализ показывает, что прирост показателей в третьей группе (ОФП и СФП- 50 и 50 %) выше, чем в экспериментальной и контрольной в шести и девяти видах из девяти, во второй (ОФП и СФП- 70 и 30 %)- в четырех и девяти, в первой (10 и 90 %)- в двух и семи, в среднем по группам - в четырех и восьми.

Прирост в рывке во 2- 3- й группе юных тяжелоатлетов выше на 1,5 и 7,4 и 6,5 и 12,4 (кг), чем в экспериментальной и контрольной группах тяжелоатлетов - разрядников (через 4,5 месяца занятий) (по Ю.Т. Черкесову, 1989).

Прирост результатов в прыжках в длину с места в 1- 3 группах юных тяжелоатлетов в сравне-

нии с другими тяжелоатлетами (14 лет) через один год занятий (по В.И. Харитонову, 1982) выше на 3,9, 1,9 и 1,9 (см); в прыжках в высоту с места соответственно - 3,0, 7,0 и 13,0 (см); в рывке - в третьей - 4,2 (кг); толчке - во второй и третьей - 1,5 и 7,75 (кг).

Прирост результатов в динамометрии правой кисти в первой группе (ОФП и СФП- 10 и 90 %) юных тяжелоатлетов (14 лет) выше, чем у юношей (14,8 лет) через 6 месяцев занятий (по Б.Е. Подсоцкому, 1957) на 10,5, во второй (70 и 30 %)- 9,5, третьей (50 и 50 %)- 13,5, в среднем по группам (1- 3)- 11,16 (кг); прирост результатов в становой тяге в первой группе выше на 7,6, во второй - 10,1, третьей - 5,1, в среднем (1- 3)- 7,6 (кг); величина сдвига функциональных показателей (ЖЕЛ) в первой группе выше на 230, во второй - 380, третьей - 230, в среднем (1- 3)- 246 (куб. см).

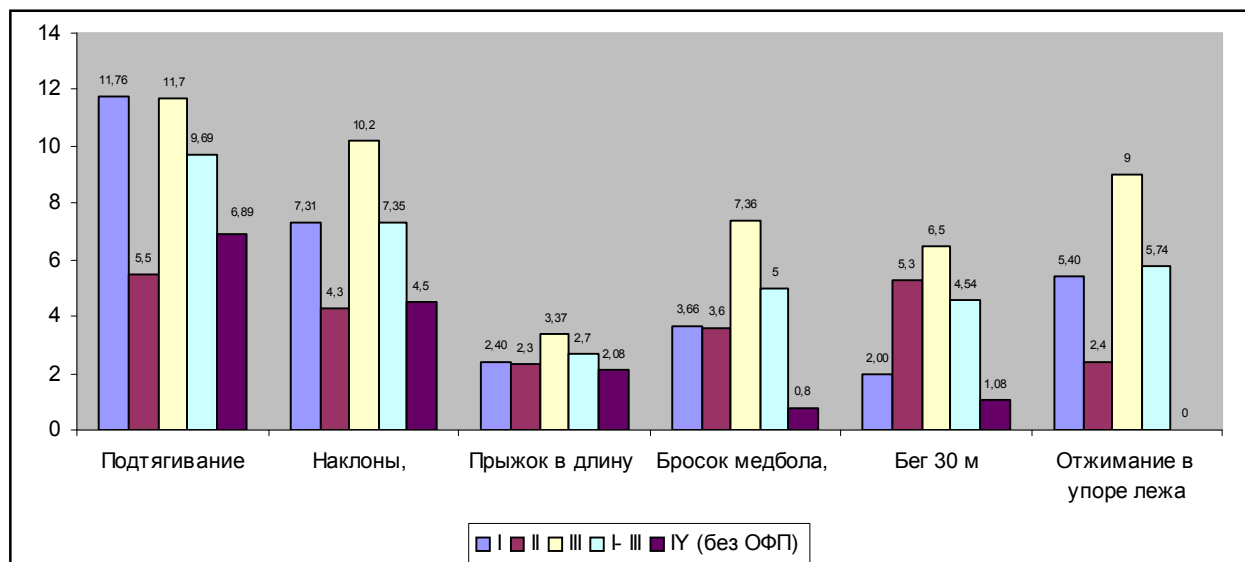


Рис. 3. Сравнение прироста результатов ОФП в 1- 3 группах (14 лет) с соотношением средств ОФП и СФП 10 и 90 %, 70 и 30 %, 50 и 50 % в конце подготовительного периода (в %)

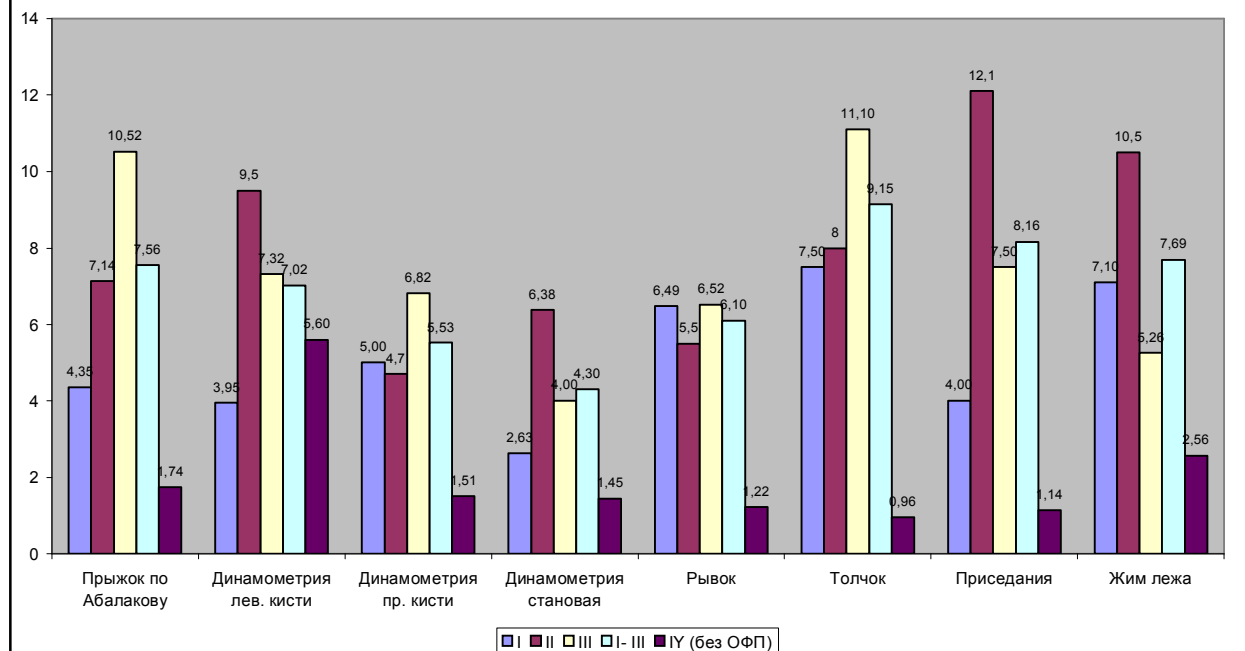


Рис. 4. Сравнение прироста результатов СФП в 1- 3 группах (14 лет) с соотношением средств ОФП и СФП 10 и 90 %, 70 и 30 %, 50 и 50 % в конце подготовительного периода (в %)

Прирост результатов в прыжках в высоту с места по Абалакову (см) в первой группе юных тяжелоатлетов (14 лет) (ОФП и СФП- 10 и 90 %) выше, чем у школьников (14 лет) экспериментальной и контрольной групп (по Л.С. Дворкину, 2005) через 2 года занятий на 6,2 и 11,0, во второй (70 и 30 %)- 13,6 и 17,8, третьей (50 и 50 %)- 21,2 и 25,4, в среднем по группам (1- 3)- 14,2 и 18,4 %; в прыжках в длину с места - в первой выше на 4,3 и 6,4, во второй - 3,0 и 5,0, третьей - 2,74 и 4,74, в среднем по группам (1- 3)- 3,4 и 5,4 %; прирост результатов в беге на 30 м (сек)- во второй выше на 2,17 и 4,27, третьей - 1,3 и 3,4, в среднем по группам (1- 3)- выше, чем в контрольной на 1,7 %.

Прирост результатов в рывке во второй группе (ОФП и СФП- 70 и 30 %) (14 лет) через 6 месяцев занятий выше, чем у других тяжелоатлетов (14 лет) первой группы (вес штанги - 50- 65 %) через 6 месяцев занятий (по Л.С. Дворкину, 1989) на 8,1, во второй (70- 80 %)- 5,2, третьей (80- 90 %)- 12,5 (кг); в третьей (ОФП и СФП- 50 и 50 %) выше, чем у первой - 13,1, второй - 10,2, третьей - 17,5 (кг); в среднем (1- 3) выше, чем в первой - 8,68, второй - 4,78 и третьей - 12,08 (кг); в первой группе (ОФП и СФП- 10 и 90 %) выше, чем в первой - 1,85, третьей - 6,25 (кг); прирост результатов в приседаниях во второй группе (70 и 30 %) выше, чем в первой - 12,8, второй - 6,3, третьей - 14,7 (кг), в третьей (50 и 50 %) выше, чем в первой - 15,3, второй - 8,8, третьей - 17,2 (кг), в среднем по группам (1- 3) выше, чем в первой - 9,46, второй - 2,96, третьей - 11,36 (кг), в первой группе (10 и 90 %) выше, чем в первой - 0,3, третьей - 2,2 (кг).

Приведем сравнение прироста результатов ОФП и СФП в 1- 3 группах (14 лет) с соотношением средств ОФП и СФП 10 и 90 %, 70 и 30 %, 10 и 90 % в конце подготовительного периода в процентах (рис. 3, 4).

Анализ показывает, что прирост результатов ОФП и СФП во второй и третьей группах выше, чем в первой. В контрольной группе (без ОФП) прирост результатов самый низкий.

Разница прироста за все исследования больше во второй и третьей группах юных тяжелоатлетов (ОФП 70- 50 %, СФП- 30- 50 %), чем в первой (10 и 90 %).

Данные прироста результатов ОФП и СФП подтверждаются исследованиями ведущих специалистов [3, 5, 9].

#### **Выводы.**

1. В теории и практике подготовки юных квалифицированных тяжелоатлетов еще недостаточно полно исследована оптимальная структура тренировочного процесса с различным соотношением средств ОФП и СФП в подготовительном периоде.
2. Разработана наиболее оптимальная структура тренировочного процесса юных тяжелоатлетов базового этапа в подготовительном периоде с различным соотношением ОФП и СФП. При-

рост результатов ОФП и СФП во 2- 3- й группах (ОФП-70- 50 %, СФП- 30- 50 %) выше, чем у других тяжелоатлетов. Прирост результатов ОФП и СФП во 2- 3- й группах выше, чем в 1- й (ОФП- 10 %, СФП- 90 %) и контрольной (без ОФП). Результаты подтверждаются своей достоверностью ( $p < 0,05$ ).

3. Составлена наиболее рациональная программа подготовки для базового этапа у юных тяжелоатлетов с различным соотношением средств ОФП и СФП. Применение программы подготовки для базового этапа у юных тяжелоатлетов с различным соотношением ОФП и СФП повышает эффективность подготовки в подготовительном периоде. Это выражается в большем приросте результатов. Отличия средних результатов во второй и третьей группах выше, чем в первой и достоверны ( $p < 0,05$ ).

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем подготовки в различных группах юных тяжелоатлетов.

#### **Литература**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 223 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. - Свердловск: Изд- во Уральского института, 1989.- 200с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. - М.: Советский спорт, 2005.- 600 с.
4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 272 с.
5. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: Олімпійська література, 1999.- 288 с.
6. Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А. Соотношение средств подготовки в различных группах юных тяжелоатлетов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005.- № 6.- С. 54- 60.
7. Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А. Особенности построения тренировочных программ юных квалифицированных тяжелоатлетов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С.- Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006.- № 5.- С. 62- 68.
8. Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А. Содержание тренировочной работы юных квалифицированных тяжелоатлетов болгарской и отечественной школ //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006.- № 4.- С. 35- 42.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.- К.: Олимпийская литература, 2004.- 808 с.
10. Подсоцкий Б.Е. Некоторые особенности в методике повышения активности юношей к занятиям штангой //Теория и практика физической культуры, 1957.- № 9.- С. 690- 695.
11. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 176 с.
12. Харитонов В.И. К вопросу о контроле за физической и технической подготовленностью юных тяжелоатлетов // Тяжелая атлетика. Ежегодник.- М: Физкультура и спорт, 1982.- С. 70- 71.
13. Черкесов Ю.Т., Жуков В.И., Михитаров А.А. Эффективность тренировок тяжелоатлетов с применением специально- вспомогательных упражнений, выполняемых в условиях переменных режимов сопротивления // Теория и

- практика физической культуры, 1989.- № 12.- С. 35- 37.
14. Черняк А.В. Нормативы ОФП в тяжелой атлетике //Теория и практика физической культуры, 1967.- № 8.- С.38- 39.
  15. Шамаев Н.К., Лукашев А.А. Экспериментальное обоснование специфики тренировки юных тяжелоатлетов в условиях Севера // Тяжелая атлетика. Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- С. 17- 18.

Поступила в редакцию 28.07.2006г.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН СЛАБОЧУЮЧИХ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ВІКУ**

Остапенко О.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Анотація. В статті представлена характеристика особливостей психофізіологічного розвитку слабочуючих дітей середнього та старшого шкільного віку; розглянуто вплив занять оздоровчими видами аеробіки на функціональні можливості їх організму і корекцію вторинних відхилень.

Ключові слова: слабочуючі, вторинні відхилення, фітнес, аеробіка.

Аннотация. Остапенко О.А. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическое и психофизиологическое состояние детей среднего и старшего школьного возраста. В статье представлена характеристика особенностей психофизиологического развития слабослышащих детей среднего и старшего школьного возраста, рассмотрено влияние занятий оздоровительной аэробикой на функциональные возможности их организма и коррекцию вторичных отклонений.

Ключевые слова: слабослышащие, вторичные отклонения, фитнес, аэробика.

Annotation. Ostapenko O.A. The influence of exercises by an improving aerobic on a physical and psychophysiological state of children of average and higher school age. The article deals with the characteristics of peculiarities of psycho-physiological development of children with hearing disorders in junior and senior age groups; the author shows the influence of rehabilitative kinds of aerobics on functional abilities of their organisms and secondary deviation correction.

Keywords: children with hearing disorders, secondary deviations, fitness, aerobics.

### **Вступ.**

В сучасних умовах реформування системи шкільного виховання великого значення набувають питання гармонійного розвитку фізичних та духовних якостей школярів з обмеженими можливостями, їх індивідуальності, творчості, здібності до саморозвитку та самовдосконалення. Загально відомо, що складні акти поведінки людини у зовнішньому середовищі вимагають постійного аналізу навколишнього світу. Чітке сприйняття простору та просторова орієнтація рухів забезпечується функціонуванням зорової, слухової, вестибулярної, кінестетичної рецепції. Кожна з них, виконуючи свою індивідуальну функцію, створює комплексне уявлення про рухову дію, сприяє більш повному та широкому відображенню об'єктивної реальності. Вилучення якогось одного аналізатора з їх спільно-

го функціонування призводить до уповільнення формування рухових вмінь та навичок у процесі навчання (Форостян О. І., 2003; Лещій Н. П., 2004). На основі цього постає необхідність у пошуку інноваційних підходів при розробці нових методик та технологій у процесі навчання та виховання дітей з відхиленнями у розвитку.

Згідно статистичних даних, з кожним роком чисельність дітей, що мають різноманітні порушення функцій аналізаторів збільшується (Гурійович Х. Є., Троч В. М., 2005). При цьому одну з найбільших типологічних груп складають діти з помірними, важкими та глибокими порушеннями слухової сенсорної системи. Повна глухота зустрічається рідко, у більшості випадків зберігаються залишки слуху. Згідно зі світовою статистикою із 1000 новонароджених 0,3-0,6% мають вроджене зниження слуху. Надалі цей відсоток збільшується за рахунок впливу на дітей негативних факторів різної етіології (Кочин Д. Д., 2005; Ляхова І. М., 2005). Направленість наукових досліджень останніх десятиріч вказує на стійку тенденцію у пошуках шляхів покращення фізичного здоров'я дітей з вадами слуху. Але більшість робіт присвячено вивченню функціонального стану та рухової сфери, проведенню корекційно-реабілітаційної роботи з глухими дітьми (Ляхова І. М., 1992; Байкіна Н. Г., 1992; Романенко О. В., 1997; Грибовская І. Б., 1998; Карабанов А. Г., 1999; Форостян О. І., 2001; Бабій І. М., 2002; Мут'єв А. В., 2003; Лещій Н. П., 2004; Гурійович Х. Є., 2005). Про особливості рухової діяльності дітей зі зниженим слухом у період навчання у спеціальній школі є лише окремі наукові роботи (Колишкін О. В., 2004; Колосовська А. А. 2000; Ляхова І. М., 2005).

Аналіз існуючих авторських програм з фізичної культури для слабочуючих школярів показав, що вони спрямовані переважно на підвищення загального рівня здоров'я та рівня розвитку окремих фізичних якостей. При цьому цей процес відбувається у рамках лише однієї з форм фізичної культури – уроку. Але, загально відомо, що задовольнити потребу дитини у рухах тільки уроками фізичної культури можливо лише частково (Солодков А. С., Сологуб Е. Б. 2001), а для створення дієвої системи оздоровлення фізіологічно обумовленими є щоденні заняття фізичними вправами. Саме цим пояснюється необхідність у організації та проведенні позаурочних форм з фізичної культури для даної категорії дітей, які б забезпечили ефективність процесу корекції та компенсації рухових порушень. Важливо також зазначити, що ряд науково-дослідницьких робіт розглядають проблему фізичного виховання дітей зі зниженим слухом переважно дошкільного віку (Коржова А. А., 1992; Трофімова Г. В., 1980). За даними Ляхової І. М. [2005] проблема корекції рухової сфери дітей шкільного віку засобами фізичного виховання досі не стала предметом спеціального дослідження. У зв'язку з цим для вивчення особливостей рухової сфери та проведення дослідження нами була обрана вікова група дітей середнь-

ого та старшого шкільного віку.

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

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета дослідження:* вивчення впливу занять оздоровчою аеробікою на фізичний та психофізіологічний стан слабчучючих школярів середнього та старшого віку.

*Завдання роботи:*

1. Встановити вихідний рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості слабчучючих школярів середнього та старшого віку.
2. Визначити рівень тривожності та рівень самооцінки слабчучючих дітей середнього та старшого шкільного віку.
3. Аналізувати існуючі види оздоровчої аеробіки.
4. Виявити вплив занять оздоровчою аеробікою на загальний стан організму та корекцію вторинних відхилень у слабчучючих дітей середнього та старшого шкільного віку

*Методи дослідження:* аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; психолого-педагогічні дослідження (анкетування, бесіда, опитування, тестування рівня тривожності та рівня самооцінки).

#### **Результати дослідження.**

На фоні вказаної патології в організмі що росте, з'являються вторинні відхилення, які негативно впливають на загальний розвиток дітей, обмежують їх рухові можливості. Серед них (в залежності від часу втрати слуху) виділяють порушення розумового розвитку та розвитку мовлення (Борщевська Л. В., 1998). Зниження слуху негативно позначається на розвитку швидкісних здібностей та витривалості. Враховуючи, що однією з основних функцій слухової сенсорної системи вважається оцінка часових інтервалів, у дітей зі зниженим слухом спостерігається порушення темпу і ритму рухів. Суттєвих порушень набувають і інші види координаційних здібностей, таких як статична та динамічна рівновага, просторове орієнтування (Лещій Н. П., 2004). Цим пояснюється значно знижений загальний фонд освоєних рухів, про що свідчить відставання у формуванні рухів у середньому на 1-2 роки порівняно з їх однолітками [3]. Вказані порушення уповільнюють швидкість орієнтації та пристосування до мінливих обставин, навчання новим трудовим та професійним діям. Окрім того, усвідомлення самою дитиною наявності у неї вказаної патології призводить до зниження її активності та потягу до спілкування, що виявляється у психоемоційній нестійкості, страху самовираження та високому рівні тривожності (Колишкін О. В., 2004). Це стає причиною тривалої гіподинамії, що додатково погіршує стан їх фізичного здоров'я. Згідно результатів дослідження Ляхової І. М. [2005] серед слабчучючих дітей віком 7-16 років 69,7% хлопчиків та 74,8%

дівчат мають низький рівень здоров'я. У більшості учнів вказаної типологічної групи спостерігаються низькі функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, порушення фізичного розвитку. За даними наукових досліджень виявлено, що у 62 % випадків втрата слуху дітей супроводжується дисгармонійним фізичним розвитком, у 43,6 % - порушеннями опорно-рухового апарату (сколіоз), сутулістю, плоскостопістю (Бабенкова Р. Д., 1967; Какузін В. А., 1973). Отже головними завданнями перед фізичним вихованням слабчучючих школярів є оздоровчі, які пов'язані з підвищенням аеробних можливостей їх організму та корекції вторинних відхилень.

На сьогодні фітнес-індустрія пропонує широкий вибір засобів оздоровлення, що дає змогу обрати такий напрямок занять, який би відповідав індивідуальним можливостям кожного, задовольняв його особистісні інтереси та потреби. Але, враховуючи складність сприйняття звукових сигналів, особливості функціонального стану слабчучючих дітей, коло вибору форм масової фізичної культури для них значно знижується. У більшості випадків неможливість реалізувати свої бажання у таких дітей обумовлена відсутністю спеціально організованих занять, а також коштів для користування платними послугами у фітнес-центрах. За даними результатів опитування, найбільшою популярністю серед сучасної молоді користуються оздоровчі види аеробіки, які відрізняються за змістом та побудовою занять. Серед них: аеробіка низької інтенсивності (використовуються у більшості ходьба, базові кроки без пружинних рухів гомілковостопного суглобу – піднімання на півпальці); аеробіка високої інтенсивності (стрибки, біг, базові кроки з підніманням на півпальці і фазою польоту); фанк (акцент на танцювальність, вільну пластику рук, пружинясту ходьбу); сіті-джем (композиція по типу вільних вправ із складними хореографічними зв'язками танцювального характеру); степ-аеробіка (вправи на спеціальній степ-платформі); слайд-аеробіка (вправи на гімнастичній доріжці, імітуючі ковзанярський спорт); фітбол (вправи на м'ячах); аквааеробіка (вправи у басейні); фітнес (вправи танцювального, а також силового характеру з обтяженням, на тренажерах) (Анісімова М. В., 2004). З метою підвищення функціональних можливостей організму і корекції вторинних відхилень, а також враховуючи обрану вікову групу (середній та старший шкільний вік), для позакласних занять з фізичного виховання було обрано фітнес-аеробіку, яка найбільш приваблює своєю доступністю, варіативністю навантаження, емоційністю та можливістю змінювати зміст занять в залежності від інтересів та рівня здоров'я дітей. Це означає, що в одному занятті будуть присутні основні стилі і напрямки аеробіки (танцювальна, силова, стретчинг та ін.).

Головною особливістю проведення занять з аеробіки є безперервний спосіб виконання базових кроків під музичний супровід. Завдяки цьому

підвищується рівень функціональної активності фізіологічних систем, що сприяє розвитку загальної витривалості та інших фізичних якостей (координації, гнучкості, сили). Враховуючи, що слабчучі діти мають низький рівень фізичної підготовленості та індивідуальні особливості розвитку, на пояснення техніки виконання вправ витрачається певний час, що значно знижує моторну щільність заняття та зацікавленість дітей (Залетаєв І. П., 2002). В аеробіці переважають наочні методи навчання, що полегшує сприйняття дітьми інформації щодо рухової дії, а поточний спосіб виконання вправ значно збільшує моторну щільність заняття. Це позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, функціональний стан яких у слабчучих характеризується як низький. Окрім того, в процесі занять аеробікою поряд із завданнями загального фізичного розвитку та оздоровлення дітей вирішуються завдання естетичного виховання. Провідна роль в цьому належить музиці, яка відіграє роль ритмічного та емоційного фактора. Як ритмічний фактор, вона створює у дітей уявлення про характер рухів, їх часові характеристики, підвищує просторову точність і виразність, розвиває естетичний смак (Ротерс Т. Т., 2001), а отже буде сприяти корекції координаційних здібностей слабчучих учнів. При цьому естетичною характеристикою відчуття простору, часу, точності м'язових зусиль буде постава та хода (Ротерс Т. Т., 2005). Як емоційний – викликає сильні емоційні переживання, формує естетичні ідеали, підвищує виразність та емоційність занять, що дає змогу суттєво підвищувати ефективність виконання вправ, надавши їм нового естетичного наповнення, сучасних ліній, пластичності та танцювальності [4, 6]. Поряд з цим, позитивний емоційний фон в процесі занять полегшує перенесення тренувального навантаження. Іншою особливістю аеробіки є широке застосування найрізноманітніших елементів загально-розвиваючих вправ (з предметами та без предметів), хореографії, вправ художньої гімнастики, танцювальних вправ та елементів танців, які сприяють розширенню рухового фонду слабчучих дітей та формують загальну культуру рухів. Окрім цього, виконання групових вправ під музику вимагає єдиних зусиль, активності та творчого ставлення до справи, що сприятиме формуванню почуття колективізму, підвищуватиме комунікаційні здібності, а твердий регламентований порядок занять дисциплінує дітей, привчає їх зосереджуватися та бути уважними [4]. Як вже було зазначено, слабчучі діти мають низький рівень самооцінки, а також високий рівень тривожності (Колишкін О. В., 2004). Заняття аеробікою впливають на особистість і забезпечують ефект соціально-психологічної реабілітації, сприяють формуванню інтелекту, підвищенню моральної стійкості, активізують вольові зусилля та зміцнюють здоров'я. Цей факт підтверджується дослідженнями інших авторів (Просвірніна С. С., Мішньова Л. М., 2004). Встановлено, що розширення рухового арсеналу,

підвищення фізичної активності, покращення психічного самопочуття дозволяють дітям повніше усвідомити свої потенційні можливості, змінити самооцінку і відношення до себе – повірити у свої сили (Залетаєв І. П., 2002).

#### **Висновок.**

Вибір аеробіки для позаурочних занять із слабчучими школярами є науково обґрунтованим, адже вона сприяє формуванню цілісної та гармонійної особистості, зальному оздоровленню дітей та корекції вторинних відхилень у їх розвитку. А саме, в процесі занять відбувається розвиток фізичних якостей (витривалості, сили, координації, швидкості, гнучкості); виховання навички правильної постави та корекція її різноманітних відхилень; знімається психоемоційна напруга, нейтралізуються стреси, депресії; розкриваються індивідуальні творчі здібності слабчучих дітей середнього та старшого шкільного віку.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем впливу занять оздоровчою аеробікою на фізичний та психофізіологічний стан слабчучих дітей середнього та старшого віку.

#### **Література.**

1. Анисимова М. В. Занимаюсь оздоровительной аэробикой // Физическая культура в школе. - М., 2004. - №6. - С. 29-35.
2. Колишкін О. В. Адаптивне фізичне виховання учнів спеціальної школи. – Суми: СДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. – 156 с.
3. Ляхова І. М. Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом: Монографія. – Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2005. – 506 с.
4. Мороз О. О. Музично-ритмічне виховання та художня гімнастика. Методичні вказівки. – Чернівці: ЧНУ, 2002. – 32 с.
5. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм / Молода спортивна наука України: збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту. - К., 2005 – Вип. 8. Том 3. - С. 266-269.
6. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеразвивающей школе. - Луганск: Альма матер, 2001. - 279 с.

Надійшла до редакції 20.05.2006р.

### **ПЕРЕДЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ ВИЩИХ РОЗРЯДІВ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ (на прикладі збірної команди України)**

Остянов В.Н., Яремко М.О.  
Міністерство з питань сім'ї, молоді та  
спорту України  
Львівський державний університет  
внутрішніх справ

Анотація. Статтю присвячено проблемі управління у системі двопікової підготовки висококваліфікованих боксерів. Розглянуто особливості управління підготовкою боксерів національної збірної команди до головних змагань року (Кубок світу і Чемпіонат світу). Показано особливості планування навантажень в навчально-тренувальному процесі перед головними змаганнями на основі динаміки показників спеціальної фізичної та психічної підготовленості.

Ключові слова: управління, підготовка, висококваліфіковані боксери, динаміка показників підготовленості. Аннотация. Остянов В.Н., Яремко М.О. Предсоревновательная подготовка боксеров высших разрядов к главным соревнованиям (на примере сборной команды Украины). Статья посвящена проблеме управления в системе двухпиковой подготовки высококвалифицированных боксеров. Рассмотрены особенности управления подготовкой боксеров национальной сборной команды перед главными соревнованиями года (Кубок Мира и чемпионат Мира). Показаны особенности планирования нагрузок в учебно-тренировочном процессе перед главными соревнованиями на основе динамики показателей специальной физической и психической подготовленности.

Ключевые слова: управление, подготовка, высококвалифицированные боксеры, динамика показателей подготовленности.

Annotation. Ostyanov V.N., Yaremko M.O. Emulative preparation of the boxers of high-order digits for main competings (on an example of a national team of Ukraine). The article deals with the peculiarities of management of the National boxing team preparation to the Main Year competitions (World Cup and World Championship). The article is devoted to the problem of management in the system of two-peak training of high-class boxers. The peculiarities of loading planning in the process of training to the main competitions based on the dynamics of special physical and psychical preparedness parameters are presented.

Key words: management, preparation, high-class boxers, dynamics of preparedness parameters.

### Вступ.

Підготовка спортсменів міжнародного класу – це багаторічний процес, що має специфічний зміст і форму організації, спрямований на набуття атлетом широкого кола спеціальних знань, вмінь і навичок, підвищення фізичної працездатності, оволодіння технікою спортивних вправ і мистецтвом змагальної діяльності [1, 4, 6, 8, 11 та ін.].

Значна кількість публікацій [2, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 16] переконливо показує, що важливим принципом, який визначає формування наукової теорії спортивного тренування, є принцип єдності та взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості спортсменів. Який матеріал необхідно мати для підтвердження теорії спортивного тренування? Насамперед, це матеріали, які об'єктивно відображають дійсні варіанти тренувального процесу з динамікою результативності у масштабах великих тренувальних циклів. Інакше кажучи ті, які реально відображають не короточасні фрагменти тренувального процесу, а його довготривалу динаміку, де і можуть виявитись закономірності періодизації. Отримати необхідні для цього факти надзвичайно складно (щоби точно зафіксувати і проаналізувати всього один випадок річної динаміки спортивно-тренувального процесу і його кумулятивну результативність потрібно не менше ніж рік повсякденної праці). Не випадково, такими факторами досі аргументують надзвичайно рідко, коли йдеться про періодизацію тренувань. Але без фактів ці розмови мають поверховий характер. Розробка теорії спортивного тренування на сучасному етапі, як ніколи дотепер, потребує комплексних загально-

наукових і предметно-спеціалізованих методологічних підходів [9] з урахуванням специфіки виду спорту.

Значущими, на наш погляд, є результати досліджень, отримані на контингенті національних збірних команд упродовж чотирирічного олімпійського циклу. Прогнозування кінцевого результату Олімпійських ігор 2008р. (без урахування випадкових факторів жеребкування, суддівських помилок тощо) можливе лише на основі аналізу результатів участі членів збірної команди у Головних змаганнях кожного року олімпійського циклу та, що не менш важливе, – структури і змісту підготовки спортсменів до цих змагань.

Система підготовки та підведення спортсменів національних збірних команд до Головних змагань сезону є професійно важлива, як для команди в цілому, так й індивідуально для кожного спортсмена. На передзмагальних етапах підготовки такі питання, як техніка виконання того чи іншого прийому, тактика, відходять на другий план, тому що вони пов'язані зі стійким динамічним стереотипом, закладеним роками тренувань. На перший план підготовки виходять питання спеціалізованих відчуттів (відчуття удару, суперника, дистанції та інші) і спеціальної витривалості.

При розробці стратегії підготовки команди до Головних змагань дрібниць, якими б можна було знехтувати, немає і тренерський штаб мусить враховувати буквально все, починаючи від паспортного віку спортсмена, закінчуючи змагальним досвідом, отриманим ним напередодні Головних змагань.

Сам термін «Головні змагання» не є таким однозначним, як це може здатися на перший погляд, особливо у видах єдиноборств та ще й при наявності олімпійської системи змагань, яка регламентує вибування спортсмена зі змагань після першої поразки, і другої спроби вже немає.

Аналізуючи участь українських боксерів у трьох Олімпіадах і при підготовці до четвертої, необхідно відзначити деякі важливі аспекти. Так, на XXVI Олімпійських Іграх команда України посіла шосте загальнокомандне місце, отримавши дві медалі (золота у В.Клічка, бронзова у О.Кирюхіна). На XXVII Олімпійських Іграх боксери посіли третє загальнокомандне місце, виборовши п'ять медалей (срібні у А.Котельника та С.Доценко, бронзові у В.Сидоренко, А.Данільченко та у А.Федчука); практично, з медаллю повернувся кожен другий член збірної команди України. У період від Атланти до Сіднея склад команди помінявся на 100%. На XXVIII Олімпійських Іграх склад збірної команди був оновлений на 80%, і не завоював жодної медалі. В теперішній час збірна команда з боксу при підготовці до XXIX Олімпійських Ігор оновлена на 100%, середній вік спортсменів 21,5 рік. Причина відтоку, як спортсменів, так і тренерів одна – відсутність достатнього фінансування.

Практика роботи зі збірною командою протягом повних трьох олімпійських циклів показала,

що молоді талановиті 19-20 річні спортсмени повинні пройти у складі збірної (дорослої) команди щонайменше півтора олімпійські цикли, так було з А.Котельником, братами Сидоренками, О.Машкіним та іншими. М'язова і нервова системи 19-річних спортсменів повинні загартуватись у відповідних фізичних навантаженнях і змагальних поєдинках із спортсменами високого міжнародного рівня. Їхні імена повинні бути в переліку всесвітніх і європейських рейтингів, і лише тоді слід розраховувати на олімпійські нагороди. При інших умовах це надзвичайно проблематично.

Перший після XXVIII Олімпійських Ігор 2005 рік поставив перед збірою командою низку складних питань, серед яких і участь збірної команди у двох відповідальних стартах, таких як Кубок Світу ( 12-17.07.05 у Москві) і чемпіонат Світу (3-13.11.05 у Китаї). У Кубку Світу за регламентом беруть участь дванадцять найсильніших команд Світу (по три команди від континенту), і він проходить як командні змагання. Відповідно, у чемпіонаті Світу беруть участь представники найсильніших команд і, за регламентом, це особисті змагання, хоча дехто їх вважає особисто-командними. Ці два старту 2005 року розцінювались як головні, на них накладались змагання національного чемпіонату, де формувався склад збірної команди (25-30.03) та участь у серії міжнародних турнірів. Вказані змагання важко назвати другорядними для молоді команди.

Стратегія підготовки до Кубку і чемпіонату Світу полягала, з одного боку, у набутті відповідного міжнародного змагального досвіду (після національного чемпіонату), а з іншого, у плануванні навчально-тренувальних зборів (НТЗ) з урахуванням напрацювання необхідних доз змагальних і тренувальних навантажень (техніко-тактичних, психічних, загальних і спеціальних фізичних та інших) у потрібні терміни. Тренерською радою збірної команди була розроблена відповідна стратегія підготовки до Кубку і до чемпіонату Світу як єдиного процесу. Лава запасних збірної команди не є настільки довгою, щоб можна було ігнорувати набором досвіду такого високого рівня. Практично, збірна команда України одним складом боксувала на двох всесвітніх чемпіонатах. Як відомо, завданням кожного члена національної збірної команди є максимально високий особистий європейський і всесвітній рейтинг, отриманий до Олімпіади 2008 р. і його виборювати треба вже сьогодні.

Підготовка до Кубку Світу складалась з двох етапів. Після набору необхідної змагальної практики (турніри у Норвегії, Польщі, Болгарії), було заплановано два НТЗ у наступні терміни: 5-18.06.05, Алушта – I етап, 27.06.–10.07.05, Конча-Заспа – II етап. Підготовка ж до чемпіонату Світу була умовно розбита на III етапи: 3-18.10.05, Алушта – I етап; 26.10-3.11.05, Конча-Заспа – II етап; 5-13.11.05, Китай – III етап. Кожен з цих етапів мав свої конкретні завдання, обговорення яких виходить за межі даної статті.

Аналіз спеціальної науково-методичної

літератури показав, що поданої там наукової інформації недостатньо для ефективного управління передзмагальною підготовкою висококваліфікованих боксерів.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Львівського державного університету внутрішніх справ.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою* даного дослідження є вдосконалення системи управління підготовкою спортсменів збірних команд до Головних змагань річного циклу на підставі аналізу динаміки спортивно-важливих показників на передзмагальному етапі.

*Методи та організація дослідження.*

У процесі дослідження застосовувались такі методи й методики: педагогічне спостереження, хронометраж, нотаційний запис, пульсометрія, хронодинамометрія, хронорефлексометрія, відеозапис, контрольні випробування (тестування), біохімічний аналіз крові та сечі, методи математичної статистики.

За допомогою вказаних методів та методик дослідження вивчались такі показники: зміст навчально-тренувальних занять і параметри навантаження на досліджуваних етапах підготовки; реакція організму боксерів на навантаження (за динамікою ЧСС та за результатами аналізу крові та сечі); силові та часові характеристики техніки (за показниками сили ударів та тривалості часових інтервалів між ударами у 2-ударній комбінації); спеціальна витривалість (за показниками кількості та загальної сили ударів у 8- та 40-секундних тестах спеціальної роботи); психічна підготовленість (за показниками трьох різновидів реакції антиципації) [14].

Результати експериментальних досліджень підлягали різним способам математичного аналізу, а саме: виявленню статистичної значущості різниці між парами показників за t-критерієм Стьюдента; кореляційному аналізу 21-го показника. В результаті отримано дві трикутні матриці (21x21) коефіцієнтів кореляції. Окрім цього, розраховані верхня і нижня грані вимірів коефіцієнтів кореляцій, які відповідають 95% вірогідному інтервалу по t-критерію Стьюдента, а також ознаки значущості кореляцій (1 або 0) з вірогідністю 95%.

*Організація дослідження.*

Тестування є відповідальним процесом в системі підготовки спортсменів-збірників, враховуючи їх режим роботи (двох-трьох разові тренування на день), надзвичайно високі фізичні і психічні навантаження, завантаженість робочого дня і таке інше. Процес тестування не повинен заважати тренувальному процесу. Результати тестувань мають бути інформативними по відношенню до критеріїв техніко-тактичної майстерності і характеризувати той фізичний і психічний стан спортсмена, який є адекватним етапу підготовки (початок НТЗ, кінець і т.д.). З урахуванням сказаного наші тестування проводилось за наступною схемою:

Підготовка до **Кубку Світу** – перше тестування проводилось в день прибуття спортсменів на

базу в Алушті, в другій половині дня. У першому тестуванні ми фіксували показники, які мали відображати стан тренуваності спортсменів після проведених міжнародних турнірів та етапів відпочинку після них. Змагальна діяльність їх складала 9-11 поєдинків (всукраїнські турніри, національний чемпіонат, міжнародні турніри).

Друге тестування проводилось в перший день НТЗ в Конча-Заспа. Перерва між НТЗ (в Алушті і Конча-Заспі) складала сім діб і була заповнена активним відпочинком і короткими тренуваннями з СФП та ігрових вправ. Дане тестування зафіксувало кумулятивний ефект напрацювань першого етапу з урахуванням проміжку активного відпочинку після НТЗ в Алушті. Як відомо, активний відпочинок розцінюється нами як засіб підготовки, який надає можливість акумулювати ті дози навантажень які опрацьовані спортсменом на попередньому етапі підготовки [1].

Третє і останнє тестування стану підготовленості спортсменів перед Кубком Світу, проводилось за дві-три доби до виїзду команди на змагання, після «ударного» мікроциклу на етапі підводки до піку спортивної форми у другому мікроциклі. Стан, що вивчався, не слід характеризувати як пік спортивної форми, попереду ще мали бути високоінтенсивні тренування, підводка до вагового режиму, переїзд до Москви і паузи відпочинку.

Резюмуючи вище вказане слід констатувати наступне: перше тестування збірної команди зафіксувало вихідний стан спортсменів після серії відбіркових національних і міжнародних турнірів з урахуванням етапів відпочинку між вказаними турнірами. Друге тестування зафіксувало вплив тренувальних навантажень першого етапу підготовки з урахуванням ефекту кумуляції. Третє тестування, проведене наприкінці НТЗ, зафіксувало показники на стадії набуття спортивної форми, що не слід тлумачити як пік спортивної форми.

Методологія тестування до **чемпіонату Світу** у Китаї відрізнялась за схемою від тієї, яка використовувалась при підготовці до Кубка Світу у Москві з об'єктивних причин. Реальна ситуація складалась такою, що велику перерву в змагальній діяльності між Кубком Світу (липень) і чемпіонатом Світу (листопад), треба було використовувати для набору бойової практики участю в серії змагань. Останнім стартом перед чемпіонатом Світу була участь українських боксерів у престижному міжнародному турнірі в Росії (Калінінград). За рішенням тренерської ради, НТЗ у Заросляку (20-30.08.05), який теоретично був запланований як базовий з СФП і ЗФП, напередодні змагань таким бути не міг, і був спрямований як на СФП, так і на ВТТМ (вдосконалення техніко-тактичної майстерності). Відповідно, першим етапом підготовки до чемпіонату Світу слід вважати НТЗ в Алушті (3-18.10.05). Тестування було проведене не на початку збору, як це було під час підготовки до Кубка Світу, а через тиждень тренувань першого етапу підготовки в Алушті. Перенос

тестувань був пов'язаний з тим, що у спортсменів був дуже короткий перехід від участі в міжнародному турнірі (Калінінград) і початком НТЗ (шість діб). З цієї причини було вирішено провести тестування в кінці першого мікроциклу. Спрямованість роботи в даному мікроциклі – бігові і швидко-силові вправи в спеціальних режимах роботи. Даний замір слід розглядати як етапний, що характеризує напрацювання попереднього етапу, плюс відпочинок і переключення від роботи технічної спрямованості до роботи спеціальної фізичної спрямованості.

Наступне тестування відбулось на другому етапі підготовки в Конча-Заспа (26.10.05). Заміри проводились в перший день НТЗ і характеризували стан напрацювань збору в Алушті, робота на якому була спрямована на спеціальну фізичну і техніко-тактичну підготовку.

Кінцевий, підвідний і акліматизаційний збір проходив безпосередньо в Китаї, де не було можливості проводити тестування.

Реально, тестування спортсменів до чемпіонату Світу складалась з двох «зрізів» (Алушта і Конча-Заспа). В Алушті був зафіксований перехідний стан спортсменів після їх участі в міжнародному турнірі, короткого відпочинку і напрацювань першого мікроциклу НТЗ (СФП, робота з вагами, бігові та ігрові вправи).

Тестування в Конча-Заспа (зріз на початку НТЗ) зафіксувало ефект від напрацювань в Алушті та активного відпочинку між НТЗ. З цього функціонального, техніко-тактичного і психічного рівня збірна команда розпочала свій останній етап підготовки до чемпіонату Світу.

#### **Результати роботи.**

Аналіз динаміки результатів перед **Кубком Світу** виявив достовірне ( $P < 0,05$ ) значне покращення результатів тестувань спеціальної фізичної і технічної підготовленості на початку НТЗ в Конча-Заспа (другий етап), порівняно з показниками НТЗ в Алушті (перший етап), (табл.1). Це свідчить про те, що НТЗ, проведений в Алушті, був ефективним. Після закінчення навчально-тренувального збору і семиденного активного відпочинку спортсмени, прибувши на другий етап підготовки, значно покращили свої індивідуальні результати. Тобто, вони вже починали новий етап підготовки з більш високого вихідного рівня. Так наприклад, у С-ха інтегральний показник тесту спеціальної витривалості  $*T_{8c} + T_{40c}$  в Алушті був 122 ум. од., а на початку НТЗ в Конча-Заспа він становив вже 696 ум. од., у Б-ва, відповідно, 218 в Алушті і 569 в Конча-Заспа. Практично, за даними спеціалізованого тесту, весь склад збірної команди покращив свої показники напередодні другого етапу збору (Конча-Заспа) у порівнянні з НТЗ першого етапу в Алушті.

Порівняння даних тестувань початку і кінця НТЗ останнього (другого) етапу підготовки свідчить про різноспрямовану зміну підсумовуючого показника ( $\Sigma T_{8c} + T_{40c}$ ) спеціальної працездатності: в одних спортсменів він незначно покращився в кінці

## Динаміка індивідуальних показників технічної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів збірної команди до Кубка Світу

Учасник	Замір	t	$\Sigma K_{8c}$	$\Sigma F_{8c}$	$\Sigma K_{40c}$	$\Sigma F_{40c}$	$T_{8c}$	$T_{40c}$	$\Sigma T_{8c} + T_{40c}$
Б-ов	1-й, Алушта	204	46	920	214	1998	144	73	218
	2-й, Конча-Заспа	171	47	1792	233	5398	390	178	569
	3-й, Конча-Заспа	165	60	2019	250	8036	243	427	671
С-га	1-й, Алушта	164	45	891	235	3787	87	62	150
	2-й, Конча-Заспа	164	55	2096	*	*	*	*	*
	3-й, Конча-Заспа	*	*	*	*	*	*	*	*
Т-як	1-й, Алушта	104	55	786	235	840	94	19	114
	2-й, Конча-Заспа	103	56	1879	257	6418	434	255	689
	3-й, Конча-Заспа	113	46	1940	237	6555	283	317	600
Ч-ев	1-й, Алушта	150	56	510	226	1450	51	41	93
	2-й, Конча-Заспа	132	55	1910	211	6623	173	327	501
	3-й, Конча-Заспа	122	51	1260	233	7180	199	339	539
С-ах	1-й, Алушта	116	53	1051	986	2179	109	12	122
	2-й, Конча-Заспа	104	50	3869	228	16141	263	432	696
	3-й, Конча-Заспа	171	57	2514	252	11715	409	249	658
К-ко	1-й, Алушта	*	*	*	*	*	*	*	*
	2-й, Конча-Заспа	170	53	3148	236	12183	339	342	681
	3-й, Конча-Заспа	140	55	2426	249	10065	428	347	775
Г-ов	1-й, Алушта	*	*	*	*	*	*	*	*
	2-й, Конча-Заспа	*	49	4056	231	13848	486	310	797
	3-й, Конча-Заспа	*	52	5283	248	11408	346	248	595
М-ко	1-й, Алушта	*	*	*	*	*	*	*	*
	2-й, Конча-Заспа	*	42	4525	193	17412	223	273	497
	3-й, Конча-Заспа	199	45	4138	202	19719	326	317	644
С-ов	1-й, Алушта	*	*	*	*	*	*	*	*
	2-й, Конча-Заспа	147	65	1362	231	7792	180	430	610
	3-й, Конча-Заспа	148	61	386	239	5389	80	390	471
Д-ко	1-й, Алушта	*	*	*	*	*	*	*	*
	2-й, Конча-Заспа	165	49	1742	210	16609	138	373	512
	3-й, Конча-Заспа	147	51	2777	217	10045	552	297	850
В-ов	1-й, Алушта	*	*	*	*	*	*	*	*
	2-й, Конча-Заспа	133	59	119	216	4340	12	211	224
	3-й, Конча-Заспа	*	*	*	*	*	*	*	*

Примітка: в табл. 1, 2

t - час між 1-м і 2-м ударами в 2-х ударній комбінації;

$\Sigma K_{8c}$  – загальна кількість ударів в тесті “8 с”;

$\Sigma F_{8c}$  – загальна сила ударів в тесті “8 с”;

$\Sigma K_{40c}$  – загальна кількість ударів в тесті “40 с”;

$\Sigma F_{40c}$  – загальна сила ударів в тесті “40 с”;

$T_{8c}$  – підсумовуючий показник спеціальної роботи 8 с відрізка;

$T_{40c}$  – підсумовуючий показник спеціальної роботи 40 с відрізка;

$\Sigma T_{8c} + T_{40c}$  – підсумовуючий показник спеціальної роботи тестів “8 с” і “40 с”;

\* – неучасть у тестуванні з об’єктивних причин.

НТЗ, а в інших незначно погіршився (Т-як, С-ха, Г-ов, С-ов). Погіршення підсумовуючого показника в кінці НТЗ відбулося за рахунок зменшення доли внеску у нього швидкісно-силового показника  $T_{8c}$ , який більшою мірою характеризує КрФ–механізм енергозабезпечення у 8с інтервалі спеціальної роботи. Тобто, за три-чотири доби до початку змагань показник  $T_{8c}$  був знижений практично у половини команди. Можна було сподіватися, що до початку зма-

гань цей показник покращиться за рахунок зменшення обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень, запланованої перерви, пов’язаної з переїздом до Москви, початком змагань і т.д.

У цілому, слід відмітити, що за результатами тестувань другий етап (Конча-Заспа), де боксери стартували з високого функціонального рівня, був задовільним. Погіршення параметрів тесту спеціальної працездатності у деяких учасників команди відміче-

но за рахунок показника  $T_{8c}$ . У той же час показник спеціалізованого тесту  $T_{40c}$  в усіх членів команди покращився. Як відомо,  $T_{40c}$  характеризує можливості гліколітичного механізму енергозабезпечення, який є більш інформативним для боксерів і потребує значно більшого часу для його удосконалення.

На Кубку Світу збірна команда України посіла п'яте місце серед 12 кращих команд Світу. Впевнено виграла зустріч у команди Кореї, програвши всього три особисті зустрічі та вигравши сім достроково і одну нокаутом. У другій зустрічі за вихід в півфінал Кубку Світу ми зустрілись з командою Азербайджану. Незважаючи на усі неподобства зі сторони суддівського корпусу, загальний рахунок матчу був 5:5. З п'яти перемог, які здобули наші спортсмени, три закінчились за явною перемогою українців. Одного нашого спортсмена зняли з програми змагань без жодного попередження, що є грубим порушенням регламенту змагань. Як результат, загальний рахунок зустрічі – 6:5 на користь наших суперників.

На думку фахівців, спеціальна витривалість наших спортсменів була на високому рівні. Останній, другий етап НТЗ у Конча-Заспа проходив сумісно зі збірною командою Казахстану, яка тренувалась за нашим планом підготовки. Команда Казахстану посіла третє місце на **Кубку Світу**.

Аналізуючи виступи команди України на **Кубку Світу** слід відмітити, що, можливо, спортсменам не вистачило досвіду змагань з провідними командами світу, адже середній вік боксерів збірної команди є 21,5 років. Для боксу такий вік далекий

від “зіркового”. Статистика свідчить, що середній вік чемпіонів Олімпійських Ігор і Світу в боксі становить 24-25 років.

Як вказувалось вище, підготовка до **чемпіонату Світу** в Китаї мала свою специфіку, що відбилося на методології тестування. В результаті було задокументоване одне тестування в Алушті – перехідний етап підготовки, а друге тестування в Конча-Заспа – на початку заключного базового збору. Дані заміри в першому випадку (НТЗ в Алушті), характеризують перехідний, від міжнародного турніру в Калінінграді до чемпіонату Світу, стан спортивної форми. Спортсмени на цьому етапі отримали значний обсяг як змагальної практики, так і роботи з ЗФП, СФП, включаючи засоби активного відпочинку.

За результатами тестування на даному етапі були показані досить високі показники (табл.2). Шість перших номерів збірної команди перейшли рубіж у 1000 ум.од. за показниками спеціалізованого тестування ( $\Sigma T_{8c} + T_{40c}$ ). Це свідчить про те, що запропонована модель навчально-тренувальних занять була достатньо ефективною для даної групи спортсменів. Ті боксери, підсумковий коефіцієнт яких виявився досить високим під час тестування в Алушті, на змаганнях в Калінінграді виступили нижче своїх можливостей. А у тих спортсменів, виступи яких були вдалимими, показники спеціалізованого тесту були нижчими (Т-як, Г-ов, С-ах). Вірогідно, високі показники тестування можна пояснити невитраченим психічним і фізичним потенціалом на змаганнях в Калінінграді. Але через шість днів актив-

Таблиця 2

*Динаміка індивідуальних показників технічної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів збірної команди до Чемпіонату Світу*

Учасник	Замір	t	$\Sigma K_{8c}$	$\Sigma F_{8c}$	$\Sigma K_{40c}$	$\Sigma F_{40c}$	$T_{8c}$	$T_{40c}$	$\Sigma T_{8c} + T_{40c}$
В-ов	1-й, Алушта	137	56	2230	203	6553	443	427	870
	2-й, Конча-Заспа	155	62	1851	198	5895	328	205	533
Ч-ев	1-й, Алушта	127	59	4146	224	9913	578	649	1227
	2-й, Конча-Заспа	139	60	3399	231	8706	440	431	872
Т-як	1-й, Алушта	113	52	2305	224	5705	364	81	446
	2-й, Конча-Заспа	126	49	3211	203	8753	370	276	647
С-га	1-й, Алушта	149	62	5695	239	11643	811	602	1413
	2-й, Конча-Заспа	134	56	3666	235	10674	635	447	1083
Б-ов	1-й, Алушта	174	53	3722	241	8830	653	366	1019
	2-й, Конча-Заспа	152	56	3604	251	6198	505	167	682
Д-ко	1-й, Алушта	171	52	2826	231	9117	323	301	918
	2-й, Конча-Заспа	140	62	5182	236	15954	401	516	918
К-ко	1-й, Алушта	151	51	4631	238	15828	835	515	1350
	2-й, Конча-Заспа	117	53	4030	244	12633	401	451	852
М-ко	1-й, Алушта	187	47	7147	212	26111	502	529	1031
	2-й, Конча-Заспа	*	51	6080	213	18088	400	275	676
Ф-ук	1-й, Алушта	*	60	5197	263	15917	612	572	1185
	2-й, Конча-Заспа	*	*	*	*	*	*	*	*
Г-ов	1-й, Алушта	*	56	6712	255	20640	529	454	984
	2-й, Конча-Заспа	*	54	6207	245	21116	615	446	1067
С-ах	1-й, Алушта	*	52	5363	245	16248	519	360	879
	2-й, Конча-Заспа	134	54	4544	237	11972	456	250	707

ного відпочинку і мікроциклу тренувань НТЗ в Алушті, скерованих на підтримку функціональних можливостей організму (швидкісно-силові, бігові та ігрові вправи), вони продемонстрували високі результати в тестуванні. Наступний мікроцикл тренувань в Алушті мав іншу психофізичну спрямованість навчально-тренувальних занять. Даний мікроцикл був скерований на спеціальну техніко-тактичну підготовку, роботу в умовно-вільних боях, на снарядах та інше. Такий характер тренувань передбачає високі вимоги до психіки спортсменів, і ці тренування переносяться складніше, ніж тренування попереднього мікроциклу.

Аналіз результатів двох тестувань (Алушта, Конча-Заспа), проведених під час підготовки до чемпіонату Світу виявив наступне:

- підвищення рівня показників, що характеризують стан спеціальної працездатності, при тестуванні в Алушті. Шість перших номерів збірної команди перейшли рубіж 1000 у. од. (табл. 2), що вказує на високий рівень тренуваності спортсменів. Вірогідно, це свідчить про те, що запропонована модель навчально-тренувальних занять була достатньо ефективною. Аналіз приросту результатів тестувань показав, що спортсмени, результат яких покращився більш ніж на 20%, на змаганнях в Калінінграді виступили нижче своїх можливостей. Можна припустити, що на міжнародному турнірі з різних причин вони не змогли реалізувати весь свій психічний і фізичний потенціал;
- спортсмени, у яких результат тестування в Алушті підвищився в межах 18-20%, виступили вдало на міжнародному турнірі,

Цікавими є результати тестувань отриманих після алуштинського НТЗ і тижневого відпочинку напередодні НТЗ в Конча-Заспа. Аналіз результатів спеціалізованого тестування виявив індивідуальну різноспрямовану динаміку показників підготовленості боксерів: у одних спортсменів показники тестів  $T_{8c}$  і  $T_{40c}$  покращились (Т-як, Д-ко, Г-ов), у інших погіршились по відношенню до замірів в Алушті (В-ов, Ч-ев, Б-ов, К-ко, М-ко), у третіх змінилися не суттєво (до 18%) (С-ах, С-га).

Слід враховувати, що заміри в Конча-Заспа є **стартовими** для останнього етапу підготовки. Це не є результати напрацювань усіх передзмагальних етапів підготовки, а лише старт спеціально-фізичного стану, з якого починається підготовка ще двох етапів тренувань – Конча-Заспа (9 діб) та Китай (9 діб). Тобто це «зріз» напрацювань НТЗ в Алушті плюс відновно-підтримуючий мікроцикл.

Аналіз біохімічних проб показав, що в день тестувань даного етапу підготовки (в першому і другому випадках) характеристики крові та сечі були в межах норми і не вказують на ознаки перевтоми у членів збірної команди.

Дані проведених спеціалізованих тестувань свідчать загалом, про високий стан тренуваності боксерів. Тобто, можна припустити, що заплановані

і опрацьовані спортсменами обсяги фізичних і психічних навантажень мали позитивний, у цілому, ефект на даному етапі підготовки.

Спираючись на результати тестувань проводилась індивідуальна корекція навчально-тренувального процесу останніх мікроциклів тренувань. Планування системи навантажень на якомусь із етапів підготовки і, особливо, на передзмагальному, є відповідальним процесом, помилки в якому можуть мати надзвичайно важкі наслідки для організму спортсмена, виправити які практично неможливо. Тому необхідно мати об'єктивну інформацію про стан тренуваності спортсмена на початку етапу підготовки, в середині і на виході. Це ідеальна модель, яка в реальному житті рідко втілюється. Навмання планувати дози фізичних, психічних, техніко-тактичних навантажень – вкрай сміливий крок.

У цілому, команда України на чемпіонаті Світу виступила в силу своїх можливостей. З різних об'єктивних і суб'єктивних причин команда не змогла показати результат чемпіонату Світу 2001 року (сім медалей), у той же час повторивши результат 2003 року (одна медаль). Явно «провальних» боїв у членів збірної команди не було. За інакшим жеребкуванням, можливо результат був би іншим. Зі сторони фахівців-практиків претензій до спеціальної фізичної і техніко-тактичної сторін діяльності боксерів не було. На жаль, в команді не проявилась група лідерів, здатних «потягнути» команду, за винятком С-ха.

Якщо прослідкувати динаміку показників підготовленості срібного призера чемпіонату Світу 2005 року С-ха, можна відмітити що у нього в Алушті підсумковий коефіцієнт  $\Sigma T_{8c} + T_{40c}$  знаходився в межах модельних характеристик і становив 879 ум. од. В Конча-Заспа він знизився до відмітки 707. Зниження показника, в якійсь мірі, можна пояснити «підгонкою» спортсменом ваги (це був останній його старт в даній ваговій категорії). Видно, що спортсмен почав новий етап підготовки не з дуже високої відмітки (у порівнянні з іншими членами команди). Вірогідно, що наступні етапи підготовки (Конча-Заспа, Китай) були ним ефективно пройдені, і С-ах зміг підняти рівень спеціалізованих параметрів до рівня модельних 1000-1200 ум.од. А ті спортсмени, у яких даний коефіцієнт на стартовій позиції в Конча-Заспа був досить високим, за час підготовки не змогли зберегти свій потенціал.

Хронометраж тренувальних занять останніх, передзмагальних етапів, перед Кубком Світу (12 робочих днів) і чемпіонатом Світу (11 робочих днів) виявив наступне (табл. 3):

В загальному, фактичний час тренувань на останньому передзмагальному етапі становив: перед Москвою - 365,5 хв., перед Китаєм – 236,4 хв.

В дані розрахунки внесена тільки робота без урахування ЗФП, СФП, а також підготовчої і заключної частин тренувань.

З цього короткого аналізу видно, що тривалість ВТТМ у першому і другому випадках май-

Хронометраж НТЗ з підготовки до Кубка Світу в Москві (II-й останній етап підготовки), Конча-Заспа, 27.06-10.07.05

Дата	Зміст	Чистий час учбово-тр. заняття (хв.)	ВТТМ (хв.)	Снаряди (хв.)	Індивід. (хв.)
28.06.05	ВТТМ 10р. по 3хв.	63	30		
	Снаряди 6р. по 3хв.			18	
	Інд. робота				15
29.06.05	ВТТМ 4р. по 3хв.	34	12		
	Умовно-вільні 4р. по 2,5хв.		10		
	Снаряди 4р. по 3хв.			12	
30.06.05	Снаряди 3р. по 3хв.	24		9	
	Інд. робота				15
01.07.05	ВТТМ 8р. по 3хв.	42	24		
	Снаряди 6р. по 3хв.			18	
02.07.05	ВТТМ 8р. по 3хв.	64	24		
	Спортивні ігри				40
04.07.05	ВТТМ 8р. по 2,5хв.	32	20		
	Снаряди 4р. по 3хв.			12	
05.07.05	Спарінг 4р. по 2хв.	15,5	8		
	Снаряди 3р. по 2,5хв.			7,5	
06.07.05	Інтерв.	15			15
07.07.05	ВТТМ 6р. по 2хв.	20	12		
	Снаряди 4р. по 2хв.			8	
08.07.05	ВТТМ 4р. по 2хв.	18	8		
	Інд. робота				10
09.07.05	ВТТМ 4р. по 2хв.	18	8		
	Інд. робота				10
10.07.05	Інд. робота	20			20
	Всього	365,5			

же однаковий. Виявлена різниця у тривалості таких розділів, як «індивідуальна робота» і «робота на боксерських снарядах».

Скорочення часу підготовки останнього етапу до чемпіонату Світу пов'язане з цілою низкою причин. На попередніх тренувальних етапах підготовки до чемпіонату Світу був накопичений значний фізичний і психічний потенціал, про що свідчать результати тестувань у Конча-Заспа. Збільшення обсягів навантажень на останніх мікроциклах підготовки було би недоречним у зв'язку з тим, що системі фізичних і психічних навантажень слід тісно пов'язувати з іншими напрямками, такими як акліматизація в Китаї, час відпочинку (його структура і термін) між останнім стартом і початком боїв на чемпіонаті Світу та іншими.

Результати кореляційного аналізу.

Кореляційні матриці формувались із п'яти блоків показників, які характеризують, як вказувалось вище, різні сторони підготовленості боксерів. Вивчався характер (щільність і кількість) кореляцій між показниками в «середині» блоків і окремо між показниками різних блоків.

В результаті виявлено:

- загальна кількість значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками при підготовці до Кубка Світу і до чемпіонату Світу була однаковою і складала 27 пар;
- у блоці психічних показників (між трьома різно-

видами реакції антиципації) спостерігаються стійкі взаємозв'язки ( $P < 0,01$ ) в обох вимірах. Відмічено, що щільність цих взаємозв'язків при підготовці до Кубка Світу вища, ніж до чемпіонату Світу;

- статистичні взаємозв'язки між характеристиками техніки двохударної комбінації (t, F1, F2) при підготовці до чемпіонату Світу відсутні. При підготовці до Кубка Світу відмічений лише один взаємозв'язок: сили 2-го удару з часом між ударами ( $P < 0,01$ );
- всі досліджувані показники спеціальної працездатності взаємопов'язані між собою на обох етапах підготовки;
- структура кореляційних взаємозв'язків між досліджуваними показниками (психічними, біохімічними, технічними, спеціальними фізичними) на передзмагальних етапах була схожою і складалась із 17 пар ( $P < 0,05$ ), як перед стартом в Москві, так і в Китаї;
- типовою для двох НТЗ є наявність взаємозв'язків між показниками спеціальної працездатності. При цьому, і у першому і у другому випадках не відмічено взаємозв'язків показників спеціальної працездатності з іншими показниками – психічними, біохімічними, технічними.

Даний факт підтверджує думку, висловлену раніше і опрацьовану на великому експерименталь-

Хронометраж НТЗ з підготовки до ч-ту Світу в Китаї (II-й останній етап підготовки), Конча-Заспа, 27.06-10.07.05

Дата	Зміст	Чистий час учбово-тр. заняття (хв.)	ВТТМ (хв.)	Снаряди (хв.)	Індивід (хв.)
27.10.05	ВТТМ 8р. по 2,5хв.	30	20	10	
	Снаряди 4р. по 2,5хв.				
28.10.05	ВТТМ 8р. по 2,5хв	20	20		
29.10.05	ВТТМ 8р. по 2,5хв. (умовно-вільні)	20	20	5	
	Снаряди 2р. по 2,5хв.				
31.10.05	ВТТМ 8р. по 2,15хв. (умовно-вільні)	22,2	17,2	5	
	Снаряди 2р. по 2,5хв				
01.11.05	ВТТМ 8р. по 2,15хв	17,2	17,2	10	
	Снаряди 4р. по 2,5хв.				
02.11.05	Снаряди 2р. по 2,5хв	17		5	4
	Інд. 2р. по 2хв				
	Інтерв.				
05.11.05	Інд.	20			20
06.11.05	ВТТМ	22	16		6
	Інд.				
07.11.05	ВТТМ	24	20		4
	Інд.				
08.11.05	ВТТМ	24	20		4
	Інд.				
09.11.05	ВТТМ	20	16		4
	Інд.				
Всього		236,4			

– чистий фактичний час ВТТМ (вдосконалення техніко-тактичної майстерності з партнером) становив у Москві – 165 хв.; у Китаї – 164,4 хв;

– час роботи на боксерських снарядах у Москві – 90,5 хв., у Китаї – 35 хв;

– час індивідуальної роботи у Москві – 110 хв., у Китаї – 50 хв.

ному матеріалі [12], про локалізацію кореляцій «всередині» блоку показників, які характеризують певну спортивно-важливу якість на передзмагальних етапах. На відновно-підтримуючих етапах така властивість не відмічена, навпаки – кількість взаємозв'язків між блоками показників різних сторін підготовленості збільшується, а всередині блоків їх щільність і кількість зменшується.

#### Висновки

1. Річний цикл підготовки 2005 року мав двоїкову структуру. «Вихідний» рівень спортивно-важливих показників спортсменів у другому піку (листопад) був вищим, ніж у першому (червень).

Тривалість тренувань за розділом «вдосконалення техніко-тактичної майстерності з партнером» у передзмагальній підготовці в першому і другому піках була приблизно однаковою і становила ~ 165 хв. Різниця в затратах часу відмічена у таких розділах тренувальної програми: робота на боксерських снарядах та індивідуальна робота.

2. Завищений функціональний рівень (за даними спеціалізованого тестування – 1200 ум.од. і більше) на початку передзмагального етапу

підготовки є тривожною ознакою і вимагає індивідуального підходу, як до спортсмена, так і до тренувань у кожному конкретному випадку.

Планування програми наступного тренувального етапу має відбуватися на основі об'єктивних і достовірних даних про «вихідний» стан спеціальної підготовленості боксерів.

3. Характер кореляційних взаємозв'язків в обох піках підготовки, в основному, мав схожу структуру взаємовідносин (по 27 пар).

Відмічена тенденція локалізації кореляцій між спорідненими показниками (в середині блоку показників, що характеризують певну сторону підготовленості) на етапі, що передують змаганням. Тобто на етапах підходу до піку спортивної форми збільшується кількість і щільність взаємозв'язків споріднених показників. Особливо це стосується показників спеціальної працездатності (К – кількісні і F – силові характеристики ударних дій боксерів).

4. Показники біохімічного контролю (аналіз крові і сечі) підтвердили ефективність впливу запланованих доз фізичних і психічних навантажень
5. Вибір структури підготовки до Головних зма-

гань є поміркованим і індивідуалізованим процесом, при якому необхідно враховувати велику кількість складових таких як: змагальний досвід на початку і в кінці етапу підготовки, його якість; терміни кінця і початку змагань і НТЗ (централізованих, домашніх); отримані дози фізичних і психічних навантажень (виконаних в домашніх умовах і під час НТЗ), їх спрямованість; терміни активного і пасивного відпочинку, які можуть створювати умови для кумулятивного ефекту; обсяг тренувань і їх спрямованість за такими розділами тренувальної програми як: ВТТМ, робота на боксерських снарядах, індивідуальна робота; вік спортсмена і т.д. Стратегію підготовки і управління тренувальним процесом слід планувати ґрунтовно опрацюючи усі вищезгадані фактори.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки боксерів вищих розрядів до головних змагань.

#### Література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 326с.
2. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41-54.
3. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. – К.: Здоров'я, 1985. – 144 с.
4. Джероян Г., Худадов Н. Предсоревновательная подготовка боксеров. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 147с.
5. Дрюков В.О., Карленко В.П., Містулова Т.Є., Павленко Ю.О. Теоретико-методичні напрямки побудови чотирирічних циклів підготовки спортсменів до Олімпійських ігор // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць. – Вип. 2. – К.: ДНДІФКіС, 2004. – С. 5-10.
6. Железняков Ц. Теория и методика на спортнага тренировка. – София, 1981.
7. Кузьмин Р.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Москва-Красноярск, 1999. – 126с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 316 с.
9. Матвеев Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 55-61.
10. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
11. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 487 с.
12. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – К.: Олимпийская литература, 2001. – 237 с.
13. Остьянов В.Н., Шарафутдинов Э.К., Яремко М.О. Управление навчально-тренувальним процесом боксерів вищих розрядів // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць. – Вип. 2. – К.: ДНДІФКіС, 2004. – С. 26-35.
14. Остьянов В.Н., Корчинський С.А., Яремко М.О. Особливості управління підготовкою команди боксерів-кадетів до першості Європи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. С.С. Єрмакова. – Харків-Львів: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 6. – С. 47-55.
15. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 12-17.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
17. Платонов В.Н. О концепции периодизации спортивной тренировки и развитии общей теории подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 8. – С. 23-30.

Надійшла до редакції 08.06.2006р.

## ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОГО КОМПОНЕНТУ ВІДНОШЕНЬ МАЙБУТНЬОГО ІНЖЕНЕРА-ПЕДАГОГА ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Павленко В.О.

Харківське обласне управління з фізичного виховання та спорту

Анотація. У статті обґрунтовано формування емоційно-вольового компоненту відношень майбутнього інженера-педагога до фізичної культури. Визначені основні положення, завдання та результати опанування емоційно-вольовим компонентом.

Ключові слова: емоційно-вольовий компонент, педагогічна емоційність.

Аннотация. Павленко В.А. Формирование эмоционально-волевого компонента отношений будущего инженера-педагога к физической культуре. В статье обоснован эмоционально-волевой компонент отношения будущего инженера-педагога к физической культуре. Определены основные положения, задачи и результаты овладения эмоционально-волевым компонентом.

Ключевые слова: эмоционально-волевой компонент, педагогическая эмоциональность.

Annotation. Pavlenko V.O. Forming of emotionally-volitional component of relations of future engineer-teacher to the physical culture. In the article the emotionally-volitional component of relation of future engineer-teacher is grounded to the physical culture. Substantive provisions, tasks and results of capture an emotionally-volitional component are certain.

Keywords: emotionally-volitional component, pedagogical emotionality.

### Вступ.

Складовою частиною фізичного самовиховання майбутнього інженера-педагога є емоційно-вольовий компонент, який необхідно враховувати при формуванні особистості.

Відзначаючи значення даного фактору, К.Ушинський підкреслював, що «дитя виховується, розширюється розумово і морально тільки під прямим впливом людської особистості, і ніякими формами, ніякою дисципліною, ніякими статутами і розкладами часу занять неможливо штучно замінити вплив людської особистості. Це плідний промінь сонця для молоді душі, якого нічим замінити неможливо» [5, с. 171-174].

Основні позиції теорії почуттів у її переломленні до практики навчання представлені в роботах ряду авторів [1, 2]. Так, у свій час О.Леонтьєв, підкреслюючи важливість комунікативних здібностей, відзначав необхідність підвищених вимог до «управління» студентом своєю поведінкою, «управління спілкуванням» на уроці.

Ф. Гоноболін виділяє експресію майбутнього вчителя в окремий клас педагогічних якостей.

Р.Хмелюк, Е.Курлянд і Н.Шевченко відзначають необхідність емоційно-психологічної

стійкості в педагогічній діяльності. А.Чебикін плідно обговорює прийоми емоційної регуляції в педагогічній діяльності, а також роботу з емоційним матеріалом під час навчальних занять.

Однак у всіх випадках автори зосереджені переважно на пропедевтиці проблеми почуттів і фундаментальних питань її розвитку. Сучасний же соціальний запит вимагає конкретизації цих, безумовно продуктивних положень.

Дослідження виконано у відповідності до практичних завдань Харківського обласного управління з фізичного виховання та спорту.

#### **Формулювання цілей роботи.**

Існує необхідність більш раннього звертання до обговорюваної проблеми в процесі підготовки майбутніх педагогів. Успішне вирішення цієї задачі ускладнене, по-перше недостатньою увагою викладачів щодо її реалізації і, по-друге, малим числом методичних розробок. Теорія питання потребує також якісного удосконалення.

#### **Результати дослідження.**

Одним з факторів особистісного впливу викладача, які реально сприймаються студентами, є його емоційність. Ми розглядаємо емоційно-вольовий компонент відношення студентів до фізичної культури, як складника професіоналізму майбутнього інженера-педагога.

Педагогічна емоційність невід'ємна від педагогічної діяльності. У різній мірі інтенсивності вона постійно реалізується в процесі викладання.

Конкретна реалізація поставлених питань бачиться нам у наступних основних напрямках роботи: з'ясування поняття професійної педагогічної емоційності; визначення її складових і діапазону прояви; установлення шкали інтенсивності емоційної виразності й основних засобів експресивної поведінки педагога на уроці; аналіз керуючих можливостей і методичних засобів формування педагогічної емоційності педагога на різних етапах його професійного удосконалення; виявлення факторів виходу на рівень самовдосконалення емоційної виразності; дослідження педагогічної емоційності як динамічного явища й особистісної обумовленості педагогічної емоційності, а також індивідуального стилю емоційної поведінки вчителя.

Професійну емоційність вчителя в її типологічному вираженні ми розглядаємо як двокомпонентну взаємозалежну і взаємообумовлену структуру. Дана структура включає у свій склад загальний емоційний тон педагогічної діяльності педагога і його ситуативну емоційність. Загальний емоційний тон має стабільну організацію, що базується переважно на зміцнених особистісних якостях інженера-педагога.

Загальний емоційний тон визначає принципіву шкалу можливостей педагога у відношенні його професійно-психологічної експресивності. Конкретний вибір виразного апарату пов'язаний із ситуативною емоційністю. Вона більш жорстко обумовлена зовнішньо середовищними і насамперед соціальни-

ми факторами. Варіативність ситуативної емоційності залежна і від загального емоційного тону. При цьому у функціонуванні своєї структури вона більш рухлива і при її посередництві, переважно, вирішується задача адекватності почуттів психолого-педагогічної ситуації уроку, що виражаються педагогом.

Універсальність структури професійно-педагогічної емоційності не є чинником, що обмежує індивідуалізацію емоційності інженера-педагога. Скоріше навпаки, неповторна індивідуальність і самобутність конструктивної педагогічної емоційності природно виникає з її структурної побудови. Кількість свобод емоційної поведінки визначається багатством і незліченністю життєво-педагогічних ситуацій, стосовно яких ситуативна емоційність є щораз її нова модифікація.

Індивідуальний стиль емоційної поведінки педагога являє собою варіативно-динамічне поєднання особистісних, діяльнісних і соціальних психологічних факторів, що є основою його загального емоційного тону. Таким чином, професійна визначеність стилю (яка не тотожна життєвій емоційності) обумовлюється наступними психологічними факторами: по-перше, особистісно-характерологічною основою; по-друге, професійними нашаруваннями (розуміння педагогом своєї ролі в навчальному процесі, відношенням до своєї професії, переживанням власного досвіду педагогічного спілкування, координування виразних засобів зі змістом і змістом навчального матеріалу і цілями уроку); по-третє, динамікою соціальних відносин, як на рівні педагогічного колективу, так і власного громадського життя педагога.

Виявляючи сприйняття учнями емоційної індивідуальності педагога, ми встановили, що найчастіше школярі відзначають перевагу однієї ведучої риси, яка визначає інші особистісні властивості. В якості доміантних рис педагогів фігурують професійно спрямовані їхні характеристики. Будучи основними, вони мають широкий діапазон від авторитарного-диктаторського до фасилітаторського індивідуального стилю поведінки вчителя.

Емоційність педагога втілюється насамперед у його індивідуально-психологічному стилі експресивної поведінки. У педагогічній експресії педагога також часто виділяють ведучу стійку рису, перевагу якого-небудь експресивного засобу чи певний його якісний показник.

Основні напрямки аналізу і виявлення індивідуального стилю педагогічної експресії:

- **за рівнем прояву ситуативної емоційності** виділяються фонові емоційність, знижений рівень виразності, акцентована експресивність, ритмічна і спорадична форма, а також визначається рівень емоційності;
- **за тимчасовим фактором емоційного реагування** індивідуальний стиль експресивної поведінки педагога представлений у діапазоні варіантів від запізнілого до випереджального, котрий має виражену керуючу функцію;

- **за застосовуваним** вчителем **експресивним засобом** у їхньому динаміку і сполучуваності розглядається лінгвістичний і паралінгвістичний апарат впливу;
- **за адекватністю** застосовуваних педагогом експресивних засобів навчальному матеріалу, навчальній ситуації, а також психологічним особливостям сприйняття школярами;
- **за комунікативною спрямованістю** виразних засобів;
- **за ступенем осмислення** педагогом застосовуваних експресивних засобів, що істотно визначає їхню професійно-психологічну цілеспрямованість і потенціал самоврядування;
- **за зовнішньою характеристикою** сприйманої учнями педагогічної експресивності, що відноситься, насамперед, до системи паралінгвістичних виразних засобів.

Нам представляється доцільною 4-етапна система формування емоційності, як професійної якості педагога. **Перший етап** припускає теоретичне осмислення проблеми педагогічної емоційності і її основних питань: функціональності, структури апарата, а також знакової варіативності ефекту впливу. Освіченість студента в даному відношенні підвищує цілеспрямованість педагогічної експресивності в її професійному втіленні. Кваліфіковане співвідношення цільової спрямованості експресивності з очікуваним ефектом допомагає інженеру-педагогу визначити перспективу професійного удосконалення. На етапі формування педагогічної експресивності вкрай важливе усвідомлення студентами особистісної обумовленості емоційної виразності педагога.

Знайомство з психологічним апаратом педагогічної експресивності припускає аналіз таких, зокрема, виразних засобів, як мовна експресивність і пантоміміка. Це сприяє виробленню елементів педагогічного стилю майбутнього вчителя. Відбувається перше «приміряння» виразних засобів до власних можливостей.

Дуже бажано на даному етапі знайомство студентів з основами сценічного мистецтва. Майбутньому педагогові важливо засвоїти, що природність і щирість педагогічних почуттів - головна умова їх впливу. Знакову варіативність ефекту вираженого почуття варто жорстко поєднувати з необхідністю коректувати й удосконалювати педагогічну експресивність.

**Другий етап** вирішує задачу об'єднання теоретичних знань з конкретним педагогічним досвідом. Оптимальним при цьому буде використання відеозапису уроку кваліфікованого вчителя. Ця методика дозволяє виявити сформовану індивідуалізацію експресивного вигляду вчителя.

Явище педагогічної експресивності має комплексну структуру і сполучене з визначеними труднощами фіксації. З метою більш повного відображення педагогічної експресивності продуктивним є складання матриці, яка включає блоки для реєстрації жестів, міміки, пересувань, голосових модуляцій і

лінгвістичних засобів вираження почуттів. На початковій стадії роботи доцільно 2-кратне пред'явлення відео матеріалів, що сприяє більш повному зніманню виразних засобів. Педагогічно виправданим є набір відео матеріалів, які демонструють продуктивність експресивних засобів поза залежністю від їх інтенсивності. Ведучим принципом аналізу відеозапису є визначення ефективності педагогічної експресії. Студентам важливо осмислити педагогічну емоційність у її індивідуально-особистісній основі, тому доцільно при підборі відео матеріалів враховувати розмаїтість варіантів експресивності педагогів.

Продуктивним є і варіант аналізу емоційної експресивності педагогічної практики студентів. При цьому бажано дотримуватись стадіальності аналізу. Початкові завдання передбачають обговорення одного з видів експресії, потім його сполучення з відповідною емоційною поведінкою учнів. Далі коло аналізу явищ варто розширити, наприклад, включивши комплекс мовних чи пантомімічних експресивних засобів.

**Третій етап** формування експресивного вигляду майбутнього педагога носить індивідуальний характер. У його основі лежить самоаналіз студентами власних можливостей педагогічної експресивності.

Дослідження педагогічної емоційності дозволило розширити уявлення про методологічну основу її удосконалення. У цьому відношенні насамперед варто вказати на самосвідомість і самооцінку педагогом емоційної сфери свого психолого-педагогічного вигляду. Найбільш істотні напрямки самоаналізу вчителем емоційності: адекватність загального емоційного тону особистісним якостям педагога; типові прояви емоційності в їхньому співвідношенні з нехарактерними емоційними реакціями; основні засоби емоційної вразливості; динаміка емоційної поведінки; ситуативна адекватність як реакція на аудиторію, навчальну ситуацію, досліджуваний матеріал; самокорекція як результат аналізу досвіду колег; соціальний вплив на формування загального емоційного тону; виявлення шляхів самовдосконалення емоційної виразності.

Діагностика професійної емоційності повинна містити в собі розмежування вихідних особистісно-характерологічних рис і властивостей професійно-педагогічного вигляду інженера-педагога. Регуляція міри прояву кожної з типологічних і характерологічних рис обумовлює ефективність її педагогічної дієвості.

На даному етапі формування експресивного вигляду майбутнього педагога, по суті справи, продовжується «приміряння» виразних засобів педагогічного впливу на студентів. У студентів формується внутрішня готовність до педагогічної експресивності як професійній якості педагога. Вироблюване на даному етапі вміння аналізувати свою педагогічну експресивність обумовлює наступне удосконалювання цієї педагогічної якості.

**Четвертий етап** головною метою має ко-

ригувальну функцію і припускає апробування «обраних» виразних засобів безпосередньо в педагогічній діяльності з наступним аналізом їх впливового ефекту. Значущими факторами професійного росту є оперативна самокорекція експресивності і вироблення індивідуального стилю емоційно-вольової поведінки.

На цьому етапі продуктивним є звертання до відеозапису, оскільки важливо не дати закріпитися негативним стереотипам емоційної поведінки. Крім того, аналіз відеозапису доступний студенту вже в більш удосконалених його формах, сприймана реконструкція свого психологічного вигляду оцінювана ним по багатьом істотних показниках. «погляд, що розвивається в студентів, на себе з боку» допомагає повніше уявити близьку і більш віддалену перспективу самокорекції педагогічної експресивності почуттів.

Емоційно-вольовий компонент відношення майбутнього інженера-педагога до фізичної культури визначає ступінь, з яким даний вид діяльності задовольняє і може задовольняти потребу. Він відображає значущість предмета відношення. Його емпіричними критеріями є:

- безпосередня задоволеність видом діяльності;
- величина бажаних витрат часу;
- оцінка особистої значущості даного виду діяльності;
- оцінка своїх здібностей до даного виду діяльності.

#### **Висновки.**

Емоційно-вольовий компонент відносин базується на викоріненні формалізму в проведенні занять, у підвищенні їх змістовної цінності, привабливості, насиченості різноманітними засобами і методами. Важливу роль при цьому грає педагогічна майстерність. Для частини студентів, що виявляють інтерес до занять окремими видами фізичних вправ чи спорту, важливо створити необхідні умови для задоволення виникаючої потреби.

*Перспективи подальших досліджень.* Формування емоційності, як професійної якості педагога є важливим чинником в створенні передумов оволодіння емоційно-вольовими цінностями особистості.

Список використаної літератури:

1. Бойко А.Г., Базылюк Т.А. Влияние уровня профессиональной мотивации студентов вузов физкультурного профиля к будущей трудовой деятельности //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (XXIII). - 2005. - №22. – С.8-11.
2. Величко В.Н. Показатели уровня духовных проявлений в сознании и поведении студентов спортивных специальностей //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (XXIII). - 2005. - №10. – С.11-13.
3. Головин И.А. Самовоспитание в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре: Автореф. дисс. ...канд. пед.наук. - М., 1980.- 22с.
4. Граф Л.В. Содержание и организация самостоятельной деятельности студентов на занятиях по физической культуре: Дисс. ...канд. пед. наук. - СПб., 1993.- 141с.

5. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. - Избр. пед.соч. в 2 т. -М, 1974.

Надійшла до редакції 05.07.2006р.

## **ПІДГОТОВКА ТУРИСТІВ ДО УЧАСТІ ТА СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ІЗ ТЕХНІКИ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ**

Палатний Ігор

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

Анотація. Зважаючи на важливість та актуальність підготовки туристів до участі та суддівства змагань із техніки пішохідного туризму, у статті подано методику проходження та суддівства одного з технічних етапів (“траверс схилу”) на дистанціях “Смуга перешкод” та “Крос-похід” з самонаведенням та зняттям перил.

Ключові слова: командна страховка, самостраховка, статична самостраховка, гальмівний пристрій, карабінна петля, перильна мотузка.

Аннотация. Палатний И.А. Подготовка туристов для участия и судейства соревнований по технике пешеходного туризма. Учитывая важность и актуальность подготовки туристов к участию и судейству соревнований по технике пешеходного туризма, в статье представлена методика прохождения и судейства одного из технических этапов (“траверс склоны”) на дистанциях “Полоса препятствий” и “Кросс-поход” с самонаведением и снятием перил.

Ключевые слова: командная страховка, самостраховка, статическая самостраховка, тормозное устройство, карабинная петля, перильная веревка.

Annotation. Palatniy I.A. Preparations of tourists for participation and judging of competitions on the technique of pedestrian tourism. Taking into account importance and actuality of preparation of tourists to participation and judging of competitions on the technique of pedestrian tourism. In the article the presented methods of passing and judging of one of the technical stages (“traverse of slope”) on distances “Bar of obstacles” and cross-country “Race-hike” with direct and removal of rails.

Keywords: command insurance, selfinsurance, static selfinsurance, carbine brake device, a loop, rail rope.

#### **Вступ.**

Спортивно-оздоровчий туризм – це окремий вид у межах вітчизняної туристичної галузі, який виник на самодіяльних засадах з ініціативи туристів-аматорів, чудово поєднує в собі спорт і відпочинок. Підготовка фахівців у галузі спортивно-оздоровчого туризму передбачає здійснення технічної, тактичної, фізичної підготовки туриста. Зокрема оволодіння елементами техніки подолання природних перешкод є дуже важливою частиною підготовки туристів до змагань чи подорожі, але не завжди існуюча традиційна методика навчання є ефективною. У доступній нам літературі ми не виявили нових пропозицій щодо оптимізації процесу навчання цим елементам [1-5]. Крім того, у договорі про співробітництво між Міністерством освіти і науки України та Федерацією спортивного туризму України від 16.08.2004 року йде мова про сприяння діяльності МОН щодо створення сучасної програмно-методичної бази подальшого розвитку спортивного туризму в навчальних закладах системи МОН. Саме ці обставини і обумовили актуальність нашого дослідження.

### Формулювання цілей роботи.

*Мета дослідження* полягає у розробці методичних рекомендацій щодо підготовки, проведення та суддівства технічних етапів під час змагань зі спортивного туризму та навчання елементів техніки та тактики подолання даних природних перешкод у туристському поході.

### Результати досліджень.

Передусім розглянемо особливості навчання та суддівства технічного етапу "траверс схилу". Ми пропонуємо наступну послідовність дій двома способами. Для зручності контролю переміщення

учасників під час виконання завдання дамо їм номери 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й.

*Обладнання етапу:* верхня та нижня опори, 2-5 проміжних опор на схилі (за умовами змагань), контрольні та обмежувальні лінії.

*Командне спорядження:* перильна мотузка, мотузка командної страховки, карабіни – кількість вдвічі більша, ніж опор, розхідні кінці для обладнання петель на опорах - по кількості опор.

*Особисте спорядження учасника:* страховальна система, карабіни 2 - шт., петля само страховки - 2 шт.

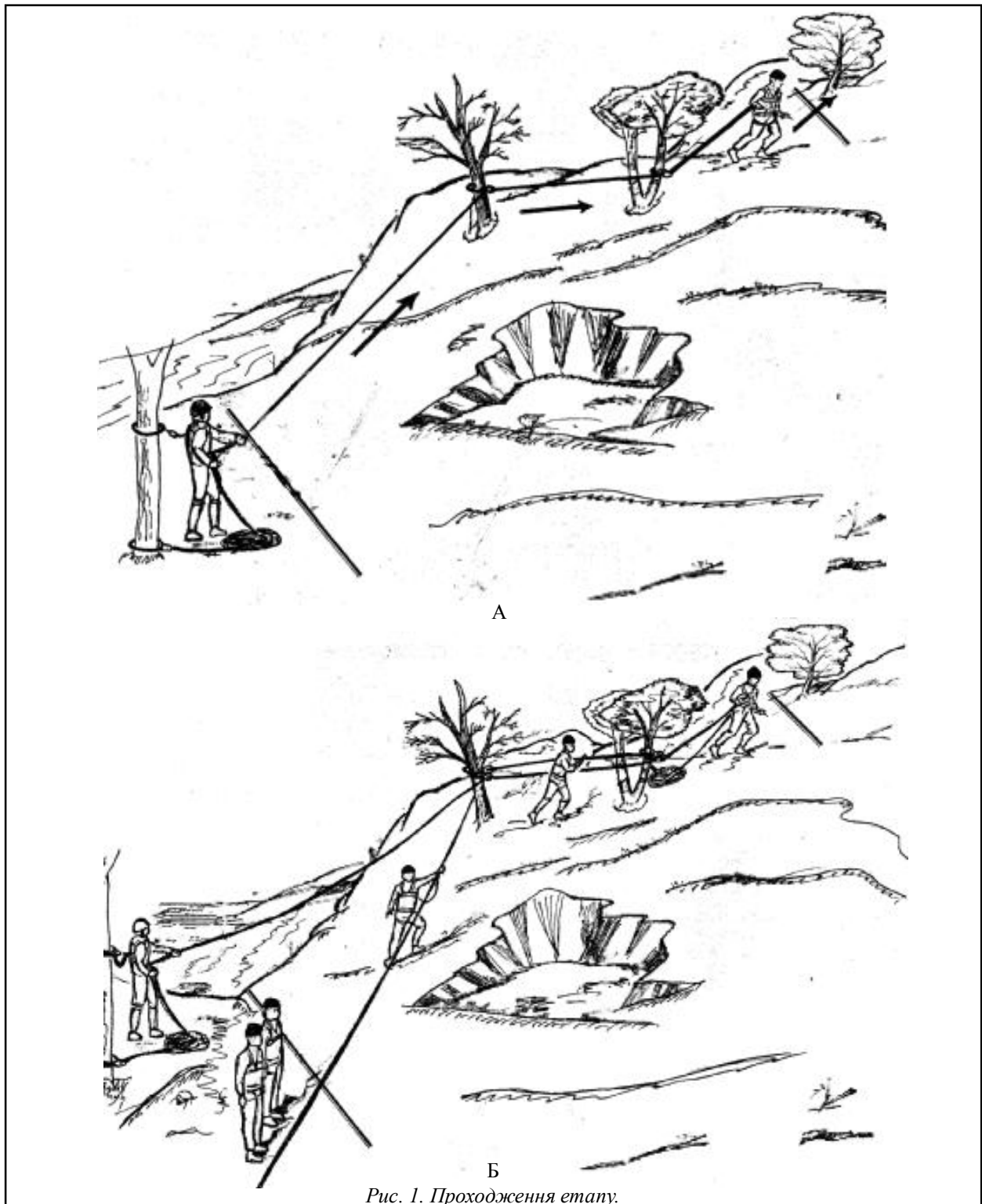


Рис. 1. Проходження етапу.

Згідно до Умов змагань, проходження даного технічного етапу, як зазначалося вище, може здійснюватися декількома способами, використовуючи одну або дві мотузки.

*Проходження етапу*

1-й спосіб (з використанням однієї мотузки).

1-й та 2-й утворюють між собою страхувальну систему «зв'язка двох». 2-й учасник, ставши на пункт страховки й закріпивши до себе, чи до опори (крюк, гак) кінець страхувальної мотузки, організовує страховку першого учасника. 1-й, прикріпивши страхувальну мотузку до себе (в заблоковану систему), піднімається вільним лазінням і готує опори (пункти проміжної страховки – пункти перестібування) до використання. Кожна визначена опора обв'язується розхідним кінцем, використовуючи «прямий вузол», чи будь-який інший для зв'язування мотузок одного діаметру. На кожному розхідному кінці заздалегідь зав'язаний «провідник вісімка» (чи інші вузли – провідники). Після того, як розхідний кінець закріплений до опори, 1-й учасник пропускає страхувальну мотузку в карабін, який кріпиться до провідника на розхідному кінці (див. рис. 1А). Подолавши етап, 1-й від'єднує від себе командну страховку й закріплює її кінець до опори чи пункту страховки, 2-й, впевнившись що один кінець вже закріплений й мотузка достатньо натягнута, від'єднує від себе інший кінець страхувальної мотузки (при необхідності - у випадку недостатнього натягування - зав'язує ще один провідник) й закріплює її кінець до опори чи пункту страховки. Мотузка командної

зується розхідним кінцем, використовуючи «прямий вузол», чи будь-який інший для зв'язування мотузок одного діаметру. На кожному розхідному кінці заздалегідь зав'язаний «провідник вісімка» (чи інші вузли – провідники). Після того, як розхідний кінець закріплений до опори, 1-й учасник пропускає страхувальну мотузку в карабін, який кріпиться до провідника на розхідному кінці (див. рис. 1А). Подолавши етап, 1-й від'єднує від себе командну страховку й закріплює її кінець до опори чи пункту страховки, 2-й, впевнившись що один кінець вже закріплений й мотузка достатньо натягнута, від'єднує від себе інший кінець страхувальної мотузки (при необхідності - у випадку недостатнього натягування - зав'язує ще один провідник) й закріплює її кінець до опори чи пункту страховки. Мотузка командної

Таблиця

Траверс скельної ділянки або схилу									
Група порушень	Можливі порушення на етапах	Штраф. бали (с)	команда						всього
			учасник № 1	учасник № 2	учасник № 3	учасник № 4	учасник № 5	учасник № 6	
1.1	Заступ контрольної лінії	1 / (30)							
1.2	Заступ обмежувальної лінії	1 / (30)							
1.3	Використання опори за обмежувальною лінією	10/(300)							
1.4	Рух по за обмежувальною лінією	Зняття учасника							
2.1	Неправильне застосування жердини (альпенштока, льодоруба)	1/(30)							
2.3	Неправильний рух по перилам	3/(90)							
2.5	Два учасника на перилах, крюку	6/(180)							
2.6	Два учасника на ділянці маршруту	6/(180)							
2.7	Короточасна відсутність каски	6/(180)							
2.8	Рух без каски	Зняття учасника							
3.1	Незакручена муфта карабіну	1/(30)							
3.2	Порушення під час страховки (самостраховки)	3/(90)							
3.3	Неправильне положення страховочної вірвовки	3/(90)							
3.4	Страховка без рукавиць	3/(90)							
3.5	Відсутність або припинення страховки (самостраховки)	6/(180)							
3.6	Пропуск пункту проміжної страховки	6/(180)							
3.8	Неправильна організація страховки	6/(180)							
3.8	Рух без каски	Зняття учасника							
4.5	Зрив, знесення течією з повисанням на командній страховці (самостраховці)	6/(180)							
4.7	Зрив з зависанням на суддівській страховці	10/(300)							
5.1	Втрата спорядження	1/(30)							
5.2	Втрата жердини (альпенштока, льодоруба)	3/(90)							
5.3	Втрата основної вірвовки, контрольного вантажу	10/(300)							
6.1	Помилка під час в'язання вузлів	1/(30)							
6.2	Незав'язаний вузол	3/(90)							
6.3	Неправильне застосування вузла (петлі)	3/(90)							
6.4	Неправильний пристрій для руху	3/(90)							
<b>Загальна сума штрафних балів</b>									Ст. суддя _____
<b>Загальна сума штрафного часу (с)</b>									суддя _____

страховки стає перильною. 3-й, 4-й, 5-й, 6-й долають етап по наведених перилах. Горизонтальні долаються за допомогою самостраховки на ковзаючому карабіні, похилі та вертикальні – використовуючи “схоплюючий” вузол. Поки попередній учасник не пройде всього етапу й не зніметься з перил, наступний не може починати свій рух, закріпившись до перильної мотузки самостраховкою.

Після того, як 3-й, 4-й, 5-й, 6-й подолають етап, 1-й та 2-й від’єднують закріплені кінці перильної мотузки й прикріплюють їх до себе. 1-й стає на статичну самостраховку (пункт страховки) й забезпечує командну страховку 2-го учасника. 2-й, впевнившись, що командна страховка йому забезпечена, починає рух по етапу. Послідовно знімає карабіни та розхідні кінці з пунктів перестібування, які навішував 1-й учасник.

#### 2-й спосіб

1-й та 2-й утворюють між собою страхувальну систему “зв’язка двох”, як описано в першому способі. 1-й, прикріпивши страхувальну мотузку та кінець перильної до себе (в заблоковану систему), піднімається вільним лазінням і готує опори (пункти проміжної страховки – пункти перестібування) до використання. На кожному розхідному кінці заздалегідь зав’язані два “прості провідники” (чи інші вузли – провідники).

1-й виконує всі дії, описані в першому способі, але на кожній опорі в додаткову петлю закріплює перильну мотузку, зав’язавши вузол-провідник, й вкладає в карабін. Мотузку весь час підтягує до себе, залишаючи вільний кінець потрібної довжини – для перила. Як тільки відрізок перильної мотузки закріплений, по ньому вже може підніматися 3-й учасник. Як тільки 3-й переходить на наступний закріплений відрізок перильної мотузки, по звільненому відрізку мотузки можуть рухатися 4-й і т.д. (див. рис. 1 Б) Як і в 1-му варіанті, горизонтальні перила долаються за допомогою самостраховки на ковзаючому карабіні, похилі та вертикальні – використовуючи “схоплюючий” вузол.

1-й, подолавши етап, організовує пункт командної страховки і, закріпивши верхній кінець перильної мотузки, стає на страховку 2-го. 2-й долає етап останнім. Зачекавши, коли звільниться відрізок перил після 6-го, 2-й звільняє з опори перильну мотузку та командну страховку і, забравши з собою навішені на опору розхідні петлі з карабінами, вільним лазінням рухається до наступної опори (пункту перестібування) і т.д. Після проходження етапу останнім учасником, команда забирає перильну й страхувальну мотузку.

Можливі порушення на технічному етапі “траверс схилу”, приведені в суддівському протоколі (табл.).

#### Висновок.

Методичні рекомендації, запропоновані нами, дають можливість оптимізувати процес навчання, підвищити ефективність технічної та тактичної підготовки майбутніх організаторів зі спортив-

но-оздоровчого туризму для подолання природних перешкод (під час подорожей) та технічних етапів (під час змагань). А це, відповідно, матиме позитивний вплив на навчально-тренувальний процес при підготовці до подорожі й участі та суддівства туристських змагань.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки туристів до участі та суддівства змагань із техніки пішохідного туризму.

#### Література:

1. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди: Науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, 2004.
2. Дегтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч.-метод. посібн. для закл. освіти - К.:Наук. світ.,2002.
3. Спортивний туризм. Правила змагань. – Київ, 2001.
4. Туризм і краєзнавство. Інформаційно-методичний вісник. К.: 1997, 1998, 1999, 2005.
5. Федорченко В. К. Історія туризму в Україні: Навч. посіб. - Київ.: Вища шк., 2002. - 195 с.

Надійшла до редакції 06.05.2006р.

### АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРОЮ У ВИЩОМУ УЧБОВОМУ ЗАКЛАДІ НА АНАЛІЗІ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ

Пшенична Л.П., Козицька А.П., Філатова З.І.,  
Булейченко О.В.

Національний педагогічний  
університет імені М.П. Драгоманова

Анотація. Дослідження адаптації студентів гуманітарних факультетів до занять фізкультурою у ВУЗі на аналізі координації рухів дають можливість показати їх вплив на формування фізичного, психічного, емоційного здоров’я у майбутніх вчителів.

Ключові слова: адаптація, аеробіка, координація рухів.  
Анотация. Пшеничная Л.П., Козицкая А.П., Филатова З.И., Булейченко О.В. Адаптация студентов гуманитарных факультетов к занятиям физкультурой в высшем учебном заведении на анализе координации движений. Исследования адаптации студентов гуманитарных факультетов к занятиям физкультурой в ВУЗе на основании анализа координации движений позволяют показать их влияние на формирование физического, психического, эмоционального здоровья в учителей.

Ключевые слова: адаптация, аэробика, координация движений.

Annotation. Pshenichna L.P., Kozitska A.P., Filatova Z.I., Buleichenko O.V. Acclimatization of the students of humanitarian faculties to occupations by physical culture in higher educational putting on analysis of a coordination of locomotions. Researching in adaptation of students of humanitarian faculties for physical trainings in higher educational establishment based on analyzing of movements coordination give an opportunity to show their influence on physical, psychological and emotional health formation in future teachers.

Key words: adaptation, aerobics, movement’s coordination.

#### Вступ.

Фізичне виховання у ВУЗі відображає необхідність в планомірній систематичній підготовці суспільством студентської молоді до практичної життєдіяльності. Адаптивне фізичне виховання - необхідна передумова для занять масовим спортом і важ-

лива умова формування фізичної культури особистості, яка становить ціннісну орієнтацію, організованість, цілеспрямованість в діяльності студента.

Студент, що потрапив у вищий учбовий заклад, повинен адаптуватися до комплексу нових факторів, які специфічні для вищої школи. Крім того, сама учбова діяльність студента за останні роки дещо змінилася, його механізм адаптації не справляється з усіма навантаженнями. А це, в свою чергу, приводить до виснажливості та зриву, що являє собою основу різних захворювань [1-6].

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

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета роботи:* Дослідження адаптації студентів до занять фізичною культурою, використовуючи для цього аналіз координації їх рухів, як складову частину загального спостереження, щодо формування фізичного, психічного, емоційного здоров'я майбутніх вчителів та вихователів.

Для досягнення мети в роботі поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати самооцінку, зроблену студентами за допомогою анкетування.
2. Визначити складові частини процесу адаптації студентів.
3. Виявити координаційні можливості студентів гуманітарних факультетів.
4. Проаналізувати механізм адаптації студентів на аналізі координації їх рухів.

#### **Результати дослідження.**

В дослідженнях приймали участь студенти I, II, III курсів соціально-гуманітарного та педагогічного факультетів (загальна кількість 70 чоловік).

Для визначення загальної картини фізичного, емоційного та психологічного стану був використаний метод самооцінки. Анкета складалася з 20 запитань. В результаті підсумовування даних одержали такі результати:

- Переважна кількість опитуваних студентів народилися у Києві та Київській області, є й студенти з Донецької, Луганської областей;
- В зоні радіоактивного ураження на момент аварії на ЧАЕС перебувало кількість студентів та їх батьків у співвідношенні 1:3;
- Переважна більшість студентів відвіду-

ючи заняття з фізичного виховання у школі, при цьому вже мали хронічні захворювання;

· На ряд питань, що стосується надання переваги різним видам фізичних навантажень були зазначені такі види, як легка атлетика, плавання та аеробіка. Значна кількість студентів (78%) надали перевагу саме аеробіці.

Процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи планується по принципу часового проходження учбового матеріалу на основі поетапного рішення освітніх задач. Тому першочурнику, у якого є відхилення у стані здоров'я, завдання, яке йому ставиться в процесі навчання фізичною культурою доводиться виконувати з більшими для себе навантаженнями.

Звідси бачимо, що відстань адаптації до нового середовища для них збільшується. Для того, щоб скоротити процес адаптації та зробити його планомірним, необхідно визначити його складові частини.

#### **Адаптація**

1. Стан особистого здоров'я.
2. Психологічно-емоційний стан.
3. Фізична підготовленість.
4. Оточуюче середовище.
5. Самореалізація.

Процес проходження адаптації при умові найбільш чіткого та позитивного проходження цих складових частин скорочується. Семестрову оцінку за фізичне виховання як результат якісної адаптації студент повинен отримувати не тільки за зміну результатів тестових завдань, а й відповідно з динамікою показників фізичного розвитку організму у взаємозв'язку з захворюваністю на протязі всього семестру. Оцінка позитивною буде тоді, коли студентом вдасться пройти процес адаптації якнайшвидше.

Студентам спеціальної медичної групи був запропонований комплекс з ритмічної гімнастики з використанням скакалки.

Було виявлено, що на першому курсі рухова пам'ять розвинута недосконало, і студентам для розучування комплексу потрібно 5-7 повторень, на другому курсі – 3-5 повторень, а на третьому курсі комплекс може бути відтворений вже після 1-3 повторень.

Такі самі результати були отримані після обробки результатів анкетування, де студенти самі оцінювали свої можливості (табл. 1).

Результати дослідження

Таблиця 1

Курс	Бажані види навантаження			Аеробіка	Запам'ятовування		Кількість повторень
	Аеробіка	Плавання	Інше		Музика	Рахунок	
I	62%	14%	24%	62%	63%	27%	5-7
II	87%	10%	3%	87%	51%	49%	3-5
III	89%	6%	5%	89%	40%	60%	1-3

Таблиця 2

## Результати дослідження

Оцінка	I курс	II курс	III курс
„3”	30%	20%	20%
„4”	20%	40%	35%
„5”	50%	40%	45%

Таблиця 3

## Результати дослідження

Кількість повторень	I курс	II курс	III курс
1-3	5%	25%	30%
4-5	15%	25%	40%
6 і більше	80%	50%	30%

Беручи до уваги специфіку педагогічного ВУЗу маємо чітку картину того, що студентами (більшість дівчаток) надається перевага заняттям аеробікою. Тому складається така ситуація, що процес адаптації буде проходити через координаційне вдосконалення, шляхом роботи над собою за допомогою таких засобів, як аеробіка з елементами скакалки. Студенти з більшими координаційними здібностями процес адаптації проходять швидше та якісніше.

Завдяки заняттям з аеробіки вдосконалюється рухова пам'ять. Швидкість запам'ятовування під рахунок і музику серед опитуваних розподілилися порівну, що пов'язано з індивідуальними особливостями. На питання, чи психологічно комфортне музичне супроводження комплексу з ритмічної гімнастики, масово було отримано відповідь „так”.

Всі опитувані дали позитивну оцінку впливу занять на культуру рухів, що допомагає їм під час свят і відпочинку.

Отже, аналізуючи теоретичні висновки, та маючи практичні спостереження можна відмітити, що розвиваючи координаційні можливості студентів спеціальної медичної групи засобами, які використовуються на заняттях з фізичного виховання педагогічного ВУЗу, можна скоротити та пом'якшити процес адаптації.

Якщо ця методика діятиме, то будемо мати результат до якого прагнули студенти – отримання навичок, необхідних для майбутнього.

Можна надати порівняльну картину, щодо залежності координації рухів та отримання семестрової оцінки.

Беручи до уваги, що заняття з аеробіки є домінуючі, маємо такий результат. (табл. 2, 3).

Маючи координаційну можливість на першому курсі у % співвідношенні нижчою ніж на другому та третьому курсах, середній семестровий бал у першокурсників вищий ніж на другому та третьому курсах. Це пояснюється особистим ставлен-

ням студентів першого курсу до занять фізкультурою, їх прагненням до самовдосконалення та покращення своїх природних навичок. Тобто, першокурсники за допомогою викладача та засобів, які надаються на заняттях фізичного виховання процес адаптації прискорюють.

**Висновки.**

Таким чином, якщо простежується вдале поєднання фактичного стану здоров'я з функціональними можливостями організму механізм адаптації працює. Різниця лише у тривалості цього процесу, який повинен бути, як вимога меншим.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем адаптації студентів гуманітарних факультетів до занять фізкультурою у вищому навчальному закладі на аналізі координації рухів.

## Література:

1. Будика Е.В. Медично-психологічний аналіз здоров'я студентів. - М.- ФИС, 1993. – 124с.
2. Чоговадзе А.В., Іванова Г.Е. Рухова активність і стан здоров'я студентів (Фізична культура особистості студента). - М.: МГУ, 1991. – 160с.
3. Новиков Б.І., Федотків В.В. Динаміка фізичних якостей, стану здоров'я та фізичного розвитку в процесі навчання у ВУЗі. - М.: МГУ, 1994. – 164с.
4. Агаджанян Н.А. Адаптація і резерви організму. – М. ФИС, 1983. – 128с.
5. Філатова З.І., Щербак Л.М., Євтушок М.В. Методика оцінки прояву критичних ситуацій та ступеню їх сприймання студентами спеціальних медичних груп при початковому навчанні плаванню //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (ХХІІ). - 2005. - №6. – С. 56-61.
6. Філатова З.І., Євтушок М.В. Взаємозв'язок попереднього досвіду фізичної підготовки з успішністю занять з початкового навчання плаванню та координацією рухів студентів спеціальних медичних груп //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (ХХІІІ). - 2006. - №5. – С.105-108.

Надійшла до редакції 28.07.2006р.

## К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Сергиенко К.Н., Зияд Насралла  
Национальный университет физического  
воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассматриваются перспективы оптимизации контроля за состоянием здоровья школьников на основе использования современных компьютерных технологий.

Ключевые слова: компьютерные технологии, контроль, здоровье школьников, адаптивное физическое воспитание.

Анотація. Сергієнко К., Зіяд Насралла. До питання використання інформаційних технологій у практиці фізичного виховання школярів. У статті розглядаються перспективи оптимізації контролю за станом здоров'я школярів на основі використання сучасних комп'ютерних технологій.

Ключові слова: комп'ютерні технології, контроль, здоров'я школярів, адаптивне фізичне виховання.

Annotation. Sergiyenko K., Ziyad Nasralla. To the problem of information technologies using in practice of schoolchildren's physical education. National university of physical education and sport of Ukraine. This paper considers the perspectives on optimization of monitoring for schoolchildren's health condition on the base of modern computer technologies.

Key words: computer technologies, monitoring, schoolchildren's health, adaptive physical education.

### Введение.

Физическое воспитание, как и многие другие отрасли социальной сферы, долгие годы отставало в технологическом плане. В тоже время на рубеже XXI века тесно переплелись между собой два направления развития современной цивилизации: повышение интереса к своему здоровью и тотальная информатизация общества. Не случайно именно оздоровительные технологии и информационные системы сегодня наиболее динамично развиваются.

Как отмечают многие авторы [5,6,9,10] коррекционно-развивающие технологии могут иметь успех только в случае их индивидуализации, строгой адекватности личностным и функциональным особенностям индивида-потребителя.

Использование достижений научно-технического прогресса, внедрение средств компьютерной техники в процесс адаптивного физического воспитания дало возможность добиваться искусственно организованной компенсации недостающих естественных возможностей лиц с нарушениями слуха.

В работе А.Н. Денисевича (1996), [2] убедительно доказано, для повышения эффективности процесса адаптивного физического воспитания школьников с нарушениями слуха целесообразно использовать компьютеризированные тренажерные стенды, позволяющие осуществлять сопряжение двигательных действий и процессом информационного общения. Педагогический эксперимент показал, что наиболее эффективным методом про-

граммирования двигательных задания для учащихся с нарушениями слуха с использованием компьютерных технологий является использование «двигательных компьютерных игр» и метода «дополнительных заданий» с акцентированным воздействием на «отстающие» качества и функции организма детей.

Важнейшей проблемой при определении оптимальных физкультурно-спортивных технологий в адаптивной физической культуре является выявление методов диагностики функционального состояния занимающихся.

Многообразие нозологических групп инвалидности и отклонений в состоянии здоровья лиц, занимающихся адаптивной физической культурой (сенсорные системы, опорно-двигательный аппарат, интеллект, речь, соматические системы, сочетания различных поражений), вызвало потребность в поиске методов комплексной оценки функционального состояния занимающихся, а не только особенностей той или иной патологии, чем, по существу, занимаются врачи, а не педагоги.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

### Формулирование целей работы.

*Цель работы* – изучить и систематизировать данные специальной и научно-методической литературы касающиеся использования информационных технологий в практике физического воспитания школьников.

### Результаты исследований.

Анализ научно-методической и специальной литературы, дал возможность выявить различные компьютерные системы и прикладные программы, используемые в практике физического воспитания, культуры для контроля и оценки основных показателей уровня здоровья школьников.

С целью анализа и оценки функционального состояния занимающихся адаптивной физической культурой (Евсеев С.П., Зеленцова Т.И., 2002, [3]) разработана компьютерная система «Динамика-100».

Главная идея методики применения компьютерной системы мониторинга функционального состояния «Динамика-100» заключена в том, что любая вегетативная функция, например ритмическая деятельность сердца, содержит в себе всю полноту информации о протекании данного процесса на всех уровнях управления им. И, что важнее, в ней будет отражена функция всего организма в целом. Используемый в системе статистический анализ 300 электрокардиосигналов, по мнению авторов, удобная модель для получения всей полноты информации о функциональном состоянии организма.

При создании системы использованы последние достижения физиологии и клинической медицины и предложены новые высокоинформативные показатели для оценки состояния различных систем организма: центральной нервной системы, тонуса

вегетативной нервной системы, адаптивных возможностей организма, показателей энергетического обмена и т. д.

Программный софт «Динамики-100» позволяет:

- определять в режиме скрининга различные показатели здоровья занимающегося и выявлять отклонения от нормы на фоне субъективно хорошего самочувствия;

- осуществлять динамическое наблюдение за состоянием здоровья при проведении лечебно-профилактических, физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

Департаментом гуманитарной и социальной политики Львовского городского совета разработана комплексная межведомственная оздоровительная программа «Здоровье школьника», позволяющая осуществить текущий контроль за состоянием физического здоровья и индивидуально дозировать физические нагрузки учеников в зависимости от их подготовленности. Общий недостаток существующих программных разработок — они фактически являются средствами ведения и хранения баз данных по результатам тестирования, но не являются ни тестирующими программами, ни инструментами для анализа двигательной функции школьника.

Одним из средств информационно-технологической поддержки профессиональной деятельности учителя физической культуры, является экспертная система «Валеология школьника», разработанная В.Д.Сонькиным, В.В.Зайцевой, В.В.Сонькиным [4].

Экспертная система «Валеология школьника» может рассматриваться как автоматизированное рабочее место (АРМ) учителя физической культуры общеобразовательной школы, педагога-валеолога, преподавателя физического воспитания. Алгоритм системы построен на основе современных знаний в области возрастной физиологии, антропологии, спортивной физиологии и медицины, теории и методики физического воспитания и других научных дисциплин.

Принципиальной особенностью экспертной системы «Валеология школьника» является ее ориентированность на «индивидуальную норму», что позволяет преподавателю более целенаправленно работать с каждым учащимся, а самому учащемуся помогает осознать важность и полезность занятий физическими упражнениями для своего нормального развития и здоровья.

В последние годы большое внимание, при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми школьного возраста, уделяется мониторингу состояния их осанки и технологиям ее определения, анализа и оценки.

Для определения состояния осанки у детей младшего школьного возраста О.О. Бубелой (2002), [1] разработана компьютерная программа «Осанка», в которой предусмотрен визуальный скрининг осан-

ки и определение индекса сутулости.

В Национальном университете физического воспитания и спорта Украины в последние годы интенсивно ведутся работы по разработке различных прикладных программ оценки осанки тела человека. Разработанная (В.А. Кашубой, К.Н. Сергиенко, 2003; А.А. Тимощук, 2004), [5] технология измерения и анализа пространственной организации тела школьников включает пакеты программ: «Torso», «Big foot» и «FOOT - PRINT». При создании программ использовалась среда программирования Delphi, сочетающая в себе эффективный компилятор и удобные визуальные средства проектирования графического интерфейса пользователя.

Основными входными данными для программ являлись графические файлы в стандартных форматах BMP и JPG. Операционная среда, в которой работают программы, позволяет получить эти файлы либо непосредственно с жесткого диска локального компьютера, либо с периферийного устройства типа цифровой фотоаппарат (видеокамера), либо с удаленного компьютера, используя локальную компьютерную сеть, электронную почту или Интернет.

Автоматизированная обработка видеogramм биометрического профиля осанки относительно сагиттальной и фронтальной плоскостей осуществляется с помощью разработанной нами программы «Torso».

Алгоритм работы с программой «Torso» содержит четыре этапа:

- 1) создание новой учетной записи;
- 2) оцифровка изображения;
- 3) статистический анализ полученных результатов;
- 4) визуализация результатов и формирование отчетов для печати.

Успехи современной биомеханической методологии открывают определенные перспективы для дальнейшего совершенствования средств и методов формирования осанки. Развитие технологий и современных методов измерения, внедрение в исследовательские процессы компьютерных систем значительно расширяют возможности физических упражнений, в частности, в профилактике нарушений осанки.

Программное обеспечение «Big foot» позволяет получить целый ряд морфо-функциональных характеристик стопы: длину стопы; максимальную высоту свода и ее подъема; Ра (угол, образованный линией опорной части свода стопы и прямой соединяющей головку 1-й плюсневой кости с точкой максимальной высоты медиального продольного свода); Рв (угол, образованный линией опорной части свода стопы и прямой, соединяющей опорную точку бугра пяточной кости с максимальной высотой медиального продольного свода).

Обработка плантограмм школьников осуществляется с помощью программы «FOOT - PRINT». Возможности программы «FOOT - PRINT» позволяют определять ряд параметров: длину и ширину стопы, пяточный угол, угол кривизны большого

пальца, угол постановки V пальца, индекс Штрите-ра, индекс Чижина и угловой индекс Кларка.

Основными функциональными компонентами программ являются:

- базы данных учетных записей объектов исследования;
- модуль оцифровки изображения;
- модуль математической обработки полученных результатов;
- модуль визуализации результатов и формирования отчетов для печати.

В настоящее время адаптивное физическое воспитание детей с особенностями психофизического развития направлено на сближение к требованиям современной цивилизации для более полного удовлетворения социокультурных потребностей людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных дефектологов свидетельствуют о том, что дети младшего школьного возраста с нарушениями слуха имеют свои отличительные особенности физического, функционального и психического развития.

Исследования проведенные И.В. Хмельницкой (2006), [11, 12], позволили разработать технологию компьютерного мониторинга моторики школьников которая включает пакеты прикладных программ (ППО) «БиоВидео» и «Индивид». При разработке специализированного ППО «БиоВидео» использовалась интегрированная среда разработки приложений Microsoft Visual Basic 6 с графическим интерфейсом. В качестве языка программирования выбрана версия Visual Basic 6.0, представляющая собой многоцелевой код символьных инструкций в составе среды проектирования.

Исходными данными для программы «БиоВидео» являются файлы кадров одноплоскостной видеосъемки двигательного действия человека в форматах .BMP, .DIB, .WMF, .EMF, .GIF, .JPG, .JPEG. Операционная среда Windows XP, в которой работают программы, позволяет получить эти файлы непосредственно с накопителей памяти локального компьютера либо с периферийного устройства, либо посредством удаленного доступа, используя компьютерную сеть либо электронную почту Интернет. «БиоВидео» позволяет получать биомеханические характеристики как отдельных биоэвеньев, так и всего тела человека в каждом кадре и в отдельных фазах двигательного действия человека. ПО «БиоВидео» включает четыре модуля:

- модуль конструирования моделей опорно-двигательного аппарата (ОДА) человека (в качестве модели ОДА использовалась 14-сегментная разветвленная биокинематическая цепь, координаты звеньев которой по геометрическим характеристикам отвечают координатам положения в пространстве биоэвеньев тела человека, а точки отсчета — координатам центров основных суставов); модуль позволяет создавать многозвенные модели ОДА, включающие до 100 то-

чек отсчета;

- модуль определения координат точек относительно соматической системы отсчета;
- модуль расчета биомеханических характеристик двигательного действия по координатам модели ОДА человека; программные возможности модуля позволяют рассчитывать локализацию центров масс (ЦМ) биоэвеньев и общего центра масс (ОЦМ) тела человека;
- модуль построения биокинематической схемы (БКС) тела человека по видеограмме двигательных действий с определением траекторий движения центров суставов, ЦМ биоэвеньев и ОЦМ тела человека.

Как свидетельствует анализ литературы [7,8,13;], при изучении моторики младших школьников следует уделять внимание психомоторному развитию. Компьютерные системы с использованием монитора в качестве интерфейса являются наиболее приемлемым вариантом для детей с нарушениями слуха, поскольку в условиях депривации слухового анализатора необходимо использовать зрительные компенсации. Разработанное ППО автоматизированной системы «Индивид» [11] позволяет определить следующие психомоторные показатели: сенсомоторные реакции, скорость переключения внимания, зрительную память, чувство времени, уравновешенность нервных процессов, реакцию на движущийся объект. ППО «Индивид» состоит из 10 модулей: «Таблица», «Маятник», «Треугольник», «Квадрат», «Сложная сенсомоторная реакция: фигуры треугольник-круг», «Сложная сенсомоторная реакция: фигуры квадрат-круг», «Равновесие нервных процессов», «Зрительная память», «Переключение внимания», «Ощущение времени». ППО «Индивид» разработано на объектно-ориентированном языке Си++ в операционной системе MS DOS, что позволило реализовать программные таймеры определения временных интервалов с точностью 0,1 мс.

### Выводы

Анализ специальной научно-методической литературы подтвердил, что в настоящее время компьютеризация физического воспитания выступает одним из важнейших путей реализации индивидуального подхода в процессе физического воспитания. Установлено, что важнейшей задачей научных исследований в этой области является разработка и внедрение перспективных компьютерных технологий в процесс физического воспитания школьников, а проблема создания программного обеспечения для решения прикладных задач физического воспитания по-прежнему остается актуальной и требует решения.

Учитывая важность и необходимость информатизации сферы адаптивного физического воспитания, к числу фундаментальных проблем рассмотренного направления исследований можно отнести научное обоснование и разработку компьютерной технологии контроля за состоянием здоро-

вья школьников со слуховой депривацией.

Данные анализа литературных источников подтверждают объективную необходимость в разработке и использовании новых подходах к коррекции нарушений пространственной организации тела детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха. Ориентирами при разработке индивидуальных корригирующих программ должны стать объективные характеристики, полученные в результате использования современных информационных технологий, в том числе, компьютерных систем биомеханического контроля пространственной организации тела.

#### Литература:

1. Бубела О.О. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерної технології: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: (24.00.02) / ЛДІФК. — Львів, 2002. — 17 с.
2. Денисевич А.Н. Методические приемы программирования сопряженных форм двигательной активности и информационного общения глухонемых с использованием персональных компьютеров: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. — Москва, 1996. — 21 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. — М.: Советский спорт, 2005. — 240 с.
4. Зайцева В.В., Сонькин В.Д. Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре // Теор. и практ. физ. культ., 1990, № 7 С. 46-50.
5. Кашуба В., Тимошук А., Сергієнко К., Хабінець Т. Біомеханічний моніторинг кінетики тіла школярів у процесі фізичного виховання. Науково-теоретичний журнал "Теорія і методика фізичного виховання і спорту" - К., 2004, №2. - С. 136-140.
6. Киршев С.П. Компьютерные технологии обучения упражнениям на уроке физкультуры // Теор. и практ. физ. культ., 1993, № 5. - С. 38-40.
7. Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г., Ненашева Л.В., Цап'юк Л.В. Фізіологічні особливості формування фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку // Вісник Черкаського ун-ту. — В. 39. — Черкаси, 2002. — С. 64—69.
8. Крет Я.В. Коррекция психофизического развития глухих детей старшего дошкольного возраста: Дис... канд. психол. наук. — К., 2000. — 241 с.
9. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. — Киев, 2005. — 196 с.
10. Няньковський С.Л. Формування здоров'я дітей і профілактика його порушень на підставі комп'ютерного моніторингу. — Львів, Аверс., —1997. С. 3-75.
11. Хмельницька І.В. Діагностика психомоторних характеристик слабочуючих дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України. — Львів, 2005. — Вип. 9. — Том 2. — С. 114—119.
12. Хмельницька І.В. Програмний комплекс біомеханічного відеокомп'ютерного аналізу рухів людини // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2004. — № 2. — С. 150—156.
13. Cheatum B.A., Hammond A.A. Physical Activities for Improving children's learning and motor development: a guide to sensory motor development. — Champaign, 2000. — 340 p.

Поступила в редакцию 19.06.2006г.

## ВЛИЯНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ТЕМПЕРАМЕНТА И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ФУТБОЛИСТОВ

Сигал Н.С.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В работе рассматривается проблема психической регуляции, как одна из наиболее глобальных и фундаментальных в спортивной психологии. Эмпирические данные показали, что спортсмены с различными типологическими свойствами нервной системы, темперамента и личностными особенностями используют различные способы саморегуляции психических состояний.

Ключевые слова: психика, саморегуляция, нервная система, темперамент, личность.

Анотація. Сігал Н.С. Вплив типологічних властивостей нервової системи, темпераменту й особистісних особливостей на саморегуляцію психічного стану футболістів. У роботі розглянуто проблему психічної регуляції, як однієї з найбільш глобальних і фундаментальних проблем спортивної психології. Емпіричні дані показали, що спортсмени з різними типологічними властивостями нервової системи, темпераменту й особистісними особливостями використовують різні типові способи саморегуляції психічного стану.

Ключові слова: психіка, саморегуляція, нервова система, темперамент, особа.

Annotation. Sigal N.S. Inference of typological characteristics of nervous system, temperament and personal features on self regulation of the psychic states of football players. The paper deals with the problem of psychic regulation as one of the most global and fundamental problem of the sport's psychology. Empirical data revealed that sportsmen of different typological peculiarities of nervous system, temperament and personal features apply different typical means of self regulation of psychological states.

Key words: psychology, self regulation, nervous system, temperament, person.

### Введение.

Контроль и управление психическим состоянием спортсмена — необходимое условие для решения практических задач повышения эффективности спортивной деятельности.

Изучение психических состояний спортсменов закономерно «привело» исследователей к проблеме их регуляции. Потребность в таких исследованиях обусловлена тем, что актуальная тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена и имеющие место «трудные» обстоятельства жизнедеятельности, постоянно обращены к необходимости адекватной саморегуляции состояний. [1, 2, 5].

Выделяя саморегуляцию как объект нашего исследования мы опираемся на представления о произвольности, осознанности этого процесса, целью которого является изменение собственной активности субъектом, контроль и коррекция результатов.

Обращенность к изучению саморегуляции психических состояний обусловлена недостаточной изученностью этого процесса, при его очевидной

значимости в спортивной психологии. [1, 6].

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

**Формулирование целей работы.**

*Предмет исследования.* Изучение влияния типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей спортсменов на саморегуляцию психических состояний спортсменов.

*Цель исследования.* Изучение особенностей саморегуляции психических состояний в зависимости от характеристик типологических свойств нервной системы, свойств темперамента и индивидуально-психологических черт характера.

*Методы и организация исследования.* Теоретический анализ литературных данных показал, что свойства нервной системы, темперамента и особенности личности влияют на выбор того или иного способа саморегуляции спортсменами своего психического состояния. [3, 7, 8].

Эмпирическая часть нашего исследования осуществлялась в два этапа. В ходе первого этапа были выделены группы спортсменов с различным уровнем выраженности индивидуально-типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей.

На втором этапе в результате свободного описания и контент-анализа выделялись типичные психические состояния и способы их регуляции спортсменами. В дальнейшем они сопоставлялись с проявлениями индивидуально типологических и личностных особенностей спортсменов.

В исследовании приняли участие футболисты в возрасте 15-16 лет в количестве 30 человек. Методом экспертных оценок были выделены две подгруппы по 10 человек «эффективных» и «неэффективных» футболистов, которые сравнивались по проявлениям личностной саморегуляции. Исследование проводилось на базе юношеской футбольной команды Спортивно-оздоровительного комплекса «Энергетик».

**Результаты исследования.**

В результате проведенного исследования было выявлено, что независимо от степени выраженности силы нервной системы ведущим способом саморегуляции является общение, на втором месте — у «сильных» самовнушение, а «средних» и «слабых» — активация, на третьем месте регистрируется разброс способов регуляции.

Обнаружено, что лица с доминированием силы нервной системы, т.е. характеризующиеся выносливой, работоспособной нервной системой, демонстрируют большее разнообразие в выборе способов и приемов саморегуляции состояний. Были выявлены выраженные различия в регуляции отдельных состояний. Направленность способов регуляции состояний у лиц с сильной нервной системой имеет в большей степени внутренний вектор, тогда как у лиц со слабой нервной системы — внешний. «Сильные» демонстрируют преимущественно два основных способа: общение и размышление, в свою очередь, лица со слабой нервной системы имеют более широкий диапазон проявлений.

Таблица 1		
<i>Особенности саморегуляции состояний у лиц с разной выраженностью ригидности</i>		
<b>Ригидность</b>		
<b>Степень выраженности (%)</b>		
<b>Высокая</b>	<b>Средняя</b>	<b>Низкая</b>
1) общение — 19% 2) размышление — 12% 3) активация — 9%	1) общение — 26% 2) размышление — 12% 3) переключение — 8%	1) общение — 18% 2) переключение — 13% 3) активация — 10%
<b>При положительных психических состояниях</b>		
1) общение — 22% 2) актуализация интим, общения — 15% 3) размышление — 14%	1) общение — 19% 2) актуализация интим. общения — 15% 3) размышление — 14%	1) общение — 17% 2) актуализация интим, общения — 15% 3) актуализация прежних ситуаций — 15% 3) размышление — 12%
<b>При отрицательных психических состояниях</b>		
1) общение — 18% 2) размышление — 10,5% 3) эмоциональная разрядка — 10,3%	1) общение — 29% 2) размышление — 11% 3) переключение — 10%	1) общение — 19% 2) переключение — 17% 3) активация — 11%
<b>При психических состояниях высокого уровня психической активности</b>		
1) общение — 19% 2) размышление — 16% 3) уход в себя — 9%	1) общение — 23% 2) размышление — 12% 3) переключение — 8%	1) общение — 16% 2) переключение — 14% 3) размышление — 9%
<b>При психических состояниях низкого уровня психической активности</b>		
1) общение — 28% 2) активация — 17,2% 3) биологически ориентированная (пищевая) регуляция — 11%	1) общение — 32% 2) пассивная разрядка — 13% 3) активация — 12%	1) самовнушение — 23% 2) общение — 21% 3) пассивная разрядка — 18%

В зависимости от степени выраженности экстраверсии — интроверсии, ригидности — пластичности, эмоциональной возбудимости — эмоциональной уравновешенности на первый план выходят такие способы саморегуляции, как общение, размышление, активация (табл. 1).

При изучении влияния эмоциональной возбудимости-уравновешенности на саморегуляцию психических состояний было показано, что практически нет различий в выборе способов и средств саморегуляции у «эмоционально-возбудимых» и «уравновешенных». Различия обнаруживаются при анализе регуляции отдельных состояний. Например, для продления (поддержания) состояния вдохновения, «эмоционально-возбудимые» применяют следующие способы: активацию, релаксацию, поддержание интеллектуальной активности, поддержание позитивного эмоционального фона, общение, эстетотерапию. «Уравновешенные», как следует из результатов, для продления вдохновения используют регуляцию внимания и регуляцию двигательной активности, релаксацию, поддержание положительного эмоционального состояния, пассивную регуляцию (сон), общение.

Разделив испытуемых по большей или меньшей степени выраженности самоконтроля, нами были получены следующие результаты.

Было выявлено, что футболисты с высоким уровнем самоконтроля, в большей степени применяют общение для регуляции состояний, активацию и самовнушения. Лица с низким уровнем самоконтроля применяют также общение и активацию, но они также и «заедают» переживаемые состояния, особенно состояния высокого уровня психической активности и отрицательные состояния.

Анализ сравнения стилевых особенностей саморегуляции при помощи критерия Манна-Уитни показал наличие значимых различий по всем структурным шкалам в исследуемых выборках (табл. 2).

Таблица 2  
*Стилевые особенности саморегуляции у «эффективных» и «неэффективных» футболистов*

	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ОУ
Успешные	7,04	7,37	6,26	6,89	6,37	7,22	38,5
Неуспешные	4,11	4,44	4,44	4,41	4	3,74	25,6
U <sub>эмп</sub>	152	176	139	123	135	115	140
Значимость	**	**	**	**	**	**	**

**Условные обозначения.** Пл. — шкала «Планирование»; М — шкала «Моделирование»; Пр. — шкала «Программирование»; ОР — шкала «Оценки результатов»; Г — шкала «Гибкость»; С — шкала «Самостоятельность»; ОУ — «общий уровень саморегуляции». \*\* — достоверность различий на уровне  $p < 0,01$ .

Причем результаты футболистов, имеющих большие успехи в спортивной деятельности, значительно выше результатов выборки футболистов, имеющих более низкие показатели.

#### **Выводы.**

1. Футболисты с высоким уровнем силы нервной системой для продления положительных состояний используют релаксацию, интеллектуальные действия, физические (телесноориентированные) и речевые действия. В целом, для нормализации отрицательных состояний ими используются интерактивные приемы (погружение в себя), активная разрядка, речевые действия.

2. Футболисты со слабой нервной системой для продления положительных состояний высокого уровня психической активности используют речевые действия, релаксацию, активацию, включая эмоциональную, физические действия. Для регуляции отрицательных состояний ими используются речевые действия, релаксация, активация.

3. Обобщение результатов влияния психодинамических свойств показывает, что «подвижные» используют большее число разнообразных способов и приемов регуляции, тогда как «менее подвижные» (ригидные) более склонны к меньшему числу приемов регуляции. Чаще используются одни и те же способы: общение, размышление, активация. У «эмоционально-возбудимых» и «уравновешенных» различия обнаруживаются при анализе регуляции отдельных состояний.

4. Лица, характеризующиеся высоким уровнем самоконтроля, чаще используют общение для регуляции состояний, активацию и самовнушения. Лица с низким уровнем самоконтроля применяют также общение и активацию, но они также «заедают» переживаемые состояния, особенно состояния высокого уровня психической активности и отрицательные состояния.

5. Исследование, направленное на изучение особенностей саморегуляции «эффективных» футболистов, показало, что них характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем влияния типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей на саморегуляцию психических состояний футболистов.

#### **Литература**

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 134 с.
2. Ганзен В.А., Юрченко Н.В. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Психические состояния. Экспериментальная и прикладная психология; / Под ред. А.А. Крылова. — Л.: Изд-во Ленингр. Ун-та, 1981. Вып. 10. — С. 5-16.
3. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. Автореф. дисс. доктора наук. — М., 2002. — 42 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
5. Конопкин О.А., Морсанова В.И. Стилевые особенности

саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. 1989. – №5. – С. 18-26.

6. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. – №2. – С. 118-127.
7. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1987. – 192 с.
8. Прохоров А.О. Функциональные структуры регуляции состояний субъекта // современная психология: состояние и перспективы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. – С. 129-131.

Поступила в редакцию 06.07.2006г.

## **АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ КАК ОСНОВА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Скирене В., Саткунскене Д., Зуозене И.Ю.  
Литовская академия физической культуры, Каунас

Аннотация. Систематичний аналіз змагальної діяльності спортсмена і особливостей виконання їм технічних дій дозволило своєчасно скорректировать его технико-тактическую подготовку, что привело к достижению им персонального рекорда, ставшего рекордом страны на дистанции 50 м. брассом.

Ключевые слова: плавание, соревновательная деятельность, технические действия.

Анотація. Скирене В., Саткунскене Д., Зуозене І.Ю. Аналіз змагальної діяльності плавців як основа індивідуалізації тренувального процесу. Систематичний аналіз змагальної діяльності спортсмена й особливостей виконання їм технічних дій дозволив вчасно скорегувати його техніко-тактичну підготовку, що привело до досягнення їм персонального рекорду, який став рекордом країни на дистанції 50 м. брасом.

Ключові слова: плавання, змагальна діяльність, технічні дії.

Annotation. Skyriene V., Satkunskiene D., Zuoziene I.J. Analysis of competitive activity of the swimmers as the basis of an individualization of the training process. The systematical analysis of competitive activity of the sportsman and features of performance by it of technical actions has allowed to correct in due time its technical and tactical preparation that has led to achievement of the personal record which has become by a record of the country on a distance of 50 m. a breast stroke.

Keywords: swimming, competitive activity, technical actions.

### **Введение**

Чем выше уровень мастерства спортсмена, тем важнее индивидуализация его подготовки, основой которой является индивидуальная целевая программа (ИЦП), начинающаяся с определения конечного результата, который необходимо продемонстрировать на главных соревнованиях сезона (1).

Спортивные достижения – основной критерий, характеризующий подготовленность спортсменов (7), поэтому изучение особенностей их соревновательной деятельности приобретает особую важность при планировании дальнейших тенденций тренировочного процесса.

Арсенал технических действий в плавании очень мал. Это требует как можно лучшего овладения каждым элементом соревновательной деятельности. Их коррекция и индивидуализация может

стать именно тем резервом улучшения спортивных результатов, поиском которых занимаются ученые и тренеры, (2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10).

### **Формулирование целей работы.**

*Гипотеза* исследования заключалась в предположении, что систематичный анализ и оценка параметров техники плавания и соревновательных действий пловцов позволят осуществить своевременную коррекцию тренировочного процесса и положительно повлияют на соревновательные результаты.

*Цель исследования* - изучить особенности кинематических и временных параметров соревновательных действий членов олимпийской сборной Литвы по плаванию.

### *Методы и организация исследования*

Исследование, в котором принимал участие член сборной Литвы по плаванию (МСМК), осуществлялось двумя этапами.

На первом этапе анализировалась соревновательная деятельность спортсмена, на втором – кинематические и временные параметры технических элементов.

Сбор данных для анализа структуры соревновательной деятельности осуществлялся во время Чемпионатов Литвы по плаванию 2004-2005 г.г.

Кинематические характеристики технических действий фиксировались во время этапных обследований в бассейне ЛАФК, посредством видеосъемки в двух проекциях: надводной и подводной. Видеоматериал анализировался с помощью программ Adobe Premiere Pro 1,5 и SIMI Motion 2D.

### **Анализ соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность снималась на видеопленку четырьмя цифровыми видеокамерами. Изучались время и средняя скорость преодоления стартового, финишного, поворотных отрезков, преодоления дистанции; темп гребковых движений; «шаг» (длина) гребковых движений. Полученные данные сравнивались с модельными (7).

### **Анализ технических действий**

Выполнение старта и плавательного теста снималось одновременно двумя видеокамерами, расположенными выше и ниже уровня воды.

Старт. Временные параметры старта определялись согласно теоретической модели (3), (рис.1).

*Анализ элементов техники плавания* проводился во время проплывания теста 3x25м, с возрастающей интенсивностью (50, 80, 90%). Выявлялись возможности спортсмена увеличивать скорость плавания, подбирая соответствующее соотношение темпа и «шага» гребка.

### **Результаты исследования**

Анализ соревновательной деятельности спортсмена во время летнего чемпионата Литвы 2004 г. показал, что отставание его результата от результата лучшего пловца мира составляло 11,5%, в свою очередь по таким параметрам, как скорость преодоления стартового отрезка находилось в пределах 9,2%, средняя скорость плавания - 11,1%, длина «шага» - 6,8% (рис.2).

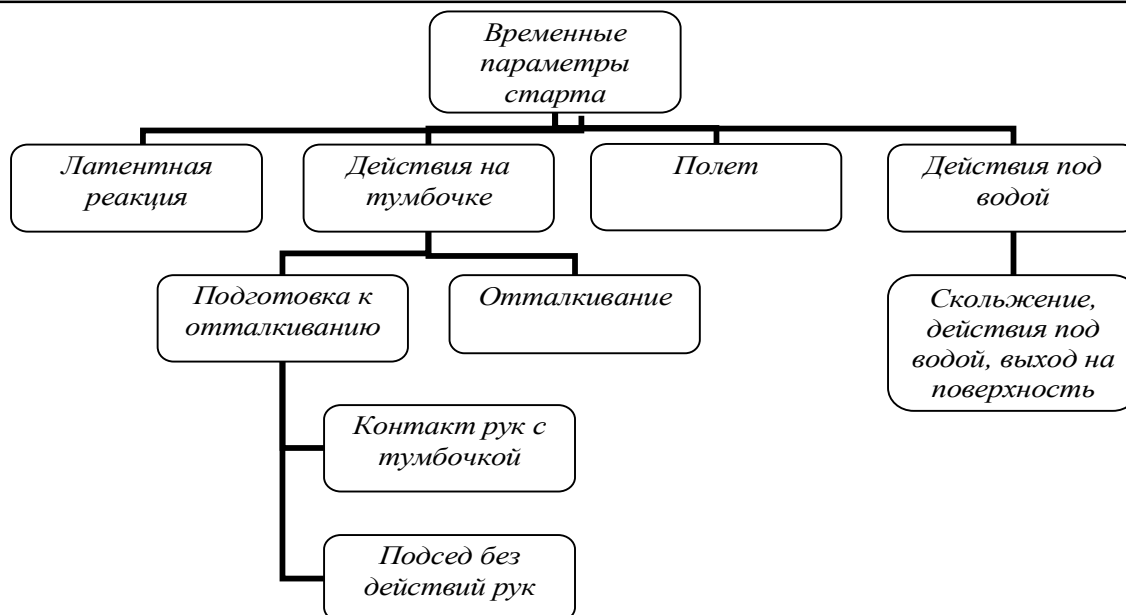


Рис. 1. Теоретическая модель старта.

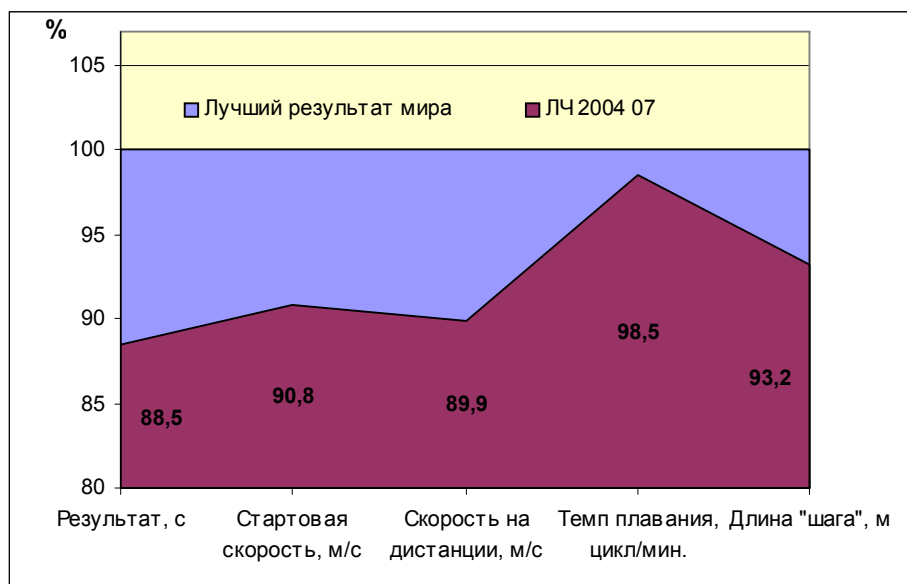


Рис. 2 Соотношение лучшего результата мира и результата А.В на летнем чемпионате Литвы 2004 г.

*Первое тестирование.* Согласно литературным данным вклад времени преодоления стартового отрезка в конечный спортивный результат составляет 0,23-0,24% (6, 7), 30% (8). В свою очередь, стартовая скорость зависит от качества выполнения самого старта (3, 8).

Проведенный анализ выполнения старта А.В. показал, что при высокой латентной реакции, спортсмен несколько «передерживал» руки в контакте с тумбочкой, увеличивая тем самым длительность подготовки к отталкиванию (3). После отталкивания он развивал значительно меньшую скорость, нежели лучший пловец мира (соответственно 4,32 и 5,5 м/с). Хотя длина старта испытуемого была больше модельной (3,65 и 3,5 м соответственно), недостаточная скорость вылета не позволяла ему развить высокую скорость в момент «входа» в воду и, тем самым, во время скольжения и

действий под водой. Это являлось одним из факторов, повлиявшим на длительность преодоления 15-ти метрового стартового отрезка (почти на 0,5 с медленнее, чем у сильнейшего пловца мира).

Выполнение плавательного теста показало, что повышения скорости плавания А.В. в достижает за счет увеличения темпа гребков при недостаточной их длине.

Полученные данные вместе с качественным анализом выполнения технических действий были предоставлены спортсмену и его тренеру, с указанием основных моментов, коррекция которых могла бы повлиять (улучшить) на спортивный результат.

На зимнем чемпионате страны А.В. проиграв себе в скорости преодоления стартового отрезка (по сравнению с летним чемпионатом 2004 г.), сумел развить более высокую скорость на дистанции за счет некоторого снижения темпа и значитель-

ного увеличения «шага» гребка. Кроме того, увеличилась и скорость финиширования (табл. 2).

*Второе тестирование.* Во время второго тестирования основное внимание было уделено анализу выполнения старта, как одного из важнейших элементов спринтерского плавания.

Проведенное исследование показало, что временная структура технического элемента значительно изменилась. Действия на тумбочке стали короче на 0,04 с. Это стало возможным за счет более быстрой подготовки к отталкиванию (соответственно 0,6 и 0,52 с), а именно - уменьшению длительности контакта рук с тумбочкой (соответственно 0,46 и 0,26 с), (рис. 3).

При подготовке к летнему чемпионату страны в тренировочную программу спортсмена были включены упражнения, влияющие на качество вы-

полнения старта и развитие высокой скорости на дистанции за счет удержания оптимального соотношения темпа и длины «шага» гребка. Результатом проведенной работы стал новый персональный рекорд пловца на дистанции 50 м брассом, ставший и новым рекордом страны.

Анализ соревновательной деятельности спортсмена показал, что скорость преодоления стартового отрезка значительно возросла и составила 96,5% от лучшего мирового результата. Увеличилась длина «шага» гребка, финишная скорость и средняя скорость на дистанции. Результат, зафиксированный на дистанции, достиг 93,2% от лучшего мирового, по сравнению с 88,5% в 2004 г. (табл. 2, рис.4).

Таким образом, можно утверждать, что за время исследования значительно изменилась структура соревновательной деятельности испытуемого

Таблица 2

*Сравнительный анализ соревновательной деятельности А.В. на дистанции 50 м брассом*

Параметры	Лучший результат мира	ЧЛ 2004 07	ЧЛ 2005 02	ЧЛ 2005 06
Результат, с	27,18	30,32	30,06	29,03
Длительность старта (15м), с	6,56	7,21	7,32	6,8
Средняя стартовая скорость (15м), м/с	2,29	2,08	2,05	2,21
Средняя скорость на дистанции, м/с	1,68	1,51	1,53	1,56
Средний темп движений, цикл./мин.	68	66,96	60,00	60,00
Средняя длина «шага», м	1,46	1,36	1,53	1,56
Средняя скорость финиширования (7,5м), м/с	1,67	1,53	1,56	1,62

\*ЧЛ – чемпионат Литвы;

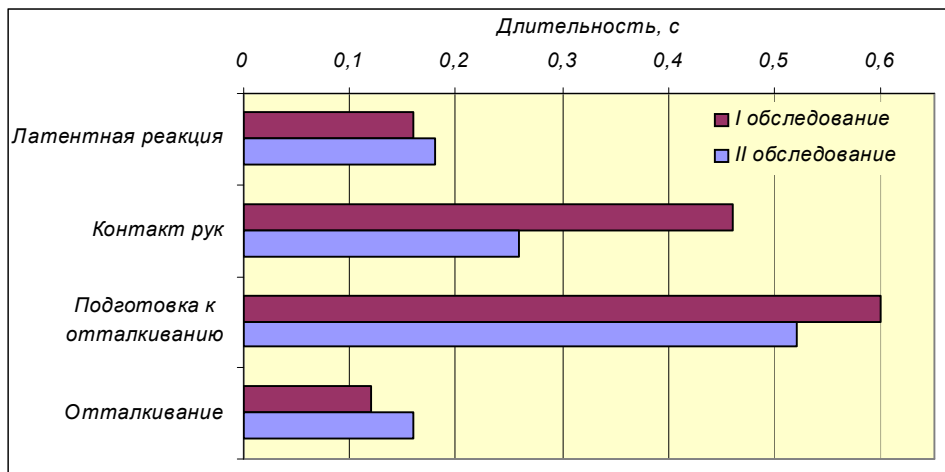


Рис. 3. Сравнительный анализ действий А.В. на тумбочке

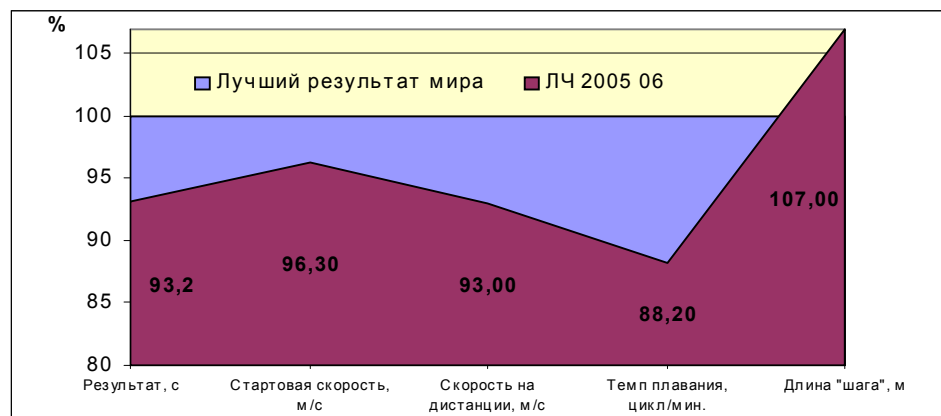


Рис. 4. Соотношение лучшего результата мира и результата А.В. на летнем чемпионате Литвы 2005 г.

на дистанции 50 м брасс. Улучшение результата на 1,29 с стало возможным за счет существенного изменения техники старта, увеличении длины «шага» гребка при оптимальном для спортсмена темпе движений. Изменение тактики проплывания дистанции, по сравнению с предыдущим годом, позволило спортсмену улучшить свои достижения.

#### **Выводы:**

Своевременный анализ элементов соревновательной деятельности и техники спортсменов позволяет индивидуализировать процесс их подготовки и проводить целенаправленную его коррекцию.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем соревновательной деятельности пловцов.

#### **Литература:**

1. Абсаямов Т.М. Управление подготовкой спортсменов высокого класса // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация, международный семинар «Теория и практика плавания на пороге третьего тысячелетия». - 2001. - Санкт-Петербург, С. 8-10.
2. Скирене, В., Саткунскене, Д., Маргис, М. Кинематический анализ старта квалифицированных пловцов разного возраста (на лит. яз.) Спортивная наука, Вильнюс. - 2004 - № 2(36), С. 13-17.
3. Скирене В., Саткунскене Д., Дали Д. Исследования кинематических параметров старта в плавании. // Наука в олимпийском спорте. Киев, - 2005. - № 2 - С. 182-186.
4. Arellano, R. Evaluating the Technical Race Components during the Training Season. <http://cis.squirming.net/article/149/>.
5. Arellano, R., Brown, P., Cappaert, J & Nelson R.C. Analysis of 50 m, 100 m and 200 m freestyle swimmers at the 1992 Olympic Games // Journal of Applied Biomechanics. - 1994. - 10. - P. 189-199.
6. Haljand R. «Swimming Technique Aspects from the coach view» FINA Medical Congress 1997. Goeteborg, P. 28-29.
7. Haljand R. <http://www.swim.ee>
8. Lyttle, A., Benjanuvatva, N. Start right – a biomechanical review of dive start performance // <http://www.coachesinfo.com/category/swimming/321/>.
9. Sanders, R. Beyond. Race Analysis. <http://cis.squirming.net/article/147/>.
10. Sanders, R. New Analysis Procedures for Giving Feedback to Swimming Coaches and Swimmers <http://cis.squirming.net/article/133/>.

Поступила в редакцию 25.06.2006г.

## **ПРОГНОЗУВАННЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ДЕРМАТОГЛІФІЧНИХ ГЕНЕТИЧНИХ МАРКЕРІВ**

Євгеній Стрикаленко

Херсонський державний університет

Анотація. В статті дослідженні особливості будови шкіряних візерунків пальців та рук спортсменів високого класу та проведено порівняння з дерматогліфичними ознаками людей загальної популяції, які не займалися спортом з метою визначення дерматогліфичних генетичних маркерів розвитку рухових здібностей людини.

Ключові слова: дерматогліфіка, генетика, спорт.

Аннотация. Стрикаленко Е. Прогнозирование развития двигательных способностей человека с помощью дерматоглифических генетических маркеров. В статье отображены результаты исследований особенностей строения кожных узоров пальцев рук спортсменов высокого класса и проведены сравнения с дерматоглифическими

особенностями строения кожных покровов пальцев рук людей общей популяции, которые не занимались спортом, с целью установления дерматоглифических генетических маркеров развития двигательных способностей человека.

Ключевые слова: дерматоглифика, генетика, спорт.

Annotation. Strikalenko Y. Prediction of development of motorial abilities of the person with the help of genetical token. Peculiarities of skin pictures of fingers of high qualified sportsmen were researched and the comparison of people's dermatoglyphic indication of general population was made.

Keywords: dermatoglyphics, genetics, sports.

#### **Вступ.**

Шлях до вершин спортивної майстерності лежить через науково – обгрунтовану систему відбору і прогнозу індивідуальної рухової обдарованості. На думку В.Н. Платонова, В.М. Філіна, Л.В. Волкова, Л.П. Сергієнко, В.Б. Шварца, С.В. Хрущева, Р.О. Astrand, К. Rodahl спробу вирішити проблему прогнозу в спортивній науці й практиці можливо з використанням комплексу різних педагогічних та медико-біологічних критеріїв та методів. Як вважають спеціалісти прогнозування – це саме важливе й найбільш вузьке місце всієї проблеми спортивного відбору. Якщо прогноз не можливий, то не можливий і виправданий відбір. Використання сучасних методик індивідуального прогнозування розвитку рухових здібностей юних спортсменів дає можливість тренерам з видів спорту зробити якісний відбір для занять спортом, тобто допомагає новачку знайти той вид спорту, до якого в нього є найбільша схильність й тим самим найбільш повно розкрити свої потенціальні можливості.

Перспективним напрямком в спортивній генетиці є використання генетичних маркерів для вирішення проблеми індивідуального прогнозу розвитку морфологічних показників, функціональних ознак та рухових здібностей людини [1-5]. Маркер – це стійка ознака організму, яка легко визначається, жорстко зв'язана з його генотипом, по якій можна судити про імовірність прояву інших характеристик організму, які важко виявити. Генетичні маркери мають такі основні властивості: вони жорстко генетично детерміновані; цілком проявляються у наступних поколіннях і чітко виражені; успадковуються відповідно до законів Менделя; практично не залежать від факторів зовнішнього середовища; не змінюються протягом усього життя людини. Значну перспективу відкриває використання, в якості генетичних маркерів особливостей будови шкіряних візерунків пальців рук. Використання даних технологій у спортивному відборі інформативне, достатньо просте в застосуванні і не вимагає складного апаратурного забезпечення. Саме тому дослідження даної теми є актуальним.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Херсонського державного університету.

#### **Формулювання цілей роботи.**

Метою нашого дослідження є встановлення взаємозв'язку між дерматогліфичними генетич-

ними маркерами та рівнем розвитку рухових здібностей. Виходячи з мети дослідження перед нами були поставлені наступні завдання:

1. визначити особливості будови шкіряних візерунків пальців рук у спортсменів високого класу представників різних видів спорту;
2. дослідити особливості будови шкіряних візерунків пальців рук у людей, які не займаються спортом;
3. експериментально визначити розходження між особливостями будови шкіряних візерунків пальців спортсменів високого класу та людей із загальної популяції.

#### Результати дослідження.

Для вирішення поставлених задач нами було проведено експериментальне дослідження, яке складалося з декількох етапів. На першому етапі дослідження ми дослідили особливості розподілу основних типів узорів пальців у спортсменів різних видів спорту та людей, які не займаються спортом.

Спортсменам будь-якого виду спорту необхідний розвиток майже усіх рухових здібностей людини. Але не можна не погоджуватись з тим, що в окремих спортивних дисциплінах існують визначаючі результативну діяльність рухові здібності. Саме тому в ході роботи ми виділили чотири типи людей, наділених руховою обдарованістю. Це групи спортсмени в яких характеризуються:

- високим проявом координаційних здібностей (наприклад, гімнасти, акробати, стрибунки в воду і т.ін);
- високим розвитком швидкісно-силових здібностей (наприклад, бігуни на короткі дистанції, металники, стрибунки, штангісти, веслярі на байдарках та каное і т.ін);
- високим проявом витривалості (наприклад, лижники, велосипедисти, плавці, веслярі-академісти, бігуни на довгі дистанції і т.ін);
- значним проявом рухових якостей та сформованими руховими навичками в ситуаціях які безупинно змінюються (наприклад, борці, боксери, представники спортивних ігор і т.ін).

Тому в ході нашого дослідження ми визначали фенотипи груп крові представників наступних видів спорту:

- а) спортивна гімнастика, стрибки на батуті;

б) веслування на байдарках і каное (короткі дистанції);

в) академічне веслування;

г) вільна боротьба, бокс, карате, кікбоксінг, гандбол.

Аналіз отриманих результатів показав, що у людей загальної популяції найчастіше зустрічаються ульнарні петля, у представників спортивних єдиноборств - завитки, у веслярів-академістів - ульнарних петель, у представників складно-координаційних видів спорту - радіальних петель, у спортсменок-ігровиків - тенденція до збільшення завитків, у представників кульової стрільби - розподіл усіх типів узору пальця був майже однаковим.

Аналізуючи розповсюдженість по окремих типам узору ми бачимо, що:

- Дуги найчастіше встановлені у представників кульової стрільби;
- Ульнарних петель у людей загальної популяції та веслярів;
- Радіальних петель у представників складно-координаційних видів спорту;
- Завитків у представників спортивних ігор та спортивних єдиноборств.

Узагальнюючи результати дослідження особливостей типів шкіряних узорів пальців зазначимо, що спортсменам високої кваліфікації (представникам спортивних ігор та спортивних єдиноборств) притаманна велика кількість завитків та майже повна відсутність дуг. Спортсменам видів спорту, де необхідний високий рівень прояву координаційних здібностей (спортивна гімнастика, стрибки на батуті), характерна значна наявність радіальних петель. Типи шкіряних узорів пальців у людей, які не займаються спортом, та у спортсменів стрільків майже не відрізняються і характеризуються наявністю великої кількості ульнарних петель. У спортсменів академічного веслування спостерігається тенденція до значної кількості фенотипічного прояву ульнарних та радіальних петель (в сумі вони становлять 75 %). Слід зазначити, що у всіх вибірках досліджуваного контингенту (крім спортсменів стрільків, які мають 15 %) існує тенденція до наявності незначної кількості дуг.

Порівнюючи кількісні показники пальцевої

Контингент досліджуваних	Типи узорів пальців рук								Вибірка
	A		U		R		W		
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	
Загальна популяція	90	6	870	58	60	4	480	32	150
Єдиноборства	0	0	34	23	39	26	77	51	15
Академічне веслування	8	3	130	50	64	25	58	22	26
Складно-координаційні види спорту	6	4	20	13	86	57	40	26	15
Спортивні ігри	4	3	24	18	32	25	70	54	13
Кульова стрільба	60	15	176	45	38	10	116	30	39

Таблиця 2.

Кількісні відмінності показників пальцевої дерматогліфіки правої та лівої руки у спортсменів високого класу та людей загальної популяції

Показники дерматогліфіки		Спортсмени				
		єдиноборці	складно-координаційних видів спорту	академічного веслування	кульової стрільби	спортивних ігор
Права рука	RC – I	> 22	-	> 20	-	> 28
	RC – II	-	< 8	-	-	-
	RC – III	> 15	-	-	-	> 17
	RC – IV	> 19	> 17	-	-	-
	RC – V	-	-	-	-	-
	RC-права	> 87	-	-	-	> 88
Ліва рука	RC – I	-	-	-	-	> 19
	RC – II	-	< 8	-	-	-
	RC – III	> 16	-	-	> 19	-
	RC – IV	-	-	-	-	-
	RC – V	-	-	-	-	-
	RC-ліва	-	-	-	-	-
TRC		> 169	-	-	-	> 158
Ft		> 15	-	-	-	-

дерматогліфіки у груп спортсменів високого класу та людей загальної популяції, а саме кількість гребінців на окремих пальцях, сума гребінців окремо на правій та лівій руці, сума гребінців двох рук (TRC), та загальна кількість дельт (Ft) встановлено, що: для певних видів спорту існують певні розходження. Тому для визначення ступеня прогностичності комплексу дерматогліфічних ознак ми застосували метод багатомірної трансгресії. В якості комплексу дерматогліфів нами були використані ті ознаки, які за критерієм Стюдента підтверджуються як на правій так і на лівій руці, чи комплексні показники, наприклад TRC і Ft.

Якщо коефіцієнт трансгресії наближається до нуля можна стверджувати, що цей комплекс ознак суттєво відрізняється між групами досліджуваних і є надійним в системі генетичного прогнозу.

При комплексному аналізі пальцевих ознак визначено достатньо високу інформативність для генетичного прогнозу встановлених дерматогліфічних комплексів. Найбільш інформативний дерматогліфічний комплекс, на наш погляд, знайдено для єдиноборців ( $T = 0,077$ ), а найменш інформативним – для спортсменів складно-координаційних видів спорту ( $T = 0,401$ ).

#### Висновки:

1. Експериментально встановлений взаємозв'язок між кількісними та якісними показниками будови шкіряних візерунків пальців рук та руховими здібностями людини.
2. Генетичними маркерами схильності до занять спортивними єдиноборствами та видами спорту де необхідний високий рівень розвитку комплексу рухових здібностей є тип узору пальця - завиток, сума гребінців на третіх пальцях двох рук більш ніж 31 гребінець, сума гребінців на правій руці більш ніж 87 гребінців, сумарний гребеневий рахунок більш ніж 169 гребінців,

більше 15 дельт на обох руках.

3. Маркером схильності до занять видами спорту, де необхідний високий рівень розвитку загальної витривалості, виступає петлевий тип узору пальця.
4. Високу схильність до занять складно-координаційними видами спорту мають люди з типом узору пальця - завиток, сумою гребінців на других пальцях двох рук менш ніж 16.
5. Генетичним маркером схильності до розвитку комплексу рухових здібностей в змінюваних ситуаціях є тип узору пальця - завиток, кількість папілярних ліній на перших пальцях двох рук більш ніж 47 гребінців, сума гребінців на правій руці більш ніж 88 гребінців, TRC - 158 гребінців і більше.

Експериментально встановлено, що асоціація між особливостями будови шкіряних візерунків пальців і руховою здібністю людини спостерігається лише тоді, коли є жорстка генетична обумовленість в розвитку.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем прогнозування розвитку рухових здібностей людини за допомогою дерматогліфічних генетичних маркерів.

#### Література:

1. Купина В.В., Купина М.В. Етіопатогенетичні фактори килевих форм спондиліозу поперекового відділу хребта // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (XXII). - 2006. - №4. – С.87-90
2. Сергиєнко Л.П. Генетика и спорт: М.: Физкультура и спорт, 1990. – 171с.
3. Сергиєнко Л.П. Основы спортивной генетики, – К.: Вища школа, 2004. – 630 с.
4. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: М.: Терра-Спорт, 2000. – 124с.
5. Garay A.L., Levine L., Carter J.E.L. Genetic and anthropological studies of olympic athletes. – Acad. Press, New York, 1974. – 257 p.

Надійшла до редакції 23.06.2006р.

# ИНФОРМАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПИРОМЕТРИИ В ДИАГНОСТИКЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ И ХРОНИЧЕСКОГО ОБСТРУКТИВНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ

Тананакина Т.П., Глебов А.М.  
Луганский государственный  
медицинский университет

Аннотация. В статье определяется информативность показателей спирометрии в диагностике бронхиальной астмы и хронического обструктивного заболевания легких в зависимости от степени тяжести заболеваний.

Ключевые слова: спирометрия, бронхиальная астма, хронический обструктивный бронхит.

Анотація. Тананакіна Т.П., Глебов О.М. Інформативність показників спірометрії у діагностиці бронхіальної астми та хронічного обструктивного захворювання легень. В статті визначається інформативність показників спірометрії у діагностиці бронхіальної астми та хронічного обструктивного захворювання легень в залежності від ступеня важкості перебігу захворювань.

Ключові слова: спірометрія, бронхіальна астма, хронічне обструктивне захворювання легень.

Annotation. Tananakina T.P., Glebov A.M. Spirometry informativity estimation while making an asthma and chronic obstructive pulmonary diseases diagnosis. The article determines the spirometry informativity estimation while making an asthma and chronic obstructive pulmonary diseases diagnosis depending on the severity of the clinical course.

Key words: spirometry, asthma, chronic obstructive pulmonary disease.

## Введение.

В XXI век человечество входит с новой проблемой – резкое увеличение числа хронических заболеваний легких. В условиях ухудшающейся экологии, распространения табакокурения, увеличивается не только распространенность этих заболеваний, но и их летальность. По прогнозам ВОЗ, в XXI веке летальность вследствие патологии органов дыхания будет занимать вторую строку в общей структуре причин смерти [1]. Особенное неблагополучие такой тенденции придают данные о поздней диагностике таких тяжелых заболеваний, как бронхиальная астма и хроническое обструктивное заболевание легких. Периодически обостряясь, они приводят к тяжелым функциональным и анатомическим повреждением органов дыхания, к дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности [2].

Европейское респираторное общество указывает на то, что лишь в 25% случаях заболевание диагностируется своевременно [5].

Морфологические изменения бронхов и легких изучены лишь в запущенных стадиях болезни. Это объясняется в первую очередь тем, что начальные изменения слизистой оболочки бронхов небольшие и никак не проявляются ни на рентгенограммах, ни на бронхограммах. Только после того как произойдет значительное развитие соединительной ткани, и вследствие этого изменится бронхо-легочная архитектура, на бронхограммах будут видны морфологические изменения [1, 4].

Существует достаточно много методов диагностики заболеваний бронхо-легочной системы. Так, например, при применении контурной аспирационной бронхографии можно своевременно обнаружить ряд признаков болезни. Применение этого метода технически сложно и требует высокой квалификации медицинского персонала. Кроме того, исследование непременно сопряжено с определенным риском для жизни пациента [4].

Применение рентгенографии и компьютерной томографии не оправдано и практически не информативно в начальных стадиях заболевания [4]. Кроме того, томография – достаточно дорогое удовольствие. Поэтому ранняя диагностика респираторных нарушений при заболевании легких чрезвычайно актуальная проблема.

Спирометрия – наиболее важный способ оценки легочной функции. При проведении спирометрии измеряются объемная скорость воздушного потока и изменение объема дыхательной системы. Наиболее клинически значимые сведения дает анализ экспираторного маневра. Информативность метода очень высока для выявления ранних стадий нарушенной функции дыхательного аппарата, причем тогда, когда еще нет жалоб больного и объективных признаков болезни, что делает это исследование крайне важным не только для клинического обследования, но и для проведения профилактических осмотров [3].

При помощи спирометрии устанавливается степень тяжести нарушений, какие процессы привели к ним – обструкция или рестрикция. С помощью повторных исследований можно оценить насколько эффективно проводимое лечение. Спирометрия обеспечивает не только измерение, но и графической регистрации основных показателей вентилиции в покое и при физической нагрузке, проведение фармакологических проб [3, 6].

Работа выполнена по плану НИР Луганского государственного медицинского университета.

## Формулирование целей работы.

Изучение информативности показателей спирометрии в диагностике бронхиальной астмы и хронического обструктивного заболевания легких.

## Результаты исследования.



Рис. 1. Внешний вид спирометра Micro DL и одноразовый загубник.

После проведенного исследования на базе кабинета функциональной диагностики пульмонологического отделения 7-й городской боль-

ницы г. Луганска при помощи электронного компьютеризированного спирометра Micro DL (рис.1) были получены следующие данные.

Уменьшение просвета бронхиального дерева, и соответственно увеличение бронхиального сопротивления при обструктивном нарушении и уменьшение всех легочных объемов при рестриктивном, которое проявляется ограничением воздушного потока, является наиболее важным функциональным проявлением легочной патологии. Основным критерием, позволяющим говорить о том, что у больного имеется бронхиальная обструкция, является изменение величины объема форсированного выдоха за 1-ю секунду ( $ОФВ_1$ ,  $FEV_1$ ) [3, 4].

Обладая высокой воспроизводимостью при правильном выполнении маневра, этот показатель позволяет документально зарегистрировать у пациента наличие обструкции и в дальнейшем мониторировать состояние бронхиальной проводимости и ее вариабельность. Кроме того, скорость форсированного выдоха находится в тесной зависимости от объема легких, поэтому ограничить ее оценку абсолютным числовым значением нельзя. Широко принято относить  $ОФВ_1$  к объему форсированной жизненной емкости легких (фЖЕЛ, FVC) и выражать это в процентном отношении. Это получило название индекса Тиффно [3, 2].

Форсированная (фЖЕЛ, FVC) ЖЕЛ у здоровых людей фактически воспроизводит ЖЕЛ. Различия между ними составляют: около 200 мл у мужчин и 130 мл у женщин. В случае если фЖЕЛ больше ЖЕЛ по общим правилам она должна приниматься в расчет как наибольшая величина ЖЕЛ [3].

Диагностическим критерием хронического обструктивного заболевания легких является уменьшение  $ОФВ_1 < 80\%$  в сочетании с  $ОФВ_1/фЖЕЛ < 70\%$ , что указывает на не полностью обратимую бронхообструкцию [4, 5]. Показатель  $ОФВ_1/фЖЕЛ$  более

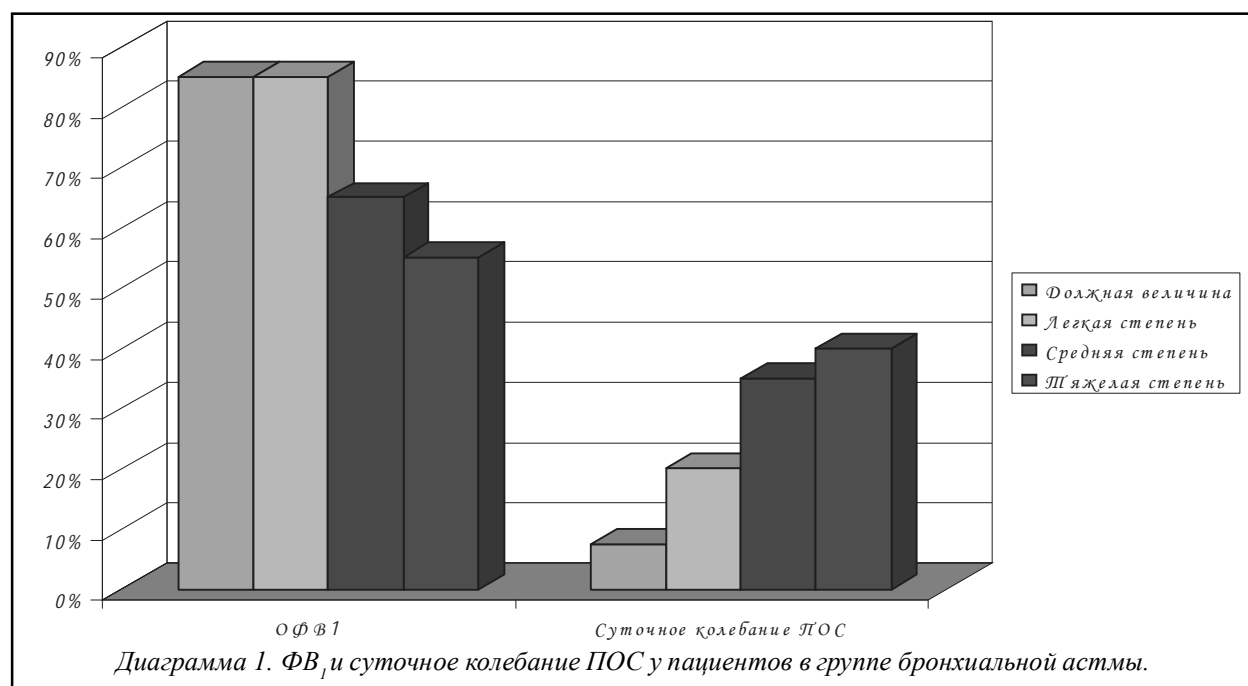
чувствителен на ранней стадии хронического обструктивного заболевания легкого и даже при нормальных показателях  $ОФВ_1$ ,  $ОФВ_1/фЖЕЛ < 80\%$  указывает на начальные проявления бронхообструкции. В то же время, значительное снижение фЖЕЛ параллельно со снижением  $ОФВ_1$  при тяжелом течении хронического обструктивного заболевания легких несколько изменяло диагностическую ценность соотношения  $ОФВ_1/фЖЕЛ$ . При поздних стадиях заболевания возрастал остаточный объем легких в структуре общей емкости легких и соотношение "остаточный объем легких/общая емкость легких" становилось более 40%. При этом возрастала непропорциональность соотношения "вентиляция/перфузия", что приводит к нарушению газообмена.

Таким образом в группе пациентов с диагнозом "бронхиальная астма" результаты исследования вышеописанных показателей выглядели следующим образом: у пациентов соответственно степеням (I, II, III, IV ст.) тяжести болезни  $ОФВ_1$  составил соответственно  $>80\%$ , от 60 до 80%,  $<60\%$  и суточные колебания пиковой объемной скорости (ПОС, PEF) составили 20-30% (I-II ст.),  $>30\%$  (III-IV ст.) (диаграмма 1).

В группе хронического обструктивного бронхита результаты исследования выглядели так: соответственно степени тяжести заболевания колебания  $ОФВ_1$  составили  $>80\%$  (I ст.), от 50 до 80% (II ст.), от 30 до 50% (III ст.),  $<30\%$  (IV ст.). Отношение  $ОФВ_1/фЖЕЛ$  во всех случаях составило  $<70\%$  и уменьшалось соответственно степени тяжести заболевания (диаграмма 2).

Средняя объемная скорость выдоха на уровне 25-75% от фЖЕЛ ( $СОС_{25-75\%}$ ) в меньшей степени зависит от произвольного усилия пациента и более объективно отражает воздушную проходимость бронхов.

Показатели, отражающие проходимость



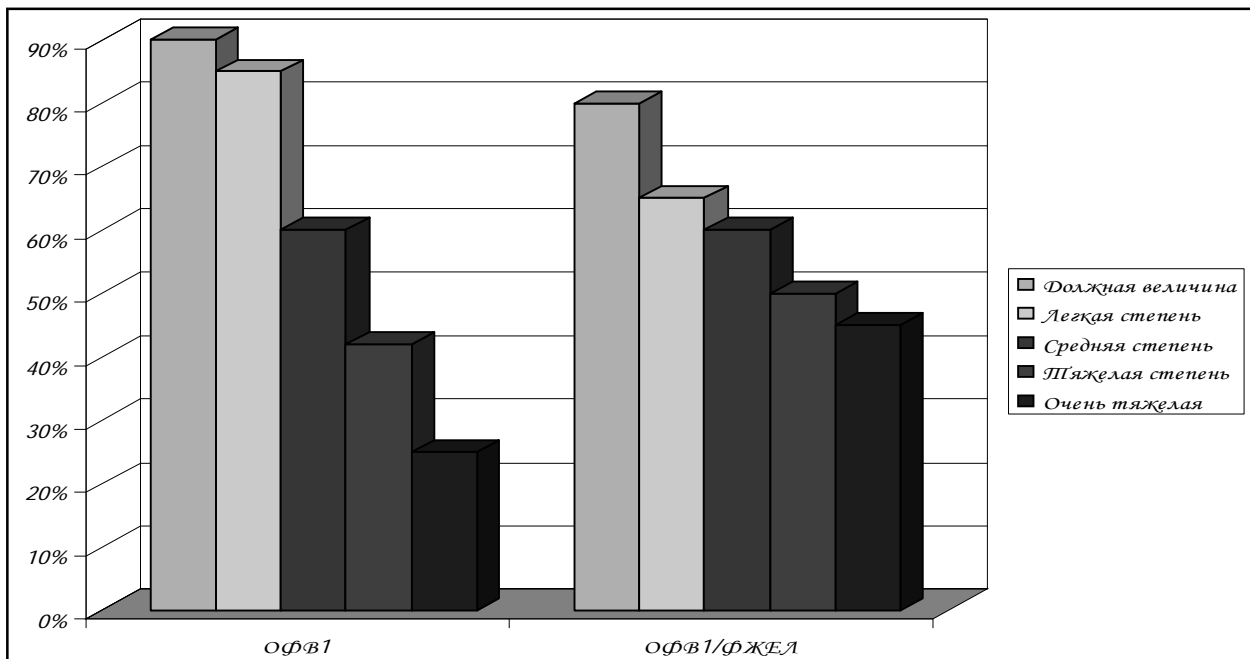


Диаграмма 2. ОФВ<sub>1</sub> и отношение ОФВ<sub>1</sub>/фЖЕЛ в группе хронического бронхита.

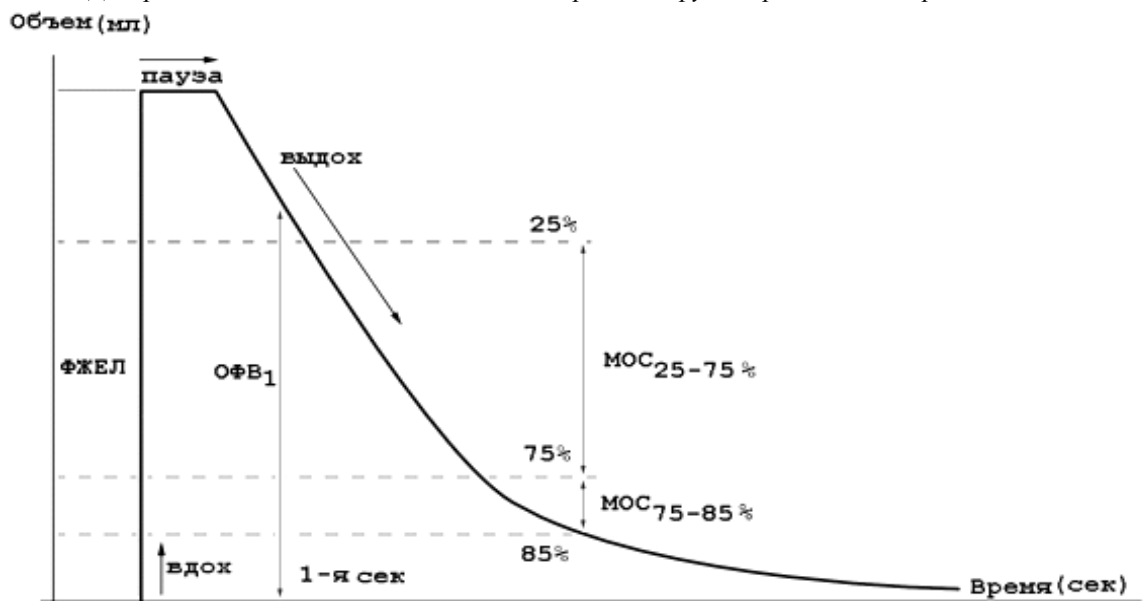


Рис. 2. Кривая поток-время.

крупных, средних и мелких бронхов обозначаются соответственно как  $MOC_{25\%}$  ( $MEF_{25\%}$ ),  $MOC_{50\%}$  ( $MEF_{50\%}$ ),  $MOC_{75\%}$  ( $MEF_{75\%}$ ),  $MOC_{25\%-75\%}$  ( $MEF_{25\%-75\%}$ ) (максимальная объемная скорость на уровне 25%, 50%, 75%, 25-75% от фЖЕЛ) и они, по нашему мнению, вносят свою лепту в проблему ранней диагностики поражения бронхов диаметром менее, чем 2-3 миллиметра, которое долгое время не появляется при спирометрии, и является характерным для дебюта хронической обструктивной болезни легких [3, 4].

В этом случае более эффективным показало себя еще и дополнительное совместное исследование кривой поток-время (рис. 2), так как она отражает особенности бронхиальной проводимости. Так, начальная часть кривой характеризует проходимость центральных дыхательных путей, и снижение ОФВ<sub>1</sub>,

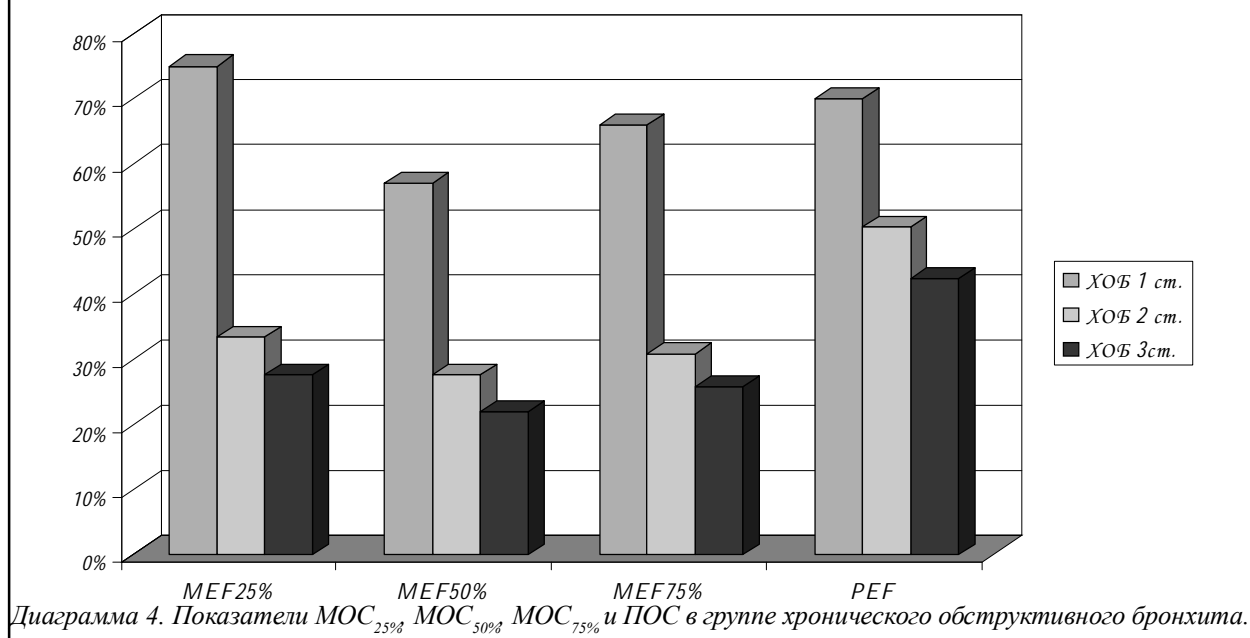
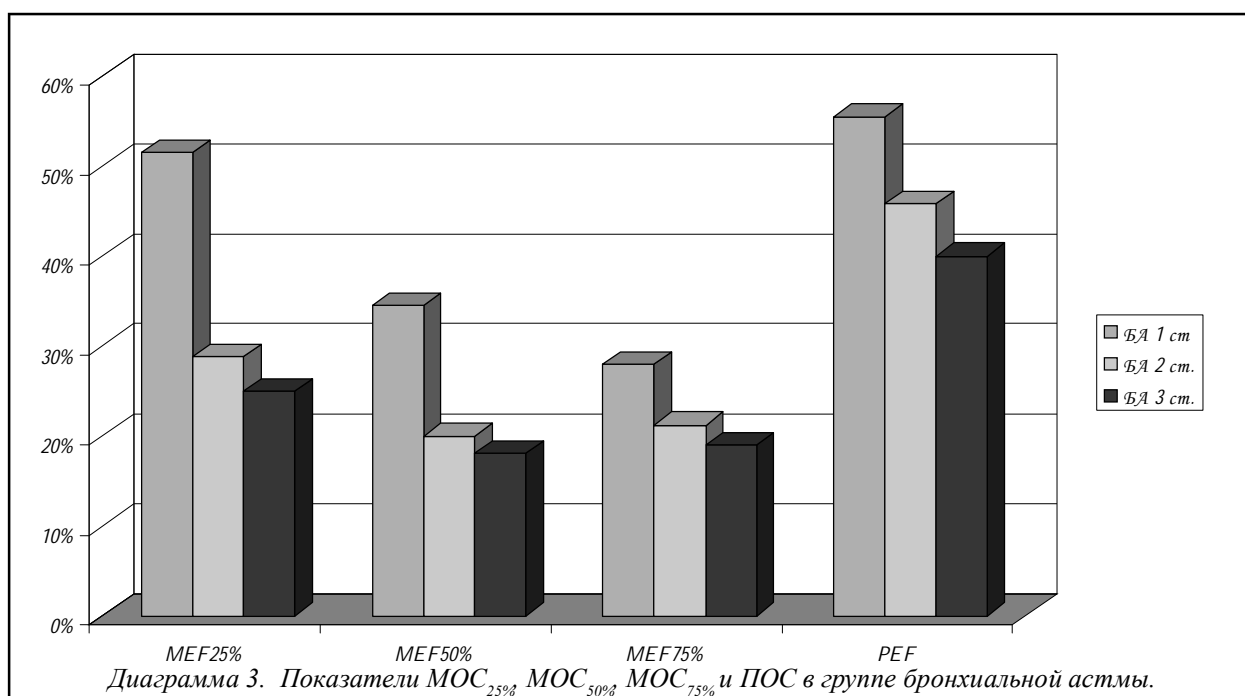
ПСВ (пиковой скорости выдоха) и  $MOC_{25\%}$  говорит о сужении просвета крупных бронхов или сужении просвета внелёгочных дыхательных путей – гортани и трахеи. При изолированном снижении этих показателей необходимо исключить неправильное выполнение теста, связанное с недостаточным усилием пациента. Уменьшение максимальных объемных скоростей потока при 50% и 75% легочного объема, а также средних максимальных скоростей потока в интервалах 25%-75% и 75%-85% фЖЕЛ говорит о более периферической локализации нарушений бронхиальной проводимости. Обструкция мелких и средних бронхов проявляется снижением этих показателей при нормальных значениях ОФВ<sub>1</sub>, ПСВ и  $MOC_{25\%}$ . Снижение только  $MOC_{75\%}$  и  $MOC_{75\%-85\%}$  указывало на изменение в мелких бронхах, что также характерно для начала заболевания. Стоит заметить, что оценка

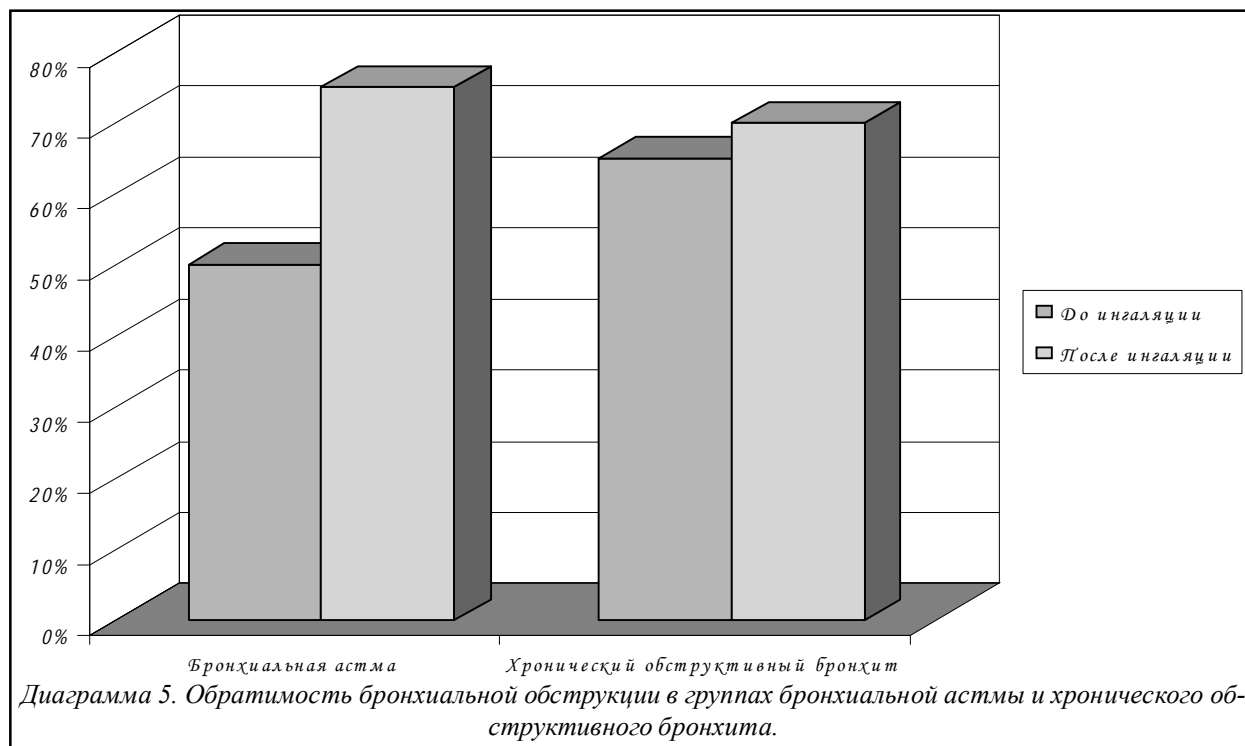
обструктивных нарушений на различных уровнях воздухоносных путей является условной, так как величина  $MOC_{50\%}$  и  $MOC_{75\%}$  отражает не только состояние дыхательных путей на этом уровне воздухонаполненности легких, но и податливость крупных дыхательных путей.

В результате в группах бронхиальной астмы и хронического обструктивного бронхита отмечается достоверное (при  $P < 0,05$ ) изменение показателей  $MOC_{25\%}$ ,  $MOC_{50\%}$ ,  $MOC_{75\%}$  и ПОС. Причем, при легкой степени бронхиальной астмы наблюдается значительное снижение показателя  $MOC_{50\%}$  и  $MOC_{75\%}$ , что указывает на поражение мелких бронхов и бронхиол. При прогрессировании болезни, как видно, происходит дальнейшее снижение функции внешнего дыхания, и в патологический процесс вовлекаются все более крупные ветви бронхиального дерева, о чем говорит снижение показателя  $MOC_{25\%}$  (диаграмма 3).

При хроническом бронхите в начальной стадии болезни, как видно, происходит умеренное снижение  $MOC_{50\%}$  и  $MOC_{75\%}$ , что говорит о снижении функции соответствующего отдела бронхиального дерева, без явных морфологических макроизменений. При дальнейшем прогрессировании болезни также происходит снижение всех представленных показателей (диаграмма 4) [3, 5, 7].

Оценка состояния больного по исходным значениям функции внешнего дыхания не достаточно отражает обратимость бронхиальной обструкции. Обратимость бронхиальной обструкции — это показатель, позволяющий оценить, насколько ситуация в бронхиальном дереве контролируется бронхорасширяющими препаратами. Если бронхиальная обструкция полностью контролируется препаратом, то нарушение связано преимущественно со спазмом бронхиальной мускулатуры. В случае если





обструкция необратима то, вероятно, она связана с воспалительным отеком слизистой или obturацией просвета бронхов слизью. Таким образом, появляется возможность количественно оценить степень нарушения проходимости дыхательных путей, выраженность бронхоспазма и обратимость бронхиальной обструкции (ОБО). Бронхиальную обструкцию можно рассчитать по следующей формуле:

$$\text{КБД ОФВ}_1 \text{ должн.} = \frac{\text{ОФВ}_1 \text{ дилат. (мл)} - \text{ОФВ}_1 \text{ исх. (мл)} \times 100\%}{\text{ОФВ}_1 \text{ должн. (мл)}}$$

Достоверным (при  $P < 0,05$ ) маркером положительного бронходилатационного ответа считается прирост ОФВ<sub>1</sub> на 15% и более, так как именно этот уровень считается превышающим спонтанную вариабельность результатов [3]. В итоге наблюдается достоверное изменение в группе бронхиальной астмы, что говорит о спастическом генезе бронхообструкции. В группе хронического обструктивного бронхита изменение бронхообструкции недостоверно. Это указывает на иной характер бронхообструкции и требует совершенно иной тактики лечения (диаграмма 5) [5].

#### Выводы:

1. Наиболее диагностически значимыми показателями спирометрии являются объем форсированного выдоха за 1 секунду маневра (ОФВ<sub>1</sub>) и его отношение к фЖЕЛ или ЖЕЛ (форсированной жизненной емкости легких или жизненной емкости соответственно).

2. Предварительную топическую диагностику нарушений позволяют провести такие показатели как МОС<sub>25%, 50%, 75%</sub> или МЕФ<sub>25%, 50%, 75%</sub> (максимальная объемная скорость).

3. Применение пробы на обратимость бронхиальной обструкции позволяет более точно выявить

этиологические факторы бронхоконстрикции и помогает более правильно поставить диагноз.

4. Применение метода спирометрии позволяет с высокой точностью диагностировать нарушение функции внешнего дыхания на ранних этапах развития болезни, причем тогда, когда альтернативные методы диагностики абсолютно не информативны.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем диагностики бронхиальной астмы и хронического обструктивного заболевания легких.

#### Литература:

1. World Health Organization. World health report. Geneva: World Health Organization; 2000.
2. Bach PB, Brown C, Gelfand SE, McCrory DC. Management of acute exacerbations of chronic obstructive pulmonary disease: A summary and appraisal of published evidence. Clinical practice guideline, part 2. Ann Intern Med 2001; 134: 600–20.
3. Хроническая обструктивная болезнь легких. Клинические рекомендации. М., 2004
4. American Thoracic Society. Standards for the diagnosis and care of patients with chronic obstructive pulmonary disease. Am J Respir Crit Care Med 1995; 152: S77–S121
5. Rodrigues-Roisin R. Toward a consensus definition for COPD exacerbation. Chest 2000; 117: 398–401.
6. Лещенко И.В., Лившиц В.Р., Романовских А.Г. и др. Вопросы фармакоэкономики при лечении хронического обструктивного бронхита. Тер. арх. 2002; 3: 38–40.
7. Rutten-van Molken M, Oostenbrink J. Cost of Exacerbation. Proceeding of the symposium «Prevention and Management of Exacerbations of COPD». World Congress on Lung Health and 10th European Respiratory Society Annual Congress. Florence; 2000.

Поступила в редакцию 27.07.2006г.

# ПЕРИОДИЗАЦИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОДИБИЛДИНГЕ

Виталий Усыченко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Статья посвящена анализу существующих направлений построения годичного цикла подготовки квалифицированных бодибилдеров.

Ключевые слова: периодизация спортивной тренировки, спортсмены бодибилдеры.

Анотація. Усиченко В. Періодизація річного циклу підготовки кваліфікованих спортсменів що спеціалізуються у бодібілдингу. Стаття присвячена аналізу існуючих напрямків побудови річного циклу підготовки кваліфікованих бодібілдерів.

Ключові слова: періодизація спортивного тренування, спортсмени бодібілдери.

Annotation. Usichenko V. Periodization of a year cycle of preparation of the qualified sportsmen of specialized in bodybuilding. The article is devoted to the analysis of existing directions of a year cycle construction of qualified bodybuilder's preparation.

Key words: sports training periodization, sportsmen bodybuilder.

## Введение.

В современном спорте многих специалистов [5, 7] всегда в той или мере интересовала природа периодичности изменения тренировочного процесса на протяжении годичных циклов тренировки. Беспрерывно велся теоретический и экспериментальный поиск объективных закономерностей построения целостной теории периодизации спортивной тренировки. Вначале это были внешние сезонные условия протекания тренировочного процесса. Сезонно-климатические изменения дали названия периодов спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный и переходный) и многие десятилетия определяли их длительность [2].

В своей книге Платонов В.Н. [7] отмечает, что в культуризме отмечается тот же подход к построению годичной подготовки, который на протяжении уже нескольких десятилетий используется во многих олимпийских видах спорта.

При двухцикловом варианте в течение года планируются два подготовительных (4-4,5 месяца) и два предсоревновательных (1,5-2 месяца) периода. При трехцикловом построении подготовки подготовительный период первого цикла продолжителен (4 месяца), а предсоревновательный длится примерно 1 месяц; во втором цикле продолжительность периодов составляет соответственно 2,5 и 1,5 месяца; в третьем цикле продолжительность каждого из периодов составляет 1,5 месяца. Как и при одноцикловом построении тренировки, в подготовительных периодах осуществляется наращивание мышечной массы, а в предсоревновательных - ее шлифовка.

При одноцикловом планировании часто

после 5-6 месяцев базовой подготовки в подготовительном периоде спортсмен настолько адаптируется к комплексам упражнений, что даже самые эффективные методические приемы не всегда стимулируют дальнейшую адаптацию мышц.

В то же время применение двух- и трехциклового вариантов построения подготовки в течение года дает возможность спортсмену не только чаще выступать в соревнованиях, но и способствует интенсификации процесса подготовки, так как не позволяет спортсмену специализирующегося в бодибилдинге адаптироваться к однообразным факторам тренировочного воздействия.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

## Формулирование целей работы.

Цель работы - анализ существующих направлений построения годичного цикла подготовки квалифицированных бодибилдеров.

## Результаты исследования.

Тренировка в подготовительный период направлена, в первую очередь, на наращивания мышечной массы за счет использования большого количества базовых упражнений с максимальным отягощениями. Как отмечает ряд авторов [6, 11] в данном периоде применяются эффективные методические средства, с помощью которых увеличивается действие упражнения на определенную группу мышц.

Дополнительная задача, которой решается спортсменами в подготовительный период - это «подтягивание» или ускоренное развитие мышечных групп, которые являются слабыми. «Слабые» стороны подготовки определяются во время просмотра видеозаписей или фотографий очередных соревнований по анализу обязательной и произвольной программ.

По мнению [3, 8, 9] при подборе упражнений для занятий в подготовительном периоде следует преимущественно ориентироваться на базовые упражнения, вовлекающие в работу большие мышечные объемы. Упражнения должны быть разнообразными и обеспечивать равномерное развитие всех частей тела, а сопротивления - достаточно большими, темп движений - медленным, количество повторений в каждом подходе - относительно невелико. Паузы между подходами достаточно продолжительны - 2 мин, что позволяет восстановить работоспособность.

Величина отягощений используемых в подготовительном периоде как отмечает [10] составляет 70-90 % максимально доступной. Количество повторений колеблется в диапазоне от 4 до 12, наиболее часто планируется от 6-8 повторений в подходе. В разных подходах конкретного упражнения может применяться стандартное количество повторений при одном и том же отягощении. Возможно изменение этих параметров: например, 4 подхода с уменьшающимся количеством повторений (12, 10, 7, 5) и возрастающей величиной отягощения (70, 80, 85, 90 % максимальной). Величина отягощения в каждом под-

ходе планируется таким образом, чтобы спортсмен был в состоянии выполнить на одно повторение больше заданного. Серия обычно состоит из 2-5 подходов, в которых выполняются одно и то же упражнение или очень близкие по воздействию упражнения. В первом подходе каждой серии с целью лучшего встраивания отягощения обычно уменьшаются, а количество повторений несколько возрастает - до 15-20 в подходе. В отдельном занятии может планироваться от 3-4 до 8 - 12 серий, общее количество подходов может достигать 40-50 и более.

Особенности развития отдельных групп мышц могут привести к существенным отклонениям от этих величин. К примеру, при работе над трудноразвиваемыми мышечными группами (мышцы живота, голени и предплечья) количество повторений в отдельном подходе резко возрастает и часто достигает 20-30.

Предсоревновательный период характерен увеличением количества повторений, что связано со смещением акцента работы с прироста мышечной массы на совершенствование рельефности мышц, уменьшение жировой ткани. Количество повторений может увеличиваться до 15-20, соответственно уменьшается величина сопротивлений. Если в подготовительном периоде планируется, в основном, невысокая скорость движений (30 - 60 град в 1 с), то в предсоревновательном скорость может возрастать в 2-2,5 раза [1].

В предсоревновательном периоде обычно выполняется определенный объем работы (20-30 % общего объема), способствующий поддержанию ранее достигнутого объема мышечной массы, устранение подкожного жира и поддержание на ранее достигнутом уровне мышечной массы. В основном используются изолированные упражнения. Темп работы и количество повторений в подходе увеличиваются, а величина отягощений и продолжительность пауз между подходами сокращаются. Диета - с низкой энергетической ценностью, с минимальным содержанием жира. Предсоревновательный период завершается ответственными соревнованиями.

Тренировка в соревновательный период направляется на достижение мышечного рельефа, который определяется уровнем дефиниции и сепарации, а также поддержкой достигнутого уровня мышечной массы. Основные отличия от предыдущего этапа: более высокий объем тренировочной нагрузки (до 100 сетов за одно тренировочное занятие), преобладающее использование формирующих упражнений с отягощением относительно небольшого веса, сокращение интервалов отдыха между попытками (от 2-3 мин до 60-30 с), повышение интенсивности упражнений за счет применения суперсетов, тересетов и т.п., а также упражнений, которые включают наклоны, обращение, пронацию и супинацию конечностей. Значительно увеличиваются объемы работы аэробного характера, а также изменяется качественный состав питания за счет отбора одной из диет [4].

Как показал анализ литературы, соревновательная деятельность бодибилдеров высокой квалификации и подготовка спортсменов к соревнованиям имеют свою отличительную специфику. Спортсмены, выступающие на соревнованиях, доводят состояние своего организма практически до полного истощения. За 60 дней до ответственных соревнований (Чемпионаты Украины, Европы, Мира) спортсмены исключают из своего рациона питания все без исключения молочные продукты, мучные изделия, а также всю жареную пищу. За 30-40 дней до выступления из рациона убирается соль, сахар, все приправы. Рацион спортсменов составляет только отварная телятина, отварная рыба нежирная (минтай, судак), отварное белое мясо курицы, вареные яичные белки, из углеводов - отварной рис, овощи и фрукты в строго дозированном количестве. В вышеперечисленных продукты для улучшения вкусовых качеств может быть использован свежий лимон, несколько капель, которого делают пищу не такой пресной и безвкусной. За 30 дней до турнира начинается постепенное ограничение приема жидкости. В этот период спортсмен выпивает в день примерно два литра воды из 4,5 литров положенных. В последующие 20 дней количество жидкости уменьшается до одного литра 800 грамм воды в день. За 6-8 дней до выступления спортсмены переходят исключительно на дистиллированную воду, которая плохо усваивается организмом и практически не накапливается под кожей. За сутки - двое до взвешивания прием жидкости прекращается вообще. После процедуры взвешивания (примерно за 14-15 часов до выхода спортсменов на сцену) начинается загрузка организма углеводами и прием воды очень маленькими дозами (30-50 гр. за один прием).

Учитывая выше приведенную периодизацию спортивной тренировки в бодибилдинге В. Плехов [8, 9] предлагает учитывать промежуточный период, длительность которого не превышает 4 недели. По мнению автора, данный период является переходным этапом между «большими» периодами.

Ниже приводятся отдельные моменты, характеризующие промежуточный период:

- поступательное снижение калорийности рациона с 3500-4000 до 1800-1500 калорий путем уменьшения дневного приема на 100-200 калорий при сохранении полноценности и сбалансированности питания;
- возрастание числа и частоты тренировок в цикле при сохранении соотношения тренировок для отдельных групп мышц;
- сокращение перерывов между подходами;
- увеличение числа подходов на группу мышц;
- постепенное введение в тренировочный процесс все более сложных и интенсивных принципов современного культуризма [1].

Годичную подготовку бодибилдеров с учетом выступления в соревнованиях [6] рекомендует разделить на два макроцикла, каждый из которых

включает в себя шесть календарных месяцев. В каждом макроцикле автором выделены три мезоцикла (по два месяца каждый): силовой, объемно-формирующий и соревновательный.

Основная цель силового мезоцикла набор мышечной массы и развитие силы за счет использования базовых упражнений. В объемно-формирующем мезоцикле с целью корректировки общего воздействия на крупные пучки мышц добавляются изолированные упражнения, а соревновательный мезоцикл направлен на «прорисовку» отдельных мелких групп мышц.

#### **Выводы.**

Анализ научно-методической литературы показал, что в теории и практике культуризма еще недостаточно глубоко изучены вопросы разработки программ тренировочных занятий в зависимости от индивидуальных особенностей геометрии масс тела атлетов. Решение данной проблемы позволит несколько в ином направлении рассмотреть направленность мезоциклов в годичном цикле подготовки спортсменов бодибилдеров.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем подготовки квалифицированных спортсменов специализирующихся в бодибилдинге.

#### **Литература**

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Арм-рестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. // Вида-Н, 2003. - 352с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной подготовки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 302 с.
3. Бомбела Ю. Периодизация в бодибилдинге: что это такое? // Железный мир. – М., 2005, №2 – С. 22 – 25.
4. Вайдер Б., Вайдер Д. Классический бодибилдинг. Современный подход. Система Вайдеров: М.: Эксмо, 2004. – 432с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты.: Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – М., 2001. – 324 с.
6. Муравов С. Периодизация тренировочного процесса. Взгляд практика. // Железный мир. – М., 2005, №2 – С. 26 – 27.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Плехов В. Геракл – 1 // К.: Знание Украины, 1992. – 144с.
9. Плехов В. Геракл – 2 // К.: Знание Украины, 1992. – 144с.
10. Олешко В.Г. Силовые виды спорта К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 287.
11. Чернозуб А.А. Программы тренировочных занятий в атлетизме, построенные в зависимости от индивидуальных свойств мышечной массы спортсменов. Автореф. дис....-канд. физ. воспитания: 24.00.01. – К., 2003. – 18 с.

Поступила в редакцию 13.07.2006г.

## **ІНФОРМАЦІЙНЕ СУСПІЛЬСТВО: СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Шаров С.В.

Мелітопольський державний  
педагогічний університет

Анотація. В статті представлені результати сучасних досліджень поняття “інформаційне суспільство” та “інформатизація”, описані основні ознаки і характеристики інформаційного суспільства, сучасний стан та перспективи його розвитку.

Ключові слова: інформатизація, інформаційне суспільство.

Аннотация. Шаров С.В. Информационное общество: современное состояние и перспективы развития. В статье представлены результаты современных исследований понятия “информационное общество” и “информатизация”, описаны основные признаки и характеристики информационного общества, современное положение и перспективы его развития.

Ключевые слова: информатизация, информационное общество.

Annotation. Sharov S.V. Informative society: modern state and prospects of development. In the article the results of modern researches of concept are represented “informative society” and “informatization”, basic signs and descriptions of informative society, modern position and prospects of his development are described.

Keywords: informatization, informative society.

#### **Вступ.**

Діяльність окремих людей, груп, колективів і організацій зараз все більшою мірою починає залежати від їх інформованості та здатності ефективно використовувати певну інформацію. Перш ніж зробити якісь дії, необхідно провести велику роботу зі збору та переробці інформації, її осмисленню і аналізу. Відшукування раціональних рішень в будь-якій сфері діяльності вимагає обробки великих об'ємів інформації, що часом неможливо без залучення спеціальних технічних засобів. Тому, у теперішній час практично не можливо назвати сферу людської діяльності, яка б не залежала від інформації і не використовувала б нові інформаційні технології.

Потреба в інформації в значній мірі має вплив на уявлення, погляди, поведінку, спосіб життя сучасної людини та висуває нові вимоги, правила, завдання, серед яких можна виділити володіння інформаційною грамотністю та певну інформаційну культуру. Швидкий розвиток комп'ютерних технологій дозволив людям отримати доступ до різноманітної інформації, обмінюватися інформацією та спілкуватися через мережу Internet тощо. Для вільної орієнтації в інформаційних потоках сучасний фахівець повинен вміти одержувати, обробляти і використовувати інформацію за допомогою комп'ютерів, телекомунікацій та інших засобів зв'язку, але для цього необхідно володіти певними знаннями та навичками у цій галузі.

У 90-х рр. ХХ ст. ключовим поняттям соціальних наук стало поняття інформаційного суспільства. Період становлення інформаційного суспільства співпав з процесом глобалізації, характерними проявами якого є: надшвидкий розвиток електронної комерції, скоординованість фінансових ринків, розвиток наднаціональних організацій. Радикальний характер розглянутих процесів інформаційного суспільства, який торкається першооснов соціальної організації життя людей, не викликає сумнівів. Соціальна педагогіка не могла не відгукнутися на це переглядом власних передумов, категоріальних структур, зміною статусу і завдань теоретичного знання. У цьому взяли участь провідні філософи і соціологи сучасності: Ю. Хабермас, Ж. Бодрійяр, Е.

Гідденс, У. Бек, Н. Луман, І. Кастельс, І. Валлерстайн та ін. Про інформаційне суспільство сьогодні пишуть економісти, психологи, природодослідники різних галузей діяльності. Прихильність певним підходам, різним дисциплінам впливає на розстановку акцентів і знаходить вираз у різноманітності пропонуваного трактування нового стану соціуму [6, 3].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Мелітопольського державного педагогічного університету.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою дослідження* було визначення сучасних поглядів на поняття “інформаційне суспільство” та “інформатизація”, формулювання основних ознак та характеристик інформаційного суспільства.

#### **Результати дослідження.**

Як вважають вчені-дослідники, інформатизація суспільства - це процес, в якому соціальні, технологічні, економічні, політичні та культурні механізми взаємопов'язані між собою. Головне в цьому процесі - якісне перетворення інформаційного середовища життя суспільства з метою оптимізації результатів соціально-значущої діяльності будь-якого роду.

Інформатизація суспільства - це глобальний соціальний процес, особливість якого полягає в тому, що домінуючим видом діяльності у сфері суспільного виробництва є збір, накопичення, продукування, обробка, зберігання, передача й використання інформації, здійснювані за допомогою обчислювальної техніки, а також на базі різноманітних засобів інформаційного обміну [1, 47].

Інформаційне суспільство - це нова форма цивілізації, що генерує сучасні структури і відповідні соціально-політичні механізми рішення проблем, пов'язані з розвитком галузей інформаційної технології. Концепція інформаційного суспільства не є унікальною. У чистому вигляді інформаційне суспільство не існує ніде в сучасному світі, і маловірогідно його поява в недалекому майбутньому [6, 6].

Інформаційне суспільство є складним загальносоціальним феноменом. Воно у своєму розвитку передбачає активне використання інтелектуального потенціалу сучасного суспільства, високий рівень інформаційного обслуговування, доступність до джерел достовірної інформації тощо.

Деякі вчені схиляються думки про те, що інформаційне суспільство - це суспільно-економічне середовище, яке характеризується потужною інформаційно-комунікаційною інфраструктурою та прискореним розвитком високотехнологічних галузей економіки, широким доступом громадян до інформації, освіти, культурних надбань, можливостей роботи і спілкування, новими вимірами прав і свобод громадян, високими темпами економічного зростання тощо [5, 5].

Основними характеристиками інформаційного суспільства є:

- збільшення ролі інформації та знань у політичному, економічному, соціальному і культурному житті суспільства;

- зростання обсягу інформаційно-комунікаційних продуктів і послуг у валовому внутрішньому продукті;
- створення глобального інформаційного простору, що забезпечує ефективну інформаційну взаємодію людей, їхній доступ до світових інформаційних ресурсів, задоволення їхніх потреб у інформаційних продуктах та послугах тощо.

Аксіологічна (ціннісна) і світоглядна (ідеологічна) інтерпретація дійсності є стрижнем інформаційного суспільства з його широким використанням комп'ютерних технологій, Інтернету, реклами тощо. Вивчення впливу засобів масової інформації і комунікації на людську свідомість і несвідоме дозволяє вийти на нові методологічні аспекти формування інформаційного суспільства.

На наш погляд, структура інформаційного суспільства складніша, ніж структура будь-яких інших суспільств, оскільки основоположна ланка цього суспільства - комп'ютерні комунікації - не є самостійною виробничою одиницею, а є продуктом специфічної індустрії. У цьому сенсі, поняття інформаційного суспільства повинно вказувати на специфічні характеристики, як відображають суть даного суспільного устрою [2, 6].

Суспільство вважається інформаційним, якщо:

- будь-який індивід, група осіб, підприємство або організація в будь-якій точці країни і у будь-який час можуть одержати за відповідну плату або безкоштовно на основі автоматизованого доступу і систем зв'язку, будь-яку інформацію та знання, необхідні для їх життєдіяльності і рішення особистих і соціально значущих завдань;
- у суспільстві функціонують та доступні будь-якому індивіду, групі або організації сучасні інформаційні технології;
- є розвинені інфраструктури, які забезпечують створення національних інформаційних ресурсів в об'ємі, необхідному для підтримки науково-технологічного і соціально-історичного прогресу, що постійно прискорюється;
- відбувається процес прискореної автоматизації всіх сфер та галузей виробництва і управління;
- відбуваються радикальні зміни соціальних структур, слідством яких виявляється розширення сфери інформаційної діяльності і послуг [3, 6].

Основними характеристиками інформаційного суспільства є: збільшення ролі інформації і знань у політичному, економічному, соціальному та культурному житті суспільства; зростання обсягу інформаційно-комунікаційних продуктів і послуг у валовому внутрішньому продукті; створення глобального інформаційного простору, що забезпечує:

- ефективну інформаційну взаємодію людей;
- їхній доступ до світових інформаційних ресурсів;
- задоволення їхніх потреб у інформаційних продуктах та послугах.

Метою інформаційного суспільства є комп-

лексний та органічний розвиток людини, створення умов для її духовного та розумового збагачення, нарощування національного людського капіталу як основи розвитку політичної, соціальної, економічної, гуманітарної, культурної та інших сфер суспільного життя, насамперед, в інтересах підвищення добробуту громадян, ефективності економіки та зміцнення державності тощо.

В інформаційному суспільстві згодом зміняться не тільки виробництво, але і весь устрій життя, система цінностей, зросте значущість культурного дозвілля по відношенню до матеріальних цінностей. Діяльність людей буде зосереджена головним чином на обробці інформації, а матеріальне виробництво і виробництво енергії буде покладено на машини. При цьому інформаційне суспільство повинно характеризуватися потужною інформаційно-комунікаційною інфраструктурою та прискореним розвитком високотехнологічних галузей економіки, широким доступом громадян до інформації, освіти, культурних надбань, можливостей роботи і спілкування, новими вимірами прав і свобод громадян, високими темпами економічного зростання тощо. Але для повноцінного життя в інформаційному суспільстві людина повинна володіти певною інформаційною культурою і вести інформаційний спосіб життя.

Отже, інформаційне суспільство - комплексне поняття, що складається з множини різноманітних аспектів політичної, соціальної, економічної та гуманітарної природи, якому властива висока динаміка розвитку.

Суть концепції інформаційного суспільства полягає в тому, що першорозрядного значення в розвитку всіх суспільних сфер набувають знання, інформація та інтелектуальний потенціал людини [4, 10].

#### **Висновки.**

Таким чином, становлення суспільства на основі інформаційно-комунікаційних технологій ознаменувало появу нових соціальних ідей, пов'язаних з поняттям інформаційного суспільства. Саме поняття інформаційного суспільства стало таким, що формує соціальні ідеали і цінності та широко обговорюється соціально-гуманітарними науками.

Нові форми життя, породжені інформаційним суспільством, формують виклики сучасної соціальної педагогіки. Соціальна педагогіка сьогодні - це акцентований аналіз наявних форм суспільного життя, понятійне втілення нових реалій життєвого світу. Саме виділення інформаційного суспільства як особливого об'єкту дослідження має загальнонаукове звучання і значення.

#### **Література**

1. Інформаційно-аналітичні матеріали до парламентських слухань з питань розвитку інформаційного суспільства в Україні // Кабінет Міністрів України, Міністерство транспорту та зв'язку України. - К., 2005. - 70 с.
2. Копылов В.А. Еще раз о термине "информатизация" // НТИ, Сер. 1. - 1994. - № 8. - С.4-7
3. Парламентські слухання з розвитку інформаційного суспільства в Україні 21 вересня 2005 року. - К., 2005. - 64 с.
4. Полякова Т.А. Формирование информационной культуры

специалиста в системе профессионального высшего образования как социально-педагогическая технология: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.: 1999. - 19 с.

5. Розвиток інформаційного суспільства в Україні. Огляд матеріалів парламентських слухань з питань розвитку інформаційного суспільства в Україні // Комп'ютер у школі та сім'ї. - №8. - 2005. - С. 3-17
  6. Семенюк Э.П. Информатизация общества, культуры, личности. // НТИ, Сер. 1.- 1993. - № 1. - С.1-8
- Надійшла до редакції 25.06.2006р.

## **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ**

Ярошук Л.Г.

Волинський державний  
університет імені Лесі Українки

Анотація. У процесі науково-пошукової роботи виявили, що теоретичні основи педагогічної технології спираються на такі аспекти: модульно-пізнавальний, модульно-технологічний, модульно-розвивальний, модульно-контрольний, які необхідні для обґрунтування наукових ідей у визначенні ролі педагогічних технологій. Ключові слова: педагогічні технології, професійна підготовка, дидактична технологія, економічна освіта. Аннотация. Ярошук Л.Г. Теоретические основы педагогической технологии. Исследования роли теоретических особенностей педагогических технологий в усвоении профессиональных знаний студентами. В процессе научно-исследовательской работы установили, что теоретические основы педагогических технологий предвидят эффективную роль модульно-познавательных, модульно-технологических, модульно-развивающих, модульно-контрольных аспектов, которые необходимы для усовершенствования теоретических основ современных педагогических технологий.

Ключевые слова: педагогические технологии, профессиональная подготовка, дидактическая технология, экономическое образование.

Annotation. Yaroshchuk L. Fundamental theory of pedagogical technology. The researches of a role of theoretical peculiarities of pedagogical technologies in mastering of professional knowledges by students. In the process of research work it has been revealed that the theoretical bases of pedagogical technologies promote the effective role of module-cognitive, module-technological, module-developing, module-control aspects that need for the improvement of theoretical bases of modern pedagogical technologies.

Keywords: pedagogical technologies, professional preparation, didactic technology, economic education.

#### **Вступ.**

Постановка наукової проблеми передбачає розкриття сутності теоретичних основ педагогічних технологій, обґрунтування ролі модульно-пізнавального, модульно-технологічного аспектів, розкриття засад методології наукового пізнання, історичних аспектів розвитку пізнавальної активності студентів, вивчення коефіцієнта інтелектуальності та особливостей використання філософських закономірностей [1-5].

Робота виконана відповідно до плану НДР Волинського державного університету імені Лесі Українки.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета статті* – дослідити роль методології наукового пізнання в обґрунтуванні теоретич-

них основ педагогічних технологій, визначити історичні аспекти розвитку пізнавальної активності студентів, методологію побудови педагогічної технології, роль філософських закономірностей та коефіцієнт інтелектуальності.

*Авторська ідея.* Автор виходив з того, що процес обґрунтування теоретичних основ педагогічних технологій є динамічний, складний, з одного боку, а з другого – функціонування методології філософських закономірностей впливає на роль використання модульно-пізнавального, модульно-технологічного, модульно-контрольного аспектів, що, в свою чергу, впливають на розвиток логічного мислення студентів та ствердження практичних засад професійної діяльності у використанні новітніх педагогічних технологій.

*Сутнісний зміст:* теоретично обґрунтовуються основні засади педагогічних технологій, які стосуються професійної підготовки бакалавра, аналізуються основні напрямки цих явищ у контексті різних підходів до розв'язання даної проблеми, використовується поняття “методологія”, “структурування”, “самоосвіта” та ін. Стверджується, що важливу роль в розв'язанні поданої проблеми варто відводити методологічним принципам організації навчально-пізнавальної діяльності студентів.

#### **Результати дослідження**

##### **Модульно-пізнавальний аспект.**

1. Методологія наукового пізнання в нашому дослідженні визначається як система знань про вихідні положення педагогічної технології, що включає такі аспекти:

- обґрунтування і структуру наукової теорії на основі узагальнення емпіричних фактів;
- спирається на принципи та методи одержання наукової інформації для створення теорії відповідно до розвитку науки і державності України.

2. У статті ми зробили порівняльний системний аналіз наукового терміна – методологія. Методологія – вчення про методи пізнання світу, сукупність прийомів дослідження, що їх застосовують у будь-якій науці відповідно до об'єкта її пізнання (Словник іншомовних слів).

3. Методологія – грецьке слово, що означає шлях до будь-чого, засіб досягнення мети, об'єднання прийомів дослідження, що використовуються в будь-якій науці (Філософський словник).

4. Методологія – стратегія наукового пошуку, яка спирається на усвідомлення завдань, методів, ціннісних характеристик, вирішення наукових проблем (Соціологічний словник).

5. У плані розвитку теорії педагогічної технології наукова методологія передбачає:

- вчення про структуру і функції наукового знання;
- обґрунтування вихідних, фундаментальних, загальнонаукових положень (на основі гіпотез, концепцій, фактів, педагогічних закономірностей);
- вчення про методи наукового дослідження та

обґрунтування практичного досвіду підготовки висококваліфікованого спеціаліста у вищому закладі освіти.

6. Такий підхід до розуміння основних положень дає підставу конкретизувати основні завдання наукової діяльності студента, які передбачають:

- розвиток інтелектуальних і творчих здібностей;
- удосконалення організаційних можливостей майбутнього фахівця;
- розвиток інтересу до самоосвіти;

7. Ці завдання складають певний педагогічний аспект і діалектично взаємопов'язані з психологічним аспектом, який передбачає:

- розвиток сприйняття нового, позитивного;
- удосконалення логічної пам'яті, здатності до узагальнення;
- шліфування процесу абстрактного мислення.

8. Серед завдань, які розв'язує сучасна педагогічна технологія, одним із основних є пошук правильних і надійних шляхів методологічної побудови педагогічної системи, вивчення та вдосконалення реального педагогічного процесу в сучасній вищій школі.

9. Провідними аспектами реалізації педагогічної технології виступають методологічні принципи організації навчально-пізнавальної діяльності студентів і застосування виховного потенціалу вищого закладу освіти у професійній підготовці особистості.

##### **Модульно-технологічний аспект**

#### **1. Історичні аспекти розвитку пізнавальної активності студентів**

Серед учених природничих наук важливе місце займає Карл Ясперс (1883-1969), доктор психології, один з засновників екзистенціалізму. Вся творчість Карла Ясперса присвячена вивченню людини, її спілкуванню. Саме тому центральною категорією філософії Ясперса є поняття комунікації. На ґрунті комунікації вчений намагався розв'язати питання про зв'язок розуму та екзистенції. У своєму пошуку справжніх комунікацій Ясперс наслідує датського філософа С.Кейкегора – засновника екзистенціального напрямку у філософії.

К.Ясперс створив найбільш поглиблену наукову концепцію різних рівнів дослідження людського “Я”.

Перший рівень – це “Я” емпіричне; “людина – частина природи, її тіло”. “Буття емпіричного - предмета дослідження біологічної науки”. На цьому рівні ми маємо справу з природнім індивідуумом, який намагається задовольнити свої потреби. Виходячи з того, що він жива істота, то й повинен зберегти сьогодні й забезпечити своє існування в майбутньому.

Комунікативна форма спілкування людей на цьому рівні обумовлює їх необхідність виживання: люди згуртовуються перед небезпекою, але для них таке об'єднання не мета, а засіб.

Другий рівень “Я” – “предметна свідомість”. У предметній свідомості лише Я: Я маю засоби предметного знання в категоріях. Я досягаю

те, що протиставили мені як визначене предметне буття, і визнаю як загальне значиме можливе пізнання всього наявного в світі.

Ясперс вводить поняття “свідомість взагалі”, яке є об’єктом вивчення логіки та трансцендентної філософії, а предметний світ, умовою існування якого він є, вивчається природничими науками.

У емпіричного “Я” є одна перевага перед свідомістю взагалі: емпіричний індивід, явище, що існує в дійсності і в часі, тоді як трансцендентальне “Я” – уявне, а не дійсне.

Людина як істота відрізняється від інших, але об’єктивно вона повинна бути комунікативною. Лише за цієї умови людина може знайти себе, своє “Я”.

“Життя людини, – пише Ясперс, – не є щось суто об’єктивне, подібне життю тварини, а становить одне ціле з душею, яка також залежить від тіла, оскільки зі свого боку визначає своє Я”.

Глибинним ядром людини є її екзистенція, яка не може перебувати серед предметного світу, а, отже, не є предметом ні наукового пізнання, ні філософського споглядання. Екзистенція, на думку Ясперса – є свобода, саме в ній буття особистості.

Звідси випливає висновок: “або людина – як предмет дослідження, або людина – як свобода”. Останнє визначає сутність ясперівського експерименту, коріння якого сягають у релігію.

Оригінальним є підхід Ясперса до аналізу розвитку історії. У своїй праці “Джерела історії і її буття” вчений намагається дати інтерпретацію (власне бачення) з позиції філософії. Учений переконаний, що історія людства головним чином визначається духовними факторами. Серед них головну роль відіграють ті, які пов’язані з вільним життям, а отже змістоутворюючою домінантою є трактування трансцендентного (надприродного) Бога. Ясперсові належать такі праці: “Загальна психологія” (1913), “Психологія світоглядів” (1919), “Про істину” (1947), “Розум і антирозум нашої епохи” (1950).

Оригінальний стиль їх викладу, наближений до філософської публіцистики та логічних узагальнень. Викладений матеріал подається у вигляді вільних роздумів. Філософські погляди Карла Ясперса сприяли науковим пошукам у розв’язку проблем гуманітарного спрямування. Отже, його праці стали певним філософським фундаментом для організації методики нашого дослідження, що дало змогу використати гуманістичні ідеї.

## **2. *Методологія побудови педагогічної технології***

У процесі реального використання педагогічної технології сучасна методологія наштовхнулася на проблему невідповідності колишніх тенденцій прямого перенесення загальних філософських положень на конкретні педагогічні явища, які відповідають сучасним об’єктивним пориванням до самостійної методологічної рефлексії.

Важливим напрямом розвитку цієї проблеми є розуміння принципів єдності історичного й логічного в сучасній педагогічній технології, яка

базується на використанні об’єктивних даних психолого-педагогічної науки.

Так, історичне й логічне належать до найбільш загальних та універсальних категорій діалектики, і їх знання необхідне кожному дослідникові. Зіставлення, які існують у філософській літературі з питань визначення категорій історичного та логічного, показують, що до категорій історичного слід підходити з позицій онтологічних і гносеологічних аспектів та розуміти їх як об’єктивний процес виникнення, зміни й розвитку природи, суспільства та мислення.

Логічне у своєму загальному значенні виступає як “зрозуміле” (відбите у поняттях, системі абстракцій) теоретичне відображення історичного у всіх його формах і проявах та як об’єктивний процес розвитку природи й суспільства, як пізнання цього розвитку особистістю.

Особливо яскраво багатосторонність смислових відтінків категорій історичного й логічного виявляється при розгляді різних аспектів їх діалектичного зв’язку. Коротко ці аспекти можна сформулювати в такій логічній послідовності:

- співвідношення об’єктивного процесу розвитку та його відображення у свідомості особистості;
- співвідношення історичного й логічного в системі об’єктивної дійсності;
- співвідношення історичного й логічного в процесі пізнання реальної дійсності.

Загальним для всіх вищезазначених аспектів є взаємне проникнення моментів історичного та логічного, при якому історичне з об’єктивною необхідністю відбивається (запам’ятовується) в логічному, а логічне, з часом, стає історичним. Внаслідок цього у процесі об’єктивної діяльної спрямованості єдність історичного та логічного виділяється (обгрунтовується) як один із важливих принципів наукового пізнання.

Системний аналіз механізму дії принципу єдності історичного й логічного дає підставу зрозуміти два основних способи відображення історичного в логічному. Перший спосіб дії зазначеного принципу, більш повно й обгрунтовано розроблений у філософській науці, полягає в тому, що в узагальненому відображенні історичного в логічному відбувається скорочення його повторень і хронологічно послідовне його відтворення в логічно чіткій формі, увільненій від випадковостей, зигзагів, відхилень.

Особливості другого способу полягають у тому, що в процесі вдосконаленого відображення історичного в логічному відбувається теоретичне розчленування явища, предмета, педагогічної закономірності на вищих етапах їх розвитку при розгляді їх сторін у тій послідовності, у якій вони існують у структурі явища, предмета чи педагогічної закономірності, а не в історичній послідовності їх зародження, становлення, подальшого формування. Ці два способи відображення історичного та логічного рівноцінні і перебувають в умовах діалектич-

ної взаємодії та існування. Користуючись розумінням принципу єдності історичного та логічного, у результаті філософського аналізу можна виділити відповідні сторони їх взаємодії у педагогічній технології вищої освіти. Основними є такі:

- співвідношення об'єктивного процесу розвитку природи, суспільства, мислення та їх відображення в педагогічній технології сучасного вищого закладу освіти. Вони знаходять своє вираження у вигляді наукових положень і психолого-педагогічних закономірностей щодо конкретно-історичного характеру навчально-пізнавальної діяльності майбутнього фахівця;
- співвідношення в історії та логіці об'єктів педагогічної науки та вузівської практики. Цей аспект передбачає єдність динаміки розвитку та логіки будь-якого об'єкта педагогічної дійсності вищого навчального закладу, генезису і структури педагогічної теорії, історичної й сучасної викладацької практики, історії становлення системи ВНЗ та її стану сьогодні, педагогічних поглядів, ідей, теорій, форм та методів навчально-пізнавальної діяльності студентів у її історичному розвитку й на нинішньому етапі;
- співвідношення історичного та логічного в науковому, навчальному, методичному, організаційному, пізнавальному процесах. Мається на увазі участь цих категорій в утворенні та формуванні наукових знань, у вивченні педагогічних закономірностей, розумінні їх суті та в розвитку професійних навичок.

Принцип єдності історичного та логічного допомагає осмислити логіку становлення педагогічної технології у вищому закладі освіти на основі структурних генетичних особливостей розвитку наукового знання. Він розвиває 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.

Відповідно до розуміння логічного як скороченого й перетвореного історичного даний принцип пояснює, чому зміст сучасної педагогічної теорії не є лише обмеженим, скороченим протоколом усієї попередньої історії свого розвитку. Він показує, що створення теорії педагогічної технології має в собі момент оновлення як наслідок критичного переосмислення історичного з точки зору більш високого стану логічної довершеності даної теорії.

### **3. Визначення коефіцієнта інтелектуальності**

Під час аналізу результатів викладацької діяльності в засвоєнні історично-філософських знань студентами 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.

Якісний аналіз студентських контрольних

робіт дозволив зробити висновок, що процес гуманізації 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 дали неповну відповідь на перше завдання конструктивного рівня, яке вимагало логічного мислення, творчої уяви, порівняння, узагальнення. Вивчаючи основні ідеї гуманізації у темі "Філософ Карл Ясперс про сприйняття та логічне мислення" вони не зуміли їх конкретизувати, виявити своє ставлення до проблеми гуманізації, зробити певну класифікацію. У той же час в експериментальній групі таких студентів виявилось на третину менше.

Різниця між коефіцієнтами засвоєння знань, умінь, навичок констатуючого і підсумкового зрізів експериментальної групи в ході виконання завдання творчого рівня становила 25%, тоді як у контрольній – лише 2%.

Результати якісного аналізу виконаних завдань дають можливість відзначити, що для знань студентів експериментальних груп більш характерні такі якості, як систематичність і дієвість. Ці студенти успішно здійснюють самостійне перенесення раніше засвоєних філософських знань і умінь в нову ситуацію, уміють бачити нову проблему в знайомій ситуації, детальніше усвідомлюють структуру гуманізації педагогічної технології, успішніше відшукують альтернативу рішення чи спосіб розв'язання проблеми.

У зв'язку із специфікою структури використаної педагогічної технології та завданнями, які стоять перед викладачами у засвоєнні законів логіки та філософських категорій, обґрунтовано дидактичні аспекти пізнавальної діяльності та закономірності побудови педагогічної системи як складової ланки технології навчання. Результати дослідження дозволили визначити механізм логічного пізнання гуманізації основ педагогічної технології, врахування закономірностей ефективного боку історичного та логічного як особливої форми пізнання і здійснення відповідної інтерпретації його когнітивної сфери.

### **4. Технологія застосування філософських закономірностей**

Регулюючи динаміку застосування особливостей педагогічної технології, ми спиралися на оцінки змін якості знань студентів, способів їх пізнавальної і творчої діяльності, розвитку творчих компонентів, а також характеру їх мотивацій та використаних алгоритмів аналізу філософської дійсності. Це викликало необхідність визначення таких основних етапів диференційованого підходу до аналізу логічних та філософських понять і закономірностей:

- викладання та організація засвоєння студентами методологічних особливостей і теоретичних засад наукового пізнання;
- навчити студентів розуміти й використовувати логічні закони та поняття;
- допомогти студентам зробити мікроаналіз філософських понять і категорій;
- підготувати майбутніх фахівців до аналізу час-

- тини філософського твору за певним алгоритмом та використання порівняння й узагальнення;
- застосування елементів творчої діяльності в процесі застосування студентами філософських знань, розуміння законів, принципів, методів застосування основ педагогічної технології.

У процесі вивчення проблеми з'ясовано функції та результати проведеного кожного з названих вище аспектів методологічних особливостей основ педагогічної технології, виявлено дієвість інтелектуально-творчих завдань для розуміння історичного й логічного у навчально-виховному процесі, спосіб оцінки та корекції формування філософських і логічних знань та їх вплив на розвиток гуманістично-професійних інтересів студента.

Сучасні дослідники розглядають єдність історичного й логічного у філософській літературі як особливу якість педагогічної діяльності в процесуальному та результативному аспектах формування майбутньої педагогічної майстерності. Методологія педагогічної технології спирається на дослідження І.А.Зязюна, Н.В.Кухарева, Н.М.Тарасевича (філософсько-педагогічний аспект); О.А.Абдуліної, Н.В.Кузьміної, Н.Г.Кушакова, В.О.Моляко, В.О.Сластьоніна, Р.І.Хмельюк (методологія формування і розвитку професійних вмінь); Л.Ф.Спіріна, М.М.Барахтяна (методологія педагогічної етики); І.А.Синиці, В.М.Чернокозової, І.І.Чернокозова (методологія культури спілкування), які дозволяють обґрунтувати професійні риси особистості з позицій безперервної педагогічної освіти.

Встановлено ефективність логічного аналізу в розв'язанні дидактичних завдань як способу інтелектуального розвитку всіх категорій обстежуваних студентів. Водночас, за допомогою опитувальних бесід, додаткового анкетування і спостереження були виявлені певні особливості в механізмах впливу методики на процеси наукового пізнання та розвитку логічного мислення, зумовлені різними рівнями попередньої підготовки студентів. Так, для студентів педагогічного факультету проявом впливу диференційованого аналізу виявилися актуалізація й систематизація логічних знань. Для студентів філологічного факультету найбільш значимим було застосування історичних фактів та аналогій у формуванні гуманістичних поглядів і переконань, що сприяло розвитку їх професійних якостей. А сфера логічного мислення краще впливала на розвиток професійних якостей студентів педагогічного факультету, бо можливості використання математичних дисциплін сприяли професійному інтелектові.

Україна, яка стала на шлях самостійного розвитку, незважаючи на всі труднощі сьогодення, повинна враховувати вимоги сучасної НТР, усі нові тенденції, які під її впливом розвиваються в суспільстві. тому становлення нового типу технології навчання у вищому закладі освіти (у якому творчий характер, на нашу думку, повинен бути домінуючим) є актуальним завданням як педагогічної технології, так і педагогічної практики.

Досвід розвинутих країн засвідчує, що постановка такого питання не є надуманою, а відповідає реаліям сьогодення і тому розрахована на майбутнє. Так, після того, як в Англії, США, Франції, Японії середня освіта стала нормою суспільного життя (від 70 до 90% робочих місць вимагають освіти в обсязі середньої і післясередньої школи), у цих країнах почали розвиватися процеси з підготовки трудових ресурсів творчого типу. З 60-х років на професії з переважно творчою працею або з елементами творчості припадав майже весь приріст робочої сили, яка поступила в народне господарство: зокрема, у США – 85 %, ФРН – 89 %, Великобританії – 95 %, у Японії – 90 %. При цьому від 50 % до 70 % усіх, хто починає свою трудову діяльність, мають вищу професійну освіту.

Розширення в суспільстві сфери праці, у якій все більше використовуються творчі здібності людини, змінює психологію людей, особливо молоді. Американські соціологи доводять, що протягом першої половини 70-х років в системі життєвих цінностей молодих американців (до 25 років) відбувся справжній переворот. Майже половина з них назвала творчий характер праці більш важливим стимулом, ніж рівень матеріальної винагороди, тоді як на початку 60-х років таких було небагато.

#### **Висновки.**

Отже, тенденції, які сьогодні простежуються в житті розвинутих країн (і не тільки), свідчать про те, що розвинуте суспільство все більше дбає про створення умов для розвитку творчої діяльності особи. Інакше й не може бути, коли “економічний світ живе словами: новатор – новація – інновація”. Не остеронь від цього процесу стоять і вищі заклади освіти.

#### **МОДУЛЬНО-КОНТРОЛЬНИЙ АСПЕКТ:**

1. Користуючись словниками, зробіть порівняльну характеристику терміна «основи наукового пізнання».
2. Обґрунтуйте письмово основні ланки наукової методології. Зробіть їх ранжування за десятибальною системою.
3. Складіть коротку анкету для визначення в студента організаційних, творчих, пізнавальних здібностей.
4. Назвіть основні психологічні аспекти, які впливають на розвиток логічного мислення.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем ролі теоретичних особливостей педагогічних технологій у засвоєнні професійних знань студентами

#### **Література**

1. Концептуальні засади демократизації та реформування освіти в Україні. – К. 1997. – С. 148.
2. Нісімчук А.С. та ін. Сучасні педагогічні технології: Навчальний посібник – К., 2000. – 368с.
3. Падалка О.С. Професійно-економічна підготовка вчителя: Монографія – К.: Четверта хвиля, 2001. – 310с.
4. Смолук І.О. Педагогічні технології: дослідження соціально-особистісного аспекту. – Луцьк: Вежа, 1999. – 294с.
5. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. – К., 1997.

Надійшла до редакції 28.07.2006р.

## 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) 755-73-58; 706-15-66; 70-72-289; факс: 706-15-60; 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович.

Термінова довідка: моб. тел. 097-910-81-12.

Листування з авторами виключно електронною поштою. Повідомлення про прийняття (або відхилення) статті до друку надсилається автору електронною поштою після рецензування її членами редколегії.

**Умови щодо формування списку літературних джерел:** при наявності посилань на збірники «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» редакційна колегія розглядає статтю першочергово.

Електронна пошта: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua); [pedagogy@mail.ru](mailto:pedagogy@mail.ru);

Web-сторінки: [www.pedagogy.narod.ru](http://www.pedagogy.narod.ru) - загальна інформація; <http://www.nbu.gov.ua/articles/khmpi/> - архів статей за 1996-2006рр.; <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка; електронні версії наукових конференцій: <http://www.ksada.org>; <http://www.sportscience.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 не вирішених 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 не вирішених 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.

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Харківська державна академія фізичної культури, Олімпійська академія України, Харківська державна академія дизайну і мистецтв, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харківський національний технічний університет сільського господарства імені П.Василенко, Белгородський державний технологічний університет ім. В.Г.Шухова, Сибірський державний аерокосмічний університет імені акад.М.Ф.Решетнева мають честь запросити представників Вашої організації до участі в конференціях:

### ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ЄДИНОБОРСТВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.

*III електронна наукова конференція (6 лютого 2007 року)*

Секції: №1 - спортивні ігри; №2 - спортивні єдиноборства; №3 - інформаційні і комп'ютерні технології.

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

*III міжнародна електронна наукова конференція (24 квітня 2007 року)*

Секції: №1 - фізичне виховання і спорт, №2 - інформаційні і комп'ютерні технології.

За підсумками кожної конференції будуть видані:

**1. ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ** [кожний автор може представити 1-2 статті по 3 сторінки кожна на українській, російській, польській або англійській мові. Вартість публікації в збірнику тез доповідей - 7\$]. Структура статті: назва статті, прізвище, ім'я, по батькові автора, звання, повна назва організації, текст статті, поштова адреса, e-mail. Матеріали направляти за e-mail: [sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru) з позначкою «тези». Ім'я файлу - прізвище автора. Кожний учасник конференції може бути автором або співавтором не більше 2-х тез. Автор також може направити ще одну статтю за іншими умовами оформлення до збірника наукових праць (див. п.2).

**2. ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ»**, затверджений ВАК України [кожний автор може представити 1 статтю обсягом 5 і більше сторінок тільки на російській або англійській мові. Вартість публікації статті – 2\$ за 1 стор.]. Вимоги до статті наступні. Назва статті. Прізвище, ініціали автора. Повна назва навчального закладу. **Анотації:** (на 3-х мовах - укр., рос., англ.: прізвище й ініціали автора, назва статті; текст анотації; ключові слова). Структура статті повинна відповідати Постанові ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 "Про підвищення вимог до фахових видань, що внесені у переліки ВАК України" (бюл. ВАК №1, 2003р.) і мати такі розділи: **Вступ** (постановка проблеми в загальному виді; зв'язок роботи з важливими науковими або практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких почате рішення даної проблеми й на які опирається автор; виділення невирішених раніше частин проблеми, яким присвячується стаття). **Формулювання цілей роботи** (формулювання цілей статті або постановка завдання. Автор може включити: матеріал і методи дослідження, об'єкт і предмет дослідження, організація дослідження). **Результати дослідження** (виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів). **Висновки.** Наприкінці статті вказати перспективи подальших досліджень у даному напрямку. **Література.** Матеріали направляти за e-mail: [sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru) з позначкою «стаття». Ім'я файлу - прізвище автора.

Анотації статей друкуються у Всеукраїнському реферативному журналі «Джерело». Електронні версії збірника представлені за адресою: (<http://www.nbuv.gov.ua/articles/khphi/>), (<http://lib.sportedu.ru/books/xphi>).

Вимоги до оформлення матеріалів: сторінка формату А4 (doc, rtf). Шрифт - Times New Roman 14, поля по 20мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5. Можна включати графічні матеріали - малюнки, таблиці й ін.

#### Основні дати:

Час подачі статей відповідно - до **6 січня та 24 березня 2007р.**

Засідання, семінар, круглий стіл\* відповідно:

- 6 лютого та 24 квітня 2007р. в 14:00 за адресами:

м. Харків, вул. Клочковська, 99. ХДАФК, (057)705-23-07, Ашанін Володимир Семенович, [ashaninv@mail.ru](mailto:ashaninv@mail.ru).

м. Красноярьск, пр. Крас. раб.,31, СібДАУ ауд.211- конф.зала; факультет фізичної культури і спорту - (3912) 62-95-95. Кузьмін Володимир Андрійович [atosn35@mail.ru](mailto:atosn35@mail.ru).

Розсилання матеріалів конференції авторам відповідно до 6 лютого та 24 квітня 2007р.

Обговорення, дискусія, збірник конференції:

<http://www.sportsscience.org/> - повнотекстові електронні версії статей конференцій 2005-2006р.

*Примітка.* \* *Автори з інших міст можуть взяти участь у засіданні, семінарі, круглому столі тільки за запрошенням кафедр. Всі витрати за рахунок організації, що відраджають.*

Оргвнесок за участь у конференції:

1-й варіант оплати - для учасників конференції з Росії: тільки електронним переказом з поштового відділення на адресу: Україна, 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмакову Сергію Сидоровичу.

2-й варіант оплати: для учасників конференції з України оплату можна направляти на 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 конференції.** У випадку відсутності в платіжному дорученні і квитанції хоча б одного з виділених жирним шрифтом складових банківських реквізитів оплата в редакцію не надходить. При оплаті через банк обов'язково копію квитанції направляти за адресою: [sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru). Якщо з'являються проблеми з банком - скористайтеся першим варіантом оплати або звертайтеся до філії банку «Аваль» у Вашому місті.

Редколегія вишле на Вашу адресу збірник тез конференції або збірник наукових праць (або обидва видання).

Довідки: [sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru). (057) 70-72-289 - кафедра ФВ ХДАДМ.

Електронні версії статей конференцій 2005-2006р.р. доступні на сайті <http://www.sportsscience.org/>

ОРГКОМІТЕТ

Наукові видання  
Харківської державної академії дизайну і мистецтв

- Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту
- Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей
- Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв

3,2 тис. статей 1996-2006 р. [Довідково-інформація ?](#)

Назва видання

Автор

Спілка з мови публікації  
або тексту реферата

Тематичний розділ

Рік видання

Номер випуску

**Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту**  
ISSN 1818-9210 (Online), ISSN 1818-9172 (Print)

Збірник наукових праць за загальною редакцією С.С. Єрошкова.

Виходить з січня 1998 року. Періодичність — 1 раз в місяць.

У збірнику вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді та підготовки спортсменів. Розкрито питання вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Збірник входить до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів докторів та кандидатів біологічних і педагогічних наук зі спеціальності "Фізичне виховання і спорт", згідно постанови президиума ВАК України

вд 11.04.2001 р. № 5-05/4 (Бюл. ВАК України, 2001, № 3, С. 6),  
вд 11.10.2000 р. № 2-03/3 (Бюл. ВАК України, 2000, № 6, С. 7),  
вд 09.06.1999 р. № 1-03/7 (Бюл. ВАК України, 1999, № 4, С. 59).

Находження збірок									
Рік	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998
Номер	1	1-24	1-24	1-24	1-28	1-29	1-24	1-22	1-12

**Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей**

Збірник наукових праць под общ. редакцией С.С. Ерошова.

Виходить з грудня 1996 року.

В збірнику вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів. Розкрито питання вчителів і викладачів фізичного виховання студентів творчих спеціальностей. Призначений для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Находження збірок										
Рік	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1996-97
Номер	1	1-8	1-6	1-7	1-8	1-6	1-5	1-12	1-2	1-6

Збірник "Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей" представлено також на сайті Центральної наукової бібліотеки з фізичної культури та спорту (С.М.С.С.С.)  
<http://lib.sportedu.ru/books/xxpp/>

---

**Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв**

Збірник наукових праць за загальною редакцією В.Я. Дашкевича.

Виходить з січня 1999 року. Періодичність — 1 раз в місяць.

У журналі подано матеріали за результатами наукових досліджень проблем техніки естетики, дизайну, архітектури, образотворчого мистецтва, а також застосування нових технологій у мистецтвознавстві. Збірник розрахований на пошуковиче читання студентів і вчителів, викладачів, науковців.

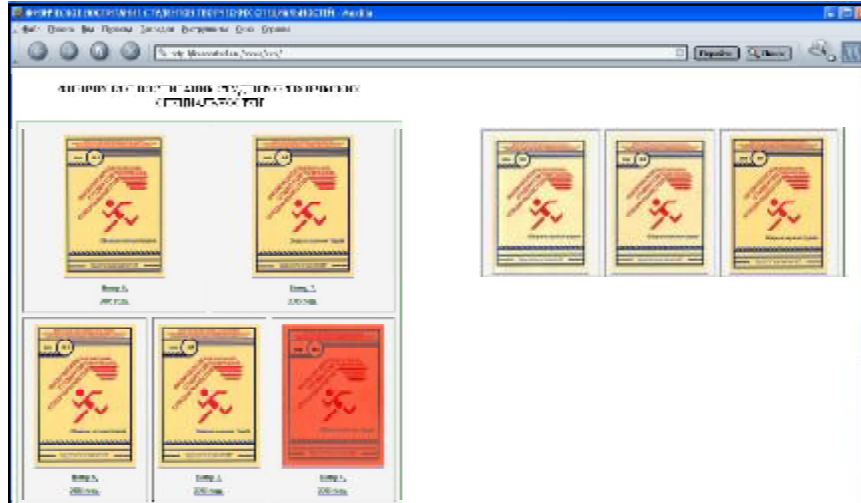
Находження збірок			
Рік	2005	2004	2002
Номер	1-6	1-9	1-3

Е-мал редакції [pedagog@ic.kharkov.ua](mailto:pedagog@ic.kharkov.ua)  
Адреса редакції: Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

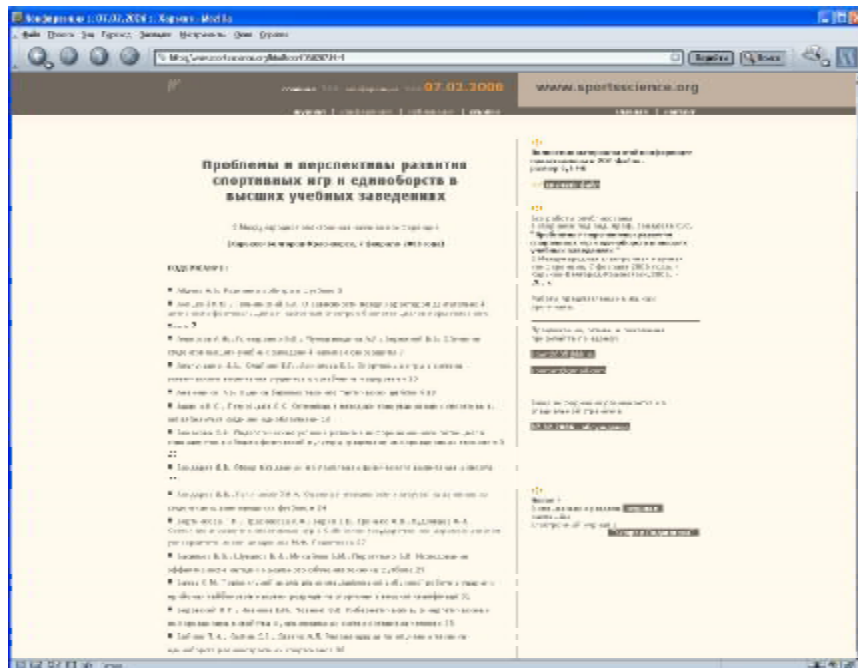
Copyright © 1999-2006, Харківська державна академія дизайну і мистецтв

Національна бібліотека України імені І.Я. Франка  
[www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)

<http://lib.sportedu.ru/books/xspi>



Електронні версії наукових конференцій: <http://www.sportscience.org>



<b>Баламутова Н.М., Брусник В.В., Положий В.М., Киселев Л.Ф.</b> Педагогический контроль физической подготовленности студентов юридического вуза .....	3
<b>Белікова О.</b> Постановка проблеми методів стимулювання поведінки і навчальної діяльності учнів у сучасній західній педагогічній думці .....	5
<b>Белых С.И.</b> Оценка психофизиологической регуляции спортсменов с различным уровнем психофизиологической подготовки по показателям сложных зрительно – моторных реакций при введении биологической обратной связи .....	8
<b>Гончаренко М.С., Філенко І.О.</b> Моніторинг здоров'я студентської молоді за допомогою методу інтегральної діагностики .....	11
<b>Гринь Л.В.</b> Физическое воспитание в вузах сельскохозяйственного профиля в свете тенденций европейского образования .....	15
<b>Гумен Василь.</b> Шейпінг-програма для урочних занять з фізичного виховання студенток .....	19
<b>Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О., Петров В.О., Дядечко І.Є., Гусак О.Ю.</b> Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток .....	23
<b>Д'яченко Т.В.</b> Перспективи продуктивної фізреабілітаційної освіти з використанням акмеологічних моделей професійного становлення фахівця і сучасних технологій розвиваючого навчання .....	28
<b>Іванов В.И.</b> Подход к организации оздоровительной двигательной активности студентов .....	33
<b>Іванько О.А.</b> Болонський процес і проблеми модернізації навчального процесу у вищих навчальних закладах України .....	40
<b>Касянюк М.В.</b> Исследование отношения учеников к гуманизации педагогического процесса на занятиях по физической культуре и спорту .....	43
<b>Конох А.П.</b> Зміст професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму в університеті .....	48
<b>Конох О.Є.</b> Системний підхід до розвитку фізичних якостей дітей шестирічного віку в іграх спортивного характеру .....	52
<b>Коробенко Віталій.</b> Динамика показателей специальной физической подготовленности прыгунов тройным прыжком с разбега высокой квалификации в годичном цикле подготовки .....	55
<b>Королінська С.В.</b> Комплексна діагностика стану здоров'я студентів фармацевтичного університету .....	60
<b>Крук Б.Р., Павловський Д.О.</b> Фізична реабілітація осіб з шийно-больовим синдромом при остеохондрозі хребта .....	63
<b>Літисевич Л.В.</b> Репродуктивне здоров'я жінки-спортсменки, стан питання .....	66
<b>Мацкевич Н.М.</b> Сучасні тенденції розвитку міжнародного туристичного руху .....	68
<b>Медведева И.М.</b> Модель специальной подготовленности специалистов по фигурному катанию на коньках .....	70
<b>Мітова О.О.</b> Аналіз ефективності штрафних кидків у баскетболістів команди суперліги «Дніпро» (Дніпропетровськ) .....	75
<b>Могилевский С.Г.</b> Влияние объема тренировочных нагрузок на изменение спортивных результатов юных скороходов .....	78
<b>Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А.</b> Экспериментальное обоснование эффективности тренировочных программ юных квалифицированных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий .....	81
<b>Остапенко О.О.</b> Вплив занять оздоровчою аеробікою на фізичний та психофізіологічний стан слабчучих дітей середнього та старшого віку .....	86
<b>Остянов В.Н., Яремко М.О.</b> Передзмагальна підготовка боксерів вищих розрядів до головних змагань (на прикладі збірної команди України) .....	88
<b>Павленко В.О.</b> Формування емоційно-вольового компоненту відношень майбутнього інженера-педагога до фізичної культури .....	97
<b>Палатний Ігор.</b> Підготовка туристів до участі та суддівства змагань із техніки пішохідного туризму .....	100
<b>Пшенична Л.П., Козицька А.П., Філатова З.І., Булейченко О.В.</b> Адаптація студентів гуманітарних факультетів до занять фізкультурою у вищому навчальному закладі на аналізі координації рухів .....	103
<b>Сергиенко К.Н., Зияд Насралла.</b> К вопросу использования информационных технологий в практике физического воспитания школьников .....	106
<b>Сигал Н.С.</b> Влияние типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей на саморегуляцию психических состояний футболистов .....	109
<b>Скирене В., Саткунскене Д., Зуозене И.Ю.</b> Анализ соревновательной деятельности пловцов как основа индивидуализации тренировочного процесса .....	112
<b>Стрикаленко Євгеній.</b> Прогнозування розвитку рухових здібностей людини за допомогою дерматогліфічних генетичних маркерів .....	115
<b>Тананакина Т.П., Глебов А.М.</b> Информативность показателей спирометрии в диагностике бронхиальной астмы и хронического obstructивного заболевания легких .....	118
<b>Усыченко Віталій.</b> Периодизация годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов специализирующихся в бодибилдинге .....	123
<b>Шаров С.В.</b> Інформаційне суспільство: сучасний стан і перспективи розвитку .....	125
<b>Ярошук Л.Г.</b> Теоретичні основи педагогічної технології .....	127
Вимоги до статей .....	132
Структура статті .....	132
Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” .....	132

Contents

Balamutova N.M., Brusnyk V.V., Polozhiy V.M, Kyselev L.F. Pedagogical Control of Physical Preparation for Students of Legal Academy .....	3
Byelikova O.F. The Problem of the Methods of Stimulating Students' Behaviour and Learning in Modern Western Pedagogical Thought .....	5
Belykh S.I. Assessment of a Psychophysiological Regulation of the Sportsmen with a Different Level of Psychophysiological Preparation of a Software to Parameters Composite Visually - Motor Responses at Introduction of a Biological Feed-Back .....	8
Goncharenko M.S., Filenco I.O. Monitoring of the Student's Health with the Help of a Method of the Integral Diagnostics .....	11
Grin L.V. Physical Training in High Schools of an Agricultural Structure in View of Tendencies of the European Education .....	15
Gumen V. Shaping-Program for Fixed Occupations on Physical Training of the Students .....	19
Doroshenko E.Y., Tsapenko V.A., Petrov V.A., Dyadechko I.E., Gusak A.E. Pedagogical Analysis of Structure and Features of Throws of Ball on a Gate as an Element of Technical-Tactical Activity of Skilled Handball Players .....	23
D'yachenko T.V. Perspectives Productive Physical Rehabilitation of Formation with Usage Acmeological of Models of a Professional Becoming of the Expert and Modern Technologies of Educing Learning .....	28
Ivanov V.I. The Approach to Architecture of an Improving Motor Performance of the Students .....	33
Ivan'ko E.A. The Bologna Process and Problems of Modernizing of the Educational Process in Higher Educational Establishments of Ukraine .....	40
Kasyanuk M.V. Research of the Attitude of the Schoolboys to Human of the Pedagogical Process on Occupations of a Software to Physical Culture and Sports .....	43
Konoh A.P. The Maintenance of Vocational Training of the Future Experts on Sports Tourism at University ....	48
Konoh E.E. The System Approach to Development of Physical Qualities of Children of Six-Year Age in Games of Sport Character .....	52
Korobenko Vitaliy. The Dynamics of Indexes of the Special Physical Preparedness of Skill Triple Flying Jumpers in the Annual Cycle of Preparation .....	55
Korolinskaya S.V. The Comprehensive Diagnostics of Pharmaceutical College Students' Health Condition ....	60
Kruk B.R., Pavlovskiy D.O. Physical Aftertreatment of Faces with a Cervical-Pain Set of Symptoms at an Osteochondrosis of a Column .....	63
Litisevich L.V. Genesial Health of the Sportswoman, State of a Problem .....	66
Matskevych N. Modern Tendencies of the Development of the International Tourist Movement .....	68
Medvedeva I.M. Model of Special Preparedness of Figure Skating Specialists .....	70
Mitova E.A. The Analysis of Effectiveness Free-Throw of Basketball Players in Superleague Team "Dnipro" (Dnipropetrovsk) .....	75
Mogilevskiy S.G. The Influence of Training Load Volume on the Change of Young Racewalkers Sport Results	78
Oleshko V. G., Lutovinov Y. A. Experimental Reasoning of Efficiency of Training Programs for Young Qualified Weightlifters of Different Groups in Weight Categories .....	81
Ostapenko O.A. The Influence of Exercises by an Improving Aerobic on a Physical and Psychophysiological State of Children of Average and Higher School Age .....	86
Ostyanov V.N., Yaremko M.O. Emulative Preparation of the Boxers of High-Order Digits for Main Competings (on an Example of a National Team of Ukraine) .....	88
Pavlenko V.O. Forming of Emotionally-Volitional Component of Relations of Future Engineer-Teacher to the Physical Culture .....	97
Palatniy I.A. Preparations of Tourists for Participation and Judging of Competitions on the Technique of Pedestrian Tourism .....	100
Pshenichna L.P., Kozitska A.P., Filatova Z.I., Buleichenko O.V. Acclimatization of the Students of Humanitarian Faculties to Occupations by Physical Culture in Higher Educational Putting on Analysis of a Coordination of Locomotions .....	103
Sergiyenko K., Ziyad Nasralla. To the Problem of Information Technologies Using in Practice of Schoolchildren's Physical Education .....	106
Sigal N.S. Inference of Typological Characteristics of Nervous System, Temperament and Personal Features on Self Regulation of The Psychic Stales of Football Players .....	109
Skyriene V., Satkunskiene D., Zuoziene I.J. Analysis of Competitive Activity of the Swimmers as the Basis of an Individualization of the Training Process .....	112
Strikalenko Y. Prediction of Development of Motorial Abilities of the Person with the Help of Genetical Token .....	115
Tananakina T.P., Glebov A.M. Spirometry Informativity Estimation While Making an Asthma and Chronical Obstructive Pulmonary Diseases Diagnosis .....	118
Usichenko V. Periodization of a Year Cycle of Preparation of the Qualified Sportsmen of Specialized in Bodybuilding .....	123
Sharov S.V. Informative Society: Modern State and Prospects of Development .....	125
Yaroshchuk L. Fundamental Theory of Pedagogical Technology .....	127

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.nbuv.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 31.07.2006. Формат 60x84 1/16. Папір: офсетний. Друк: ризографічний.

Ум. друк. арк. 8.50. 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.