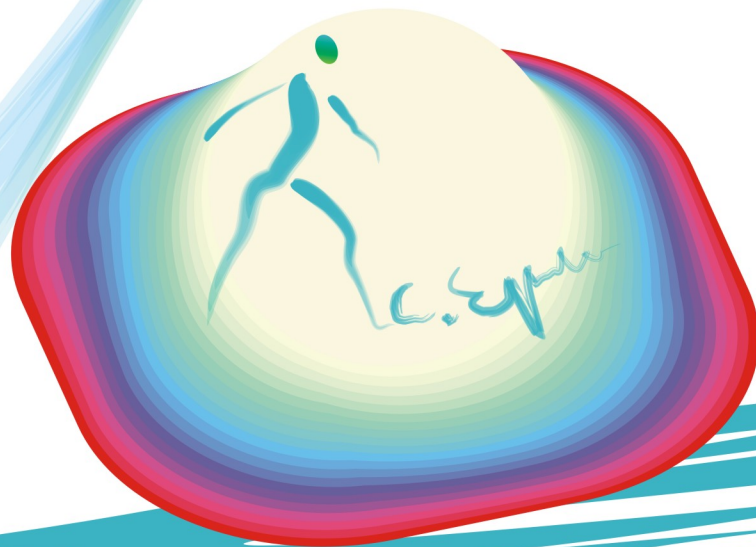




**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ
ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**



№ 8, 2006

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

ISSN 1818-9172

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

The scientific monography is edited by professor S. Yermakov

№8

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

№8

ХАРКІВ 2006

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №8. - 108 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 966-8106-37-7

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОМ ТУРИЗМЕ

Абрамов В.В.

Харьковская национальная академия
городского хозяйства

Аннотация. В статье дана характеристика базовых понятий спортивного, спортивно-оздоровительного и оздоровительно-спортивного туризма. Рассматривается противоречивость туристской терминологии в туристской законодательной базе Украины.

Ключевые слова: туристская терминология, туризм.
Анотація. Абрамов В.В. Проблеми професійної термінології у вітчизняному туризмі. В роботі наведена характеристика базових понять спортивного, спортивно-оздоровчого та оздоровчо-спортивного туризму. Розглядається суперечність туристської термінології у туристській законодавчій базі України.

Ключові слова: туристська термінологія, туризм.
Annotation. Abramov V.V. Problems of professional nomenclature in native tourism. In the article characteristic of base conceptions of sports tourism are made. Contradictions of the touristic terminology in Ukraine tourist legislative base are considered.

Keywords: tourist terminology, tourism.

Введение.

Основными направлениями развития туризма в Украине до 2010г. предусматривается создание благоприятных условий для развития активных видов туризма (оздоровительно-спортивного, экологического, приключенческого и др.).

Государственной программой развития туризма на 2002 – 2010 годы предусматривается использование рекреационных ресурсов и культурного наследия перспективных тематических направлений туризма, в частности экстремального, культурно-познавательного, охотничьего и рыболовного, подводного, религиозного, спортивно-оздоровительного, яхтенного, круизного и др.

Однако, для воплощения в жизнь данных посылок, необходимо выработать единый подход к трактовке профессиональных терминов, применяемых в классификации современного отечественного туризма.

В настоящее время одинаковое прочтение и понимание того или иного профессионального термина, который используется в национальных законодательных актах, особенно важно для понимания самого явления, его сути и собственного места в его развитии.

Формулирование целей работы.

Цель статьи – определение и характеристика базовых понятий спортивного, спортивно-оздоровительного и оздоровительно-спортивного туризма.

Результаты исследования.

Данная работа рассматривает проблемы терминологии в туризме, а точнее в той его части, которая именуется «массовым», самостоятельным, оздоровительно-спортивным, спортивно-оздоровительным, спортивным, оздоровительным туризмом.

Всеобщая декларация прав человека 10.12.1948г. в своей статье №24 провозгласила, что «каждый человек имеет право на отдых и досуг, включая право на разумное ограничение рабочего дня и на оплачиваемый периодический отпуск».

Форму организации своего отдыха или досуга человек выбирает сам.

Из многообразия организационных форм современного мирового туристского движения, как одного из видов рекреации, основополагающими являются самостоятельный и плановый туризм.

При самостоятельной форме организации досуга индивид сам или с помощью электронных средств связи выбирает, что для него более предпочтительно в реализации того права, которое ему предоставило мировое сообщество.

Под плановой формой организации отдыха подразумевается то, что индустрия туризма через своих туроператоров и турагентов может предложить потребителю реализацию тех или иных услуг, гарантируя при этом качество их исполнения.

В нашей стране исторически сложилось так, что среди разных видов туризма особое место занимает спортивный, который в отличие от зарубежных стран предполагает не только созерцание на трибунах спортивных мероприятий, но и непосредственное участие в походах, соревнованиях по технике туризма и в туристском многоборье (слётах). Естественно, что спортивный туризм может культивироваться как субъектами туристской деятельности и общественными организациями в организованной (плановой) форме, так и индивидом или группой индивидов самостоятельно.

Предтечей современного отечественного спортивного туризма, как впрочем, и планового, являлся, так называемый, пролетарский туризм (1928-1936гг.), который не разделял это социальное явление на плановый и неплановый. После роспуска Всесоюзного добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (17.04.1936г.) вся ответственность за развитие социального туризма (организованного и самостоятельного) была возложена на профсоюзы. В этот момент чиновниками из госаппарата и профсоюзов для удобства финансирования этой социальной рекреационной отрасли и были введены такие понятия как «плановый» и «самостоятельный» туризм. С понятием «плановый» соотносилось включение доходов от проведения туристских мероприятий в хозфинплан, за невыполнение которого штатный сотрудник туристской отрасли мог получить взыскание и более строгие меры воздействия. «Самостоятельным» туризмом считали тот, которым могут заниматься общественники – любители ветров странствий и за развал которого чиновника могли только слегка «пожурить». Само понятие «самостоятельный туризм» является сугубо отечественным термином и не эксплуатируется в других странах мира, так как за границей турист вне зависимости от того какое он занимает место в обществе, от целей его путешествия, намерений, же-

лений и взглядов всегда именуется просто туристом. Надо заметить, что юридическое право называться спортивным этот вид туризма в СССР получил еще с 1 апреля 1949 года после включения его в Единую Всесоюзную спортивную классификацию, но в документах он стал числиться как спортивный только в середине 70-х годов.

До января 1992 года стать работником туристской отрасли мог только тот, кто получил специальное образование или прошел переподготовку в учебных заведениях, которые принадлежали системе туризма (Центральный совет по туризму и экскурсиям ВЦСПС, ВАО «Интурист», Госкоминтурист СССР - 1929-1991гг. и БММТ «Спутник» ЦК ВЛКСМ - 1958-1991гг.) и готовили кадры узкого профиля (инструкторов турбаз, инструкторов турклубов, экскурсоводов, гидов-переводчиков и т.д.). Отторженность от общей системы образования, замкнутость информационного пространства, специфичность методической литературы позволили сформироваться своеобразному туристскому аргю (условный язык профессиональной группы).

После распада структуры Центрального совета по туризму и экскурсиям (просуществовавшей с 1936г. по 1991г.) многие филиалы Института повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций (с 1991г. – Российская международная академия туризма - РМАТ) стали самостоятельными учебными заведениями, например, Институт туризма Федерации профсоюзов Украины (г. Киев), Балтийский международный институт туризма (г. Санкт-Петербург) и т.п. Кроме того, процесс демократизации в системе высшего образования позволил многим среднетехническим заведениям повысить свой имидж до статуса института, например, Киевский техникум гостиничного хозяйства стал Киевским университетом туризма, экономики и права (КУТЭП).

В силу устоявшихся профессиональных языковых традиций специалисты, принадлежащие к аргю-туризму, и до настоящего времени являются не только носителями, но и источниками профессиональной лексики. К сожалению, при создании Закона Украины «О туризме» (15.09.1995г. № 324/95-ВР), Закона Украины «О внесении изменений в Закон Украины «О туризме» (18.11.2003 г. № 1282 – IV) и последовавших за ним всевозможных инструкций и форм отчетности, мнения этих специалистов не принимались во внимание. Занимаясь законодотворчеством, юристы порою забывают, что между законом и подзаконными актами «иногда» должна существовать связь, как впрочем, и между законами, которые затрагивают тот или иной вид человеческой деятельности. Примером сказанному может служить некорректное использование авторами закона (1995 г.) термина «организация массового и оздоровительно-спортивного туризма» (Ст. 13, п.2) и показателя Государственной статистической отчетности «Форма № 1 Тур» - «спортивно-оздоровительный туризм».

Ввиду того, что закон «О туризме» не дает разъяснений по данным формулировкам, а инструкция по оформлению «Форма № 1 Тур» не выдерживает критики, необходимо все-таки дать разъяснения для правильного понимания.

Во-первых, то, что раньше считалось завоеванием Государства в социальной политике, - т. е. оздоровление широкого круга населения, - теперь становится предметом лицензирования коммерческих структур и частных лиц.

Во-вторых, создается впечатление, что юристы не знают, что оздоровительный туризм - это путешествия, поездки и походы в какой-либо местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями и пребывание там с целью отдыха. В рамках оздоровительного туризма проводятся некатегоризированные походы, прогулки, купания, катания на водных или горных лыжах, экскурсии, развлекательные мероприятия и т. п. Спортивный же туризм предусматривает походы по маршрутам определенной категории сложности, а также участие в соревнованиях по технике туризма и чемпионатах не в качестве зрителя, а непосредственно активного участника. И поскольку в словосочетании оздоровительная форма туризма стоит первой, то она является доминантной в лицензионной и другой деятельности. Таким образом, то на что государство до 1992 года тратило деньги во благо обществу, сейчас стало его статьей дохода и статотчетности, а значит, социальный туризм трансформировался в коммерческий.

В-третьих, если придерживаться трактовки разделения туристов по целям путешествия, предложенной Государственным комитетом статистики Украины, то спортивно-оздоровительный туризм это «занятие непрофессиональным спортом, пешеходные походы и альпинизм, летние спортивные лагеря». Необходимо заметить, что туризм, как вид спорта никогда не был профессиональным: это не бои без правил, футбол, хоккей и т. п. - это образ жизни. Поэтому туризм всегда был любительским не олимпийским видом спорта, т. к. им занимаются в свободное от основной работы время. Удивляет и тот факт, что составители Инструкции упоминают только пешеходный туризм, забыв о том, что звание «Мастер спорта Украины» присваивали и за совершение горных, лыжных, водных, велосипедных, авто-мото и спелеопроходов, а альпинизм это совсем другой не олимпийский вид спорта, тоже любительский и очень уважаемый всеми в нашей стране и за рубежом.

К слову сказать, было бы правильнее, на наш взгляд, дать спортивно-оздоровительному туризму следующее определение – вид рекреационной деятельности в сочетании с элементами спортивного туризма и туристского потенциала региона, где совершается путешествие, при условии, что физическая нагрузка не превышает потенциальные возможности индивида.

В-четвертых, само понятие «спорт» словарь

иностранных слов трактует следующим образом: 1) составная часть физической культуры - комплексы физических упражнений, имеющие целью развитие и укрепление организма человека, его нравственного воспитания и достижения им высоких результатов в соревнованиях; 2) система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по этим комплексам. Следовательно, летние спортивные лагеря являются формой поддержания определенного мастерства у спортсменов или подготовкой их к соревнованиям. По всей вероятности, чиновники из госучреждений спутали летние лагеря с летними туристско-спортивными лагерями, где поход является основной формой работы с детьми, а соревнования по туристскому многоборью - своеобразной подготовкой к этим походам. Таким образом, статистические управления в регионах получают информацию не только об оздоровительной лицензионной деятельности туроператоров и турагентов, но и обо всех туристских мероприятиях в регионе. Однако развитием спортивного туризма, как и прежде, занимаются туристские и спортивные клубы, туристско-спортивные союзы, федерации спортивного туризма, и на их деятельность государство за последние 15 лет не выделило ни копейки. Поэтому, необходимо более серьезно подходить к используемой терминологии и разграничить функции лицензионных агентств и общественных туристских организаций.

С другой стороны, для иностранных туристов наши привычные спортивные походы разрядного или мастерского нормативов расцениваются как экстремальный туризм. У нас тоже есть понятие экстремальности, но оно связано с прохождением маршрута с явным риском для жизни в экстремальных условиях (высокая сейсмоопасность, сплав в труднопроходимом каньоне, спуск в кратер дремлющего вулкана и т. п.).

Расширение туристского рынка за счет выездного туризма, многообразие национальных и мировых туристских ресурсов, с которыми знакомятся наши соотечественники за границей, породило неоднозначность и путаницу в трактовке при классификации видов и форм туризма, что особенно видно в Ст. 4; «Организационные формы и виды туризма» в Законе Украины «О туризме» в редакции 2003 года. Законы нужно не подправлять, а кардинально изменять. Например, возможен вариант создания при этом Туристского кодекса Украины для правильного понимания процессов, происходящих в таком сложном социальном явлении, как туризм. Работники Министерства культуры и туризма должны с помощью профессионалов (теоретиков и практиков) выработать критерии единого методологического подхода в определении профессиональной туристской терминологии.

Выводы.

Рассмотрение вопроса классификации отечественного туризма по видам и формам, как на внутреннем, так и на международном рынке не толь-

ко облегчит взаимопонимание на туристском рынке, но и повысит уровень подготовки профессиональных кадров для туристской индустрии.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем профессиональной терминологии в отечественном туризме.

Литература

1. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм. – Учебное пособие. Изд. 2-е, испр. – Харьков: ХДАФК, 2003. – 192 с.
2. Відомості Верховної Ради (ВВР). – 1995. - № 31. - С. 241.
3. Дехтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма: Навч. посіб. для закл. освіт. – К.: Наук.світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
4. Нормативно-правові акти України з питань туризму: Збірник законодавчих та нормативних актів / Упоряд. М.І. Камлик. – К.: Атіка, 2004. – 464 с.
5. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: «Альппрес», 2003. – 232 с.

Поступила в редакцию 17.08.2006г.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ДЛЯ ІНВАЛІДІВ ЯК НОВИЙ ВИД АДАПТАЦІЙНОГО СПОРТУ В КРАЇНІ

Абрамов В.В., Бублій М.В.

Харківська національна академія міського господарства

Анотація. Розглядається сучасний стан фізкультурно-спортивного руху інвалідів в Україні, його вплив на формування „спортивно-оздоровчого туризму для інвалідів”. Пропонуються заходи щодо впровадження, розвитку і популяризації даного виду туризму в державі.
Ключові слова: інвалідність, соціалізація, адаптація, спортивний туризм.

Анотация. Абрамов В.В., Бублій М.В. Спортивно-оздоровительный туризм для инвалидов как новый вид адаптационного спорта в стране. Рассматривается современное состояние физкультурно-спортивного движения инвалидов в Украине, его влияние на формирование „спортивно-оздоровительного туризма для инвалидов”. Предлагаются мероприятия по внедрению, развитию и популяризации данного вида туризма в государстве.

Ключевые слова: инвалидность, социализация, адаптация, спортивный туризм.

Annotation. Abramov V.V., Bubliy M.V. Sports tourism for invalids as a new kind of adaptive sport in the country. It is examined the modern state of athletic-sporting motion of invalids in Ukraine, it influence on forming „sporting-health tourism for invalids”. Measures on introduction, development and popularization of this type of tourism in the state are offered.

Key words: disability, socialization, adaptation, sporting tourism.

Вступ.

Інвалідність є явищем соціальним, уникнути якого не може жодне суспільство, і тому кожна держава відповідно до рівня свого розвитку, пріоритетів та можливостей формує соціальну та економічну політику щодо осіб з обмеженими фізичними та (або) розумовими вадами. Не дивлячись на це, проблема лікування, реабілітації та соціальної адаптації людей з особливими потребами залишається надзвичайно гострою у всьому світі.

Оцінка ступеня поширення інвалідності у світі свідчить про те, що близько 10 % населення Європи страждає від тих чи інших тривалих і серйозних захворювань, внаслідок яких настає інвалідність [2]. Ці цифри красномовно свідчать про масштабність проблеми.

На сьогодні актуальність захисту інвалідів в Україні набуває особливого значення у зв'язку з постійним зростанням їх частки у загальній структурі населення. За період першого десятиріччя незалежності нашої держави чисельність інвалідів збільшилась з 2,1 до 2,66 млн. осіб (з 4 до більш як 5 відсотків загальної чисельності населення) [2, 5].

Проблемі захисту інвалідів присвячена значна кількість робіт вітчизняних та закордонних авторів. Її, зокрема, розглядають С. Григор'єв, А.М. Ахметшин, М.Н. Сапіжєв, С.П. Євсєєв, Г.Р. Сахибзаєва, О.П. Головкіна та багато інших. Але питання розвитку спортивно-оздоровчого туризму для людей, які мають певні фізичні вади, проте потребують всебічного культурно-пізнавального розвитку, виходу з ізоляції, що найкраще досягається саме завдяки туристським подорожам, потребує більш детального вивчення. Данні обставини і зумовили вибір об'єкта та предмета дослідження.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Харківської національної академії міського господарства.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті - визначити сучасний стан фізкультурно-спортивного руху інвалідів в Україні, його вплив на формування „спортивно-оздоровчого туризму для інвалідів” і розробити заходи щодо впровадження, розвитку і популяризації даного виду туризму в державі.

Об'єктом цього дослідження виступає стан сучасного фізкультурно-спортивного руху інвалідів в Україні, а безпосереднім предметом вивчення є шляхи формування, впровадження та популяризації спортивно-оздоровчого туризму для людей з обмеженими фізичними можливостями та мало мобільних груп населення в державі.

Результати дослідження.

Звичайно, масштаб інвалідності залежить від ряду факторів, таких як стан здоров'я нації, розвиток системи охорони здоров'я, соціально-економічного розвитку, стану екологічної культури. Необхідно зазначити, що на всі вище перелічені фактори держава спроможна у деякій мірі впливати, мінімізуючи можливі негативні наслідки своєї діяльності на стан здоров'я громадян країни, але, на жаль, існують і такі фактори ризику, які людина не в змозі проконтролювати, а саме: нещасні випадки у побуті, на виробництві, при зайняттях фізичними вправами, любительським та професійним спортом, при дорожньо-транспортних пригодах та інше, які призводять до травматизму. Як правило, від травматизму страждають найбільш активні представники людства, для яких обмеження фізичної активності в наслідок інвалідності

може стати вироком!

Виходячи з цього, найважливішою задачею держави повинна стати соціальна адаптація та соціалізація осіб з особливими потребами у суспільство, підвищення їх реабілітаційного потенціалу та якості життя.

Спорт – один з найважливіших факторів соціальної адаптації та реабілітації інвалідів. Він допомагає побороти накопичення негативних відчуттів, довести оточуючим, а найголовніше самому собі, можливості свого організму і духу, відчуття повне активності і емоцій життя.

Англійський лікар Людвіг Гуттман стверджував: „Важливо не те, що втрачено, а те, що залишилося” [3]. Відповідно до цієї концепції і почали формуватися види спорту, доступні людям з різними фізичними вадами.

Вже не викликає сумнівів те, що інваліди можуть долати великі відстані, здійснювати сходження на найвищі вершини планети, здійснювати туристські подорожі, що надає їм можливість відчувати повноцінність життя.

Впровадження фізичної культури і спорту серед інвалідів є складовою частиною фізкультурного руху України, який веде початок з 1989 року. Саме в цей час почали створюватись фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів. В подальшому ці громадські об'єднання стали основою для створення національних Федерацій спорту інвалідів України. У 1993 році було створено унікальну структуру – „Інваспорт”, яка сприяє фізкультурно-реабілітаційній і спортивній роботі серед інвалідів.

Фізкультурний рух інвалідів в Україні з кожним роком набирає все більшого розмаху. Крім 27 регіональних центрів „Інваспорт” уже створено і діють 65 регіональних відділень, 27 дитячо-юнацьких спортивних шкіл інвалідів, 111 фізкультурно-спортивних клубів. Загін прихильників здорового способу життя серед інвалідів досяг майже 28 тис. осіб. Свою майстерність вони удосконалюють з 25 видів спорту [2].

Спортсмени-інваліди своїми високими результатами на найпрестижніших світових спортивних форумах завойовували авторитет і визнання, чим значно підняли імідж нашої молоді держави на світовому рівні. Це, в першу чергу, виступи на Параолімпійських іграх в Атланті, Сіднеї, Нагано, Солт-Лейк-Сіті та Дефлімпійських іграх у Римі. Так, на останніх, XII літніх Параолімпійських іграх, що проходили з 17 по 28 вересня 2004 року в місті Афіні (Греція) Національна параолімпійська збірна команда України посіла 6 місце з 56 країн учасників, виборовши 24 золотих, 12 срібних, 19 бронзових медалей [4]. А на IX Зимових Параолімпійських іграх, що відбулися в Турині з 10 по 19 березня 2006 року збірна команда України була представлена 12 спортсменами та у загальнокомандному заліку зайняла третє місце, завоювавши 25 медалей: 7 золотих, 9 срібних і 9 бронзових, поступаючись лише Росії та Німеччині. Українка Олена Юрковська була

визнана кращою спортсменкою Параолімпійських ігор в Турині, завоювавши 4 золотих, 1 срібну і 1 бронзову медалі.

Виходячи з усього цього, мимоволі виникає запитання: чому, маючи такий високий потенціал Українських спортсменів-інвалідів, наша держава ще й досі не внесла до Єдиної Загальнодержавної Спортивної Класифікації такий вид спорту, як „спортивно-оздоровчий туризм для інвалідів”, який є домінуючим видом спорту у більшості розвинутих країнах Європи? Відповідь на це питання може критися у тому факті, що у масовій свідомості, особливо серед медичних і соціальних працівників, а також у широких колах туристів, туризм вважається недоступним для інвалідів видом діяльності, у той час, коли на Заході вже сформовано цілу індустрію соціального туризму для інвалідів та громадян похилого віку.

Сьогодні ареал туризму для людей з обмеженими фізичними можливостями включає багато різноманітних куточків земної кулі, у тому числі такі екзотичні, як тундри, савани та пустелі. Довідник з туризму для осіб з фізичними вадами, який було випущено у Німеччині у 1993 році, налічує близько 1500 фірм по всьому світі, які надають послуги для інвалідів в сфері туризму [1]. Зараз кількість аналогічних фірм значно зростає, вони більш урізноманітнюють існуючі туристські програми, орієнтуючись більшою мірою на пригодницькі та спортивні подорожі.

У сфері туризму для осіб з обмеженими фізичними можливостями проходять процеси активної інституціоналізації. Про це свідчить виникнення міжнародної туристської організації SATN, яка проводить щорічні конгреси, випускає щомісячний журнал, співробітничує з урядами окремих держав. До складу SATN входять некомерційні та громадські організації з різних країн, а також організації з різноманітних сфер туристського бізнесу. Штаб-квартира SATN знаходиться в США, в місті Нью-Йорк, кількість членів SATN безупинно зростає. На сьогодні SATN є членом Всесвітньої туристської організації, що свідчить про інтеграції туризму для людей з обмеженими фізичними можливостями у загальносвітову систему туризму [1].

Висновок може бути тільки один: Європа та світова спільнота давно вже стала на шлях активного розвитку „спортивно-оздоровчого туризму для інвалідів”, бо розуміє його незрівнянний внесок у процеси соціальної адаптації та соціалізації осіб з особливими потребами у суспільство, у процеси об'єднання людей зі спільними потребами та інтересами, у можливість допомогти людині з обмеженими фізичними можливостями зміцнити не тільки тіло, але й дух та свідомість, відчувати яскравий світ емоцій активного життя.

Сьогодні прийшов час і для нашої держави усвідомити необхідність розвитку „спортивно-оздоровчого туризму для інвалідів”, щоб зробити рішучий крок на зустріч людям сповненим волею до ак-

тивного, емоційного, повного вражень та рішучості життя. Не можна лишати цих людей можливості відчувати повноцінність свого існування.

Першими кроками для України на шляху розвитку „спортивно-оздоровчого туризму для інвалідів” має стати внесення його ” до Єдиної Загальнодержавної Спортивної Класифікації видів спорту. Наступним етапом має бути організація, на базі існуючих громадських організацій товариств інвалідів, змагань з туристського багатобор'я, нескладних туристських походів. У літній період необхідно проводити загальноукраїнські туристські злети та відкривати туристські табори для інвалідів. Важливим завданням повинно стати сприяння розвиненню спортивно-оздоровчого та екскурсійного туризму, як засобу соціальної адаптації та оздоровлення.

Висновки.

Таким чином, внесення „спортивно-оздоровчого туризму для інвалідів” до Єдиної Загальнодержавної Спортивної Класифікації видів спорту буде свідчити про високу соціальну спрямованість держави, про її піклування і турботу про стан здоров'я та життєвий тонусу своєї нації.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем спортивно-оздоровчого туризму для інвалідів як новий вид адаптаційного спорту в країні.

Література

1. Ахметшин А.М. Спортивно-оздоровительный туризм как новый вид адаптивного спорта //Адаптивная физическая культура. - 2003. - № 4.- с. 36 – 37.
2. Про становище інвалідів в Україні та основи державної політики щодо вирішення проблем громадян з особливими потребами: Державна доповідь. – К.: Соцінформ, 2002. – 160с.
3. Розум, тіло, дух //Харківський обласний центр з фізичної культури і спорту інвалідів ”Інваспорт”, Фізкультурно-спортивна та реабілітаційно-оздоровча робота серед інвалідів України у 1993–2003 роках, 2004.- 15с.
4. Тріумфальні перемоги національної збірної команди України на XII літніх Параолімпійських іграх – 2004р. // Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів ”Інваспорт”, 2005. – 4с.
5. 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 //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. - №22. – С. 162-167.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

ДО ПОНЯТТЯ ПРО КОМПЕТЕНЦІЮ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Безкорвайна Л.В.

Запорізький національний університет

Анотація. Автором статті висвітлюються різні підходи до тлумачення понять компетенції і готовності до професійної діяльності, які тісно пов'язані з мобілізацією знань, умінь і способів поведінки в умовах конкретної діяльності і можуть розглядатися як одні із цілей і складові результату підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до впровадження технології спортивного менеджменту.

Ключові слова: спортивний менеджмент, компетенція, професійна діяльність, самостійність.

Аннотация. Безкоровайна Л.В. К понятию о компетенции будущих специалистов физического воспитания и спорта. Автором статьи освещаются различные подходы к толкованию понятий компетенция и готовность к профессиональной деятельности, которые тесно связаны с мобилизацией знаний, умений и способов поведения в условиях конкретной деятельности и могут рассматриваться как одни из целей и составляющие результата подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта к внедрению технологии спортивного менеджмента.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, компетенция, профессиональная деятельность, самостоятельность.

Annotation. Bezkorovaina L.V. To concept about competence of the future specialists of physical training and sports. By the author of the article different approaches to interpretation of notions are lighted jurisdiction and readiness to professional activity which are interlinked with mobilization of knowledges, abilities and methods of conduct in the conditions of concrete activity and can be examined as one of aims and constituent of result of preparation of future specialists of physical education and sport to introduction of technology of sporting management.

Keywords: sporting management, jurisdiction, professional activity, independence.

Вступ.

Соціально-економічні перетворення в нашому суспільстві з одного боку обумовлені роллю вищої школи, що забезпечує підготовку кваліфікованих кадрів, з іншого - виявили ряд соціальних проблем, однією з яких стало безробіття, у тому рахунку і серед фахівців з вищою освітою. Ситуація, що склалася, привела до перетворення системи цінностей, висунувши вимоги до таких якостей особистості фахівця як конкурентоздатність, уміння реалізовувати свій потенціал в нових умовах. Кількість безробітних серед високоосвічених фахівців дозволяє поставити під сумнів гіпотезу про існування причинного зв'язку між рівнями освіти і можливістю одержати роботу. Отже, визначено суперечність між змістом і рівнем вищої освіти з одного боку і можливістю працевлаштування фахівців в умовах сучасного суспільства - з іншого.

Вирішення даної проблеми неможливо без модернізації вищої освіти, в здійсненні якої пріоритетне значення надається проблемі формування соціально-професійних компетенцій майбутніх фахівців. Аналіз наукових праць (І.Г. Агапов, В.І. Байденко, Ж. Делор, Є.Ф. Зеер, І.А. Зимова, І.А. Кальней, Н.В. Кузьміна, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, Дж. Равен, Г. Селевко, Ю.Г. Татур, Н. Хомський, А.В. Хуторской, В.Д. Шадріков, С.Є. Шишов, Т.І.Шульга і ін.) свідчить, що поняття «компетентність-компетенція» змістовно не достатньо чітко визначено. Слід зазначити, що терміни «компетенція» і «компетентність» в науково-педагогічній літературі трактуються неоднозначно.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Запорізького національного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті - визначення компетенції як

однієї з цілей і складової результату підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до впровадження технології спортивного менеджменту.

Результати дослідження.

У словнику «Персонал. Словарь понятий и определений», під компетентністю розуміється «ступінь вираженості присущого человеку профессионального опыта в рамках компетенции конкретной должности; глубокое, доскональное знание своего дела, существа выполняемой работы, способов и средств достижения намеченных целей, а также соответствующих умений и навыков; совокупность знаний, позволяющих судить о чем-либо со знанием дела... Компетентность – не только и не столько наличие и значительный объем знаний и опыта, сколько умение их актуализировать в нужное время и использовать в процессе реализации своих служебных функций...» [1, С.31].

Щодо питання диференціації понять «компетенція» і «компетентність» в аспекті вищої освіти ми дотримуємося тези про те, що компетенція складає ресурс (потенціал) випускника університету, а компетентність – це актуальна проява компетенції в діяльності. Потенціал (від лат. *potencia*) у Великому енциклопедичному словнику трактується як «источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели; возможности отдельно взятого лица ... в определенной области». Поняття компетенції не зводиться до відомої тріади «знання, уміння, навиків. Компетенцію можна розглядати як деяку сферу відносин між знаннями, уміннями, навиками людини та її дією в соціальній практиці. Компетенція виступає зв'язком між одночасною мобілізацією знань, умінь і способів поведінки в умовах конкретної діяльності. В трактуванні І.А. Зимної [2, С.35], під компетентністю слід розуміти заснований на знаннях, інтелектуально й особистісно обумовлений досвід соціально-професійної життєдіяльності людини. Основою цієї інтеграційної якості виступають знання, уміння, навиків, досвід, цінності і схильності особистості до соціально-професійної діяльності.

Враховуючи ці міркування можна запропонувати наступне визначення. Компетенція – це інтегральна якість особистості, що виявляється в загальній здатності і готовності її до самостійної й успішної діяльності, що заснована на знаннях, уміннях і навиках, досвіді, цінностях і схильностях, придбаних в процесі навчання.

Це визначення можна віднести до складу психологічних і педагогічних понять, що розкривають його зміст. Зупинимося деяких, які ми вважаємо ключовими.

По-перше, це поняття здатності і готовності. Здатності – це особові утворення, що входять до складу знань і умінь людини, які є визначальними його можливостей успішного оволодіння технічною стороною діяльності [3, С. 110-119]. Здатності людини відображають її готовність до оволодіння пев-

ними видами діяльності та успішного здійснення їх. Готовність до дії – це полягання мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, що забезпечують ефективне виконання певних дій. Отже, здатність і готовність нерозривно пов'язані, виступають як інтегральна якість суб'єкта. Проте, бути здатним і бути готовим до будь-якої діяльності – не одне і те ж. Поняття «готовність» (до освоєння і здійснення діяльності) обмежується колом індивідуально-психологічних властивостей особистості, залишаючи за його межами знання, вміння, навички. Наприклад, людина може бути добре технічно підготовленою і освіченою, але не здатною до будь-якої діяльності [4, С.247].

Оскільки компетенція виявляється в здатності і готовності до діяльності в умовах реальної специфічної ситуації, важливо враховувати, що необхідною умовою здійснення мети є облік умов, в яких її належить реалізувати [5, С.42]. У той же час під умовами маються на увазі як зовнішні обставини, так і внутрішні засоби самого діючого суб'єкта. Обставинам належить перевага в прояві компетенції. У свою чергу, сукупність обставин визначає ситуацію [6, С.640]. Компетенції – це діяльнісна складова отриманого рівня освіти, яка допомагає проявити знання, вміння і навички в незнайомій ситуації. В той же час будь-яка ситуація характеризується своїми відмітними особливостями. Про це свідчить поняття «специфічної» у визначенні компетенції. Отже, компетенція - це ситуативна категорія, оскільки визначається в готовності до діяльності в конкретних професійних ситуаціях.

Компетенція не може розглядатись окремо від конкретних реальних (а не уявних) умов діяльності. Безумовно, має рацію Е.Ф. Зеєр, який стверджує, що компетенції – це знання у дії, інтеграційні діяльнісні конструктори, що включені в реальну ситуацію [5, С.6].

Дійсною особливістю компетенції є самостійність спеціаліста в процесі професійної діяльності. Самостійність означає відповідальне відношення людини до своїх вчинків, здатність діяти свідомо в будь-яких умовах [7, С.253]. С.И. Ожегов в «Словаре русского языка» визначає слово «самостоятельный» як «решительный, обладающий собственной инициативой; совершаемый собственными силами, без посторонних влияний, без чужой помощи» [6, С.619].

Слід зазначити, що знання, вміння, навички, досвід, цінності, які отримані у процесі навчання, є інтеграційними якостями компетентності і одночасно потенційною компетенцією.

Проте компетентність вони ще не визначають. Людину можна вважати компетентною у тому випадку, коли прихована раніше потенційна компетенція стане компетенцією дії в умовах реальної специфічної ситуації.

Щодо процесу підготовки студентів факультету фізичного виховання, актуальними є вимоги, адекватні умовам професійного становлення осо-

бистості спеціаліста в сучасних ринкових відносинах, що здатний не тільки до змін характеру функціонування сфери фізичного виховання і спорту в спортивних установах, але й значною мірою реформування методів управління, використання ефективних механізмів сучасного менеджменту й економічного аналізу.

Очевидною є тенденція формування особистості ділового, заповзятливого менеджера з сучасним економічним мисленням, управлінською культурою, високим відчуттям відповідальності за результати професійної діяльності.

Ми вважаємо, що компетенція майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту включає освоєння чотирьох типів досвіду:

- досвіду пізнавальної діяльності в галузі технологій спортивного менеджменту, фіксованого формою її результатів – знань;
- досвіду здійснення відомих способів професійної діяльності в своїй майбутній предметній галузі і суміжних областях (досвіду рішення модельних типових завдань використання технологій) – у формі вміння діяти за зразком;
- досвіду творчої діяльності у сфері професійно-орієнтованих технологій – у формі вміння ухвалювати ефективні рішення в проблемних ситуаціях;
- досвіду здійснення емоційно-ціннісних відносин, пов'язаних з використанням технологій у різних галузях, – у формі особистісних орієнтацій.

Необхідним є врахування: інтегрального характеру такої якості особистості як компетенція; наявності реальної специфічної ситуації, в якій раніше прихована потенційна компетенція, може бути «використана», тобто може стати актуальною; загальної здатності і готовності студента до самостійної успішної діяльності; високого рівня знань, умінь і навичок, досвіду, цінностей і схильностей, отриманих у процесі навчання. Наприклад, у Великобританії є достатньо важливий документ, іменованій як «кваліфікація в галузі ключових компетентностей».

В документі перераховані знання і вміння, якими повинен володіти випускник певної спеціальності. Британська система освіти не має обов'язкового мінімуму знань, які необхідні для засвоєння кожним учнем, а є принципово незамкнута шкільною і університетською системами ієрархія рівнів компетентностей (як предметних, так і ключових).

Формування готовності спеціаліста до впровадження технології спортивного менеджменту, здатного до ефективного управління в ринкових умовах, до економічного мислення і оперативного вирішення завдань, що пов'язані з реалізацією конкретних цілей, є можливим за умови оволодіння знаннями, вміннями і навичками менеджменту взагалі і спортивного менеджменту зокрема.

Підготовка спеціалістів фізичного виховання і спорту повинна бути орієнтована не тільки на

створення освітнього простору, що забезпечує активне оволодіння знаннями і практичними навиками самостійного ефективного управління, а ще й на усвідомлення відповідальності за ухвалення рішень, пошук і впровадження в процес управління оптимальних управлінських і інноваційних рішень.

Висновки.

Отже, стверджувати про компетентність спеціаліста ми можемо за умови перетворення потенційної компетенції в компетенцію дії, тобто ми можемо визначити її залежно від того, як вона буде відтворюватись у дії, умінні, навиках та інших якостях, які є основою компетенції, від використання її у реальній специфічній ситуації, в якій опиняється суб'єкт компетенції. Від рівня знань в галузі управління та оволодіння комплексом методів спортивного менеджменту, уміння використовувати основи наукового управління на практиці значною мірою залежить успіх професійної діяльності спеціалістів в умовах соціально-економічних відносин.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем компетенції майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

Література

1. Журавлев П.В., Карташов С.А., Маусов Н.К., Одегов Ю.Г. Персонал. Словарь понятий и определений. - М.: Экзамен.- 1999.-С.31.
2. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. – 2003. - №5. – С. 34-42.
3. Додонов В.И. О системе «личность» / Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 110-119.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: ЧеРо, 1996. – С.247.
5. Зеер Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход // Образование и наука. – 2004. - №3. – С. 42-52.
6. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.: Рус. Яз., 1984. – С.640.
7. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – С.253.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

ИССЛЕДОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Белых С.И.

Донецкий национальный университет

Аннотация. В статье изложены исследования оценки психофизиологической регуляции спортсменов с различным уровнем психофизиологической подготовки по показателям простых зрительно - моторных реакций при введении биологической обратной связи.

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

Анотация. Белых С.И. Дослідження і удосконалення

психофізіологічної регуляції спортсменів з різним рівнем психофізіологічної підготовки. У статті викладені дослідження оцінки психофізіологічної регуляції спортсменів з різним рівнем психофізіологічної підготовки за показниками простих зоро - моторних реакцій при введенні біологічного зворотного зв'язку.

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

Annotation. Belykh S. Examination and perfecting of the psychophysiological regulation of sportsmen with the various level of psychophysiological preparation. In clause the researches of an estimation of mental and physiological influences on the sportsmen with a various level of preparation on parameters simple visual - motor reactions are stated at introduction of a biological feedback

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

Введение.

Оценка психофизиологической регуляции спортсменов с различным уровнем психофизиологической подготовки по показателям простых зрительно - моторных реакций при введении биологической обратной связи являются чрезвычайно актуальными в спорте.

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 и совершенствовать психофизиологическую регуляцию спортсменов с различным уровнем психофизиологической подготовки.

Методы и организация исследования.

Отсутствие в литературе количественных характеристик психофизиологической регуляции в процессе измерений простых и сложных ЗМР спортсменов с различным уровнем психофизиологической подготовки побудило нас на первом этапе работы определить зону нормы этого показателя для спортсменов с высоким и удовлетворительным психофизиологическим состоянием в возрасте от 14 до 25 лет. Кроме этого, для выявления влияния процедуры измерения ЗМР по разным методикам ФС спортсменов нами была поставлена задача по проведению необходимых сравнительных исследований. Эта задача возникла в связи с тем, что согласно литературным данным, подача тест-сигналов в различные моменты времени относительно периодически изменяющихся физиологических процессов вызывает случайный характер их изменений [1-10].

Для оценки ФС спортсменов в процессе исследования простых и сложных ЗМР путем одновременной оценки результативности и «цены» отдельных актов деятельности была использована ап-

паратно-компьютерная система [1-10]. Кроме этого, ФС обследуемых оценивалось при помощи устройства функциональной диагностики организма человека [8-10]. В данных исследованиях в качестве физиологического показателя, по которому определялась «цена» отдельных актов деятельности, использовались периоды сердечных сокращений (ПСС). Для количественного анализа ФС организма спортсменов было проведено 60 экспериментов, состоящих из трех серий исследований. Первая серия состояла в оценке ФС всех категорий кикбоксеров с помощью исследований ЗМР по стандартной методике. Вторая серия - определение всех тех же показателей, но при использовании подачи тест-нагрузок синхронно с ударами сердца. Такой подход позволяет проводить анализ соотношений между полезным эффектом и функциональным напряжением, обеспечивающих этот эффект исполнительных подсистем. Третья серия была проведена для оценки возможности саморегуляции спортсменами своего состояния по степени улучшения показателей, по которым им предоставлялась информация по каналам видео и акустической обратной связи (ОС), а также ограничении времени на ответные действия.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты оценки ФС обследованных спортсменов в процессе измерений простых ЗМР, полученных в трех сериях исследований представлены в таблице 1. Как следует из полученных результатов, процесс измерений ЗМР оказывает влияние на ФС спортсменов. Для установления возможной связи изменений ФС с психофизиологической подготовкой спортсменов, а также методи-

кой исследований был проведен статистический анализ. Проверка полученных результатов по всем категориям спортсменов выявила, что по критериям Колмогорова, омега-квадрат и хи-квадрат распределения значений как времени ответных реакций, ПСС, а также показателей надежности деятельности не отличаются от нормального закона распределения. Поэтому для оценки влияния процедуры измерений на ФС обследованных, а также введения такого фактора, как подача тест - сигналов синхронно ударам сердца и введения БОС были применены параметрические критерии различия. При этом по результатам дисперсионного анализа и по данным парных сравнений Шеффе было установлено наличие достоверной связи изменений ФС с уровнем психофизиологической подготовки спортсменов при любых методиках исследований ($p < 0,01$). Для определения влияния отличий тестирования во второй серии исследований от первой был проведен сравнительный анализ соответствующих результатов по 1-й группе.

Этим достигалось ограничение количества факторов, которые могли влиять на результат, в том числе психофизиологической подготовки. Дисперсионный анализ выявил достоверное изменение периодов сердечных сокращений у 1-й группы при подаче тестовых сигналов синхронно сердечным сокращениям по сравнению со стандартной процедурой исследований ($p < 0,01$). Такой же результат был получен и по данным парных сравнений Шеффе ($p < 0,01$). В то же время достоверных различий распределений времени ответных реакций по результатам дисперсионного анализа не выявлено ($p > 0,05$). Аналогичный результат был получен и по данным

Таблица 1.

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

| Виды деятельности | Показатель | Обследованный контингент | | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------------|------------|------------|------------|
| | | 1-я группа | 2-я группа | 3-я группа | 4-я группа |
| Покой. | АД сист., мм рт.ст. | 121 ± 5 | 122 ± 4 | 123 ± 13 | 127 ± 7 |
| | АД диаст. мм рт.ст. | 71 ± 3 | 72 ± 3 | 71 ± 4 | 73 ± 5 |
| | ПСС, мс | 898 ± 40 | 949 ± 24 | 944 ± 27 | 941 ± 15 |
| Простая ЗМР (1-я се-рия). | АД сист., мм рт.ст. | 123 ± 4 | 127 ± 9 | 128 ± 14 | 137 ± 15 |
| | АД диаст. мм рт.ст. | 72 ± 5 | 74 ± 5 | 73 ± 6 | 75 ± 4 |
| | ПСС, мс | 824 ± 34 | 804 ± 18 | 794 ± 39 | 862 ± 99 |
| | ЗМР, мс | 194 ± 9 | 220 ± 7 | 287 ± 29 | 282 ± 37 |
| Простая ЗМР (2-я се-рия) | АД сист., мм рт.ст. | 124 ± 5 | 126 ± 9 | 129 ± 14 | 133 ± 11 |
| | АД диаст. мм рт.ст. | 72 ± 3 | 74 ± 5 | 74 ± 5 | 73 ± 5 |
| | ПСС, мс | 864 ± 25 | 777 ± 32 | 729 ± 46 | 761 ± 25 |
| | ЗМР, мс | 187 ± 5 | 220 ± 10 | 283 ± 28 | 285 ± 21 |
| Простая ЗМР (3-я се-рия) | АД сист., мм рт.ст. | 124 ± 6 | 129 ± 8 | 132 ± 16 | 136 ± 13 |
| | АД диаст. мм рт.ст. | 72 ± 5 | 74 ± 6 | 75 ± 4 | 74 ± 6 |
| | ПСС, мс | 874 ± 20 | 777 ± 28 | 737 ± 53 | 774 ± 38 |
| | ЗМР, мс | 188 ± 5 | 219 ± 15 | 268 ± 23 | 263 ± 24 |

Таблица 2.

Показатели психофизиологической регуляции (доли ед.) обследованных кикбоксеров в процессе измерения простых 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) |
|-----------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Прос-тая ЗМР (2-я серия) | $I_{ц}$ | 0,037 ± 0,028 | 0,182 ± 0,033 | 0,228 ± 0,049 | 0,191 ± 0,027 |
| | I_p | 0,936 ± 0,026 | 0,818 ± 0,040 | 0,642 ± 0,067 | 0,634 ± 0,047 |
| | $P_{над}$ | 0,954 ± 0,020 | 0,761 ± 0,067 | 0,736 ± 0,006 | 0,901 ± 0,026 |
| | I | 0,951 ± 0,024 | 0,758 ± 0,033 | 0,713 ± 0,020 | 0,722 ± 0,018 |
| Прос-тая ЗМР (3-я серия) | I_p | 0,037 ± 0,027 | 0,182 ± 0,030 | 0,220 ± 0,057 | 0,178 ± 0,041 |
| | $T_{min} / T_{тек}$ | 0,944 ± 0,026 | 0,826 ± 0,058 | 0,678 ± 0,060 | 0,690 ± 0,064 |
| | $P_{над}$ | 0,974 ± 0,018 | 0,803 ± 0,067 | 0,688 ± 0,06 | 0,494 ± 0,033 |
| | I | 0,964 ± 0,016 | 0,815 ± 0,030 | 0,713 ± 0,013 | 0,653 ± 0,028 |

парных сравнений Шеффе ($p > 0,05$).

Результаты проведенного анализа позволяют сделать вывод о том, что введение подачи сигналов синхронно сердечным сокращениям не сказывается на результатах измерений времени ответных реакций. Однако оно позволяет стандартизировать условия обследования путем исключения влияния на значения регистрируемых физиологических показателей различной подачи тест-сигналов относительно их фазовых составляющих. В свою очередь, при помощи дисперсионного анализа установлена достоверная зависимость полученных показателей от состояния здоровья обследованных ($p < 0,01$).

Проведенные во второй серии исследований измерения позволили при помощи корреляционного анализа установить наличие достоверной взаимосвязи между ПСС и скоростью ответных реакций по всем категориям обследованных (табл.2). Так, по 1-й группе спортсменов по результатам второй серии исследований коэффициент корреляции между ПСС и скоростью ответных реакций был равен 0,472 ($p < 0,01$). На основании оценки результативности и «цены» отдельных актов деятельности по данной категории обследованных соответственно были получены такие показатели: $I_p = (0,936 \pm 0,026)$ ($p < 0,01$) и $I_{ц} = (0,037 \pm 0,028)$ ($p < 0,01$). По 2-й группе спортсменов на основании данных второй серии исследований был получен коэффициент корреляции, равный - 0,286 ($p < 0,01$). При определении результативности и «цены» отдельных актов деятельности по данной категории обследованных получены такие показатели: $I_p = (0,818 \pm 0,040)$ ($p < 0,01$) и $I_{ц} = (0,182 \pm 0,033)$ ($p < 0,01$).

По 3-й группе спортсменов во второй серии исследований получено значение коэффициента корреляции равное - 0,576 ($p < 0,01$). Показатели результативности и «цены» отдельных актов деятельности по данной категории обследованных соответственно такие: $I_p = (0,642 \pm 0,067)$ ($p < 0,01$) и $I_{ц} = (0,228 \pm 0,049)$ ($p < 0,01$). По 4-й группе спортсменов на основании результатов второй серии исследова-

ний значение коэффициента корреляции между ПСС и скоростью ответных реакций равно -0,537 ($p < 0,01$). Значения результативности и «цены» отдельных актов деятельности по данной группе обследованных соответственно были такие: $I_p = (0,634 \pm 0,047)$ ($p < 0,01$) и $I_{ц} = (0,191 \pm 0,027)$ ($p < 0,01$).

Полученные результаты свидетельствуют о достоверном влиянии психофизиологической подготовки на показатели результативности и «цены» деятельности. В каждой серии исследований было проведено по 100 измерений. При этом, в первой серии исследований для этого потребовалось ($550 \pm 4,5$)с ($p < 0,01$), а во второй соответственно ($100 \pm 2,4$)с ($p < 0,01$).

Выводы.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная компьютерная методика позволяет осуществлять экспресс-оценку ФС спортсменов на основе измерений простых ЗМР. При этом существенным моментом является то, что измерение ЗМР при предъявлении тестирующих сигналов синхронно контролируемым физиологическим показателям не только позволяет значительно сократить время обследований, но и стандартизировать процедуру исследований. Кроме этого, данная методика дает возможность определять результативность и «цену» отдельных актов деятельности, что позволяет повысить точность оценки ФС обследуемых.

В свою очередь, полученные в третьей серии результаты свидетельствуют о зависимости возможностей саморегуляции обследуемыми при введении БОС от их психофизиологической подготовки. Оценка ПФР обследуемых проводилась также на основании определения надежности их работы и интегрального показателя их ФС. При этом, во второй серии исследований показатель надежности деятельности ($P_{н}$) определялся путем определения вероятности безошибочной работы обследуемых. Его величина находилась их отношения количества правильных ответных действий к общему количеству

ответных действий. В третьей серии исследований, кроме введения видео- и акустической БОС было введено ограничение времени на ответные действия. Его значение ограничивалось отрезком времени равным предельно возможному удовлетворительному значению. При этом показатель надежности деятельности определялся путем нахождения вероятности одновременно выполнения безошибочного и своевременного ответного действия.

Как следует из полученных в третьей серии исследований данных, а также результатов дисперсионного анализа, введение БОС способствовало достоверному улучшению всех показателей только у 1-й группы спортсменов (табл.2) ($p < 0,01$). У 2-й группы обследованных при том же уровне функционального напряжения (I_{Σ}) имело место достоверное улучшение результативности, надежности и интегрального показателя ПФР ($p < 0,01$). В свою очередь, у 3-й группы обследованных при достоверном улучшении результативности деятельности ($p < 0,01$) и незначительном снижении функционального напряжения ($p > 0,05$), имело место достоверное ухудшение показателя надежности деятельности ($p < 0,01$). Это привело к тому, что интегральный показатель ПФР практически не изменился ($p > 0,05$). У 4-й группы обследованных по данным третьей серии исследований введение БОС способствовало достоверному снижению функционального напряжения и улучшению результативности деятельности ($p < 0,01$). Однако, при этом имело место существенное ухудшение надежности их деятельности и, как следствие этого, такое же ухудшение интегрального показателя ПФР ($p < 0,01$).

Полученные результаты свидетельствуют о зависимости возможностей к улучшению эффективности функционирования ПФР при введении БОС от уровня психофизиологической подготовки спортсменов даже при низких уровнях информационных нагрузок. Однако, в связи со сложным характером перестроек функционирования ПФР в связи с введением БОС необходимы исследования при разных уровнях информационных нагрузок.

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

Литература

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. - М.: Наука, 1980. -196 с.
2. Белых С.И. Проблемы здоровья и судейства соревнований. VI Международный научный Конгресс. Варшава, 6-9.06.2002.
3. Белых С.И. Проблемы совершенствования подготовки кикбоксеров. VI Международный научный Конгресс. Варшава, 6-9.06.2002.
4. Белых С.И. Женский кикбоксинг. Донецк: ДонНУ, 2004.-620с.
5. Бехтерева Н.П. Нейрофизиология высших функций мозга // Вестник АМН. - 1990. -№11. - С.12 -16.
6. Данилова Н.Н. Психофизиология диагностики функционального состояния. Учебное пособие. - М.: Изд-во Моск.ун-та, 1992. - 192с.

7. Жданов Ю.Н. Пат. №2201783 Российской Федерации, А МКИ 7 А63В 69/00, 69/32.Тренажер (варианты). Жданов Ю.Н. Заявка № 2000114037 от 05.06. 2000. Приоритет от 05.06.2000. Оpubл.10.04.2003, Бюл. №10.
8. Заявка на патент Украины №93005128. А61В5/00, А61В5/16, G09В6/02 Биотехническая система и способ для психофизиологических исследований /В.И.Прокопец, В.А.-Максимович, Н.М.Васильев, Д.И.Пархоменко (Украина). - Заявл. 25.11.94; Оpubл. - 15.02.95, Бюл. №2.
9. Лях Ю.Є. Оцінка та прогноз психофізіологічних станів людини в процесі діяльності: Автореф. дис. д-ра. біол.наук:03.00.13 / Київськ. ун-т ім. Т.Шевченка. - К.,1996 р. - 46с.
10. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. и др. Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

Поступила в редакцию 07.07.2006г.

СПОРТИВНО-ТУРИСТСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ПРОБЛЕМЫ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Ганопольский В.И.

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь

Аннотация. Статья посвящена вопросам структуры, содержания и проблемы информационного обеспечения системы спортивно-туристского образования, т.е. системы подготовки преподавателей спортивного и рекреационно-спортивного туризма.

Ключевые слова: туризм, информационное обеспечение, спортивно-туристическое образование.

Анотація. Ганопольський В.І. Спортивно-туристська освіта: проблеми інформаційного забезпечення. Стаття присвячена питанням структури, змісту і проблеми інформаційного забезпечення системи спортивно-туристської освіти, тобто системи підготовки викладачів спортивного і рекреаційно-спортивного туризму.

Ключові слова: туризм, інформаційне забезпечення, спортивно-туристична освіта.

Annotation. Ganopolsky V.I. Sportsing-tourist education: problems of data support. The article is devoted to the questions of structure, maintenance and problem of the informative providing of the system of sporting-tourist education, system of preparations teachers of sport and recreation-sport tourism.

Keywords: tourism, informative providing, sporting-tourist education.

Введение.

Автор рискнул (или, точнее, взял на себя смелость) задеть болевые точки анализируемой системы и сделать попытку при ограниченно допустимом количестве ссылок на источники осуществить анализ проблемы информационного обеспечения этой системы.

Проблема информационного обеспечения системы спортивно-туристского образования достаточно сложная, но не потому, что информационных источников мало. Их очень много. Но они не относятся к числу доступных. Автор счел целесообразным сделать ссылки (четыре из пяти) на опубликованные им статьи в журнале «Мир спорта» – единственном в Беларуси научно-спортивном журнале. Зарубежная (скажем так) подписка на него для России, Украины, Литвы, Казахстана объявлена только со второго полугодия 2006 года. Возможно,

однако, что в Украине его получали. Пятая ссылка сделана на «Научные труды» НИИФКиС РБ, в которых автор публикуется регулярно, начиная с первого номера, но, скорее всего, потому, что статья о факторной модели эффективности спортивно-туристской деятельности в нем опубликована, а для журнала «Мир спорта» еще только готовится.

Метод исследования – аналитический.

В Украине научно-практические конференции по проблемам туризма и краеведения проводятся регулярно. В трех первых конференциях в Херсоне, а затем, начиная с 2002 года, на конференциях в Переяславе-Хмельницком автор статьи принимал участие, опубликовав достаточно большое количество статей – около полутора десятков. В «Гуманитарном вестнике» за 2005 год было опубликовано три статьи, которые полностью соответствуют тематике конференции Запорожье-2006. К сожалению, при наборе материала в Переяславе-2005 произошло то, что именуется «накладкой»: из первой статьи выпали рисунки, вместо которых были поставлены рисунки из статьи третьей. Это досадно, так как и первая статья без рисунков не очень понятна, а третья совсем непонятна. Третья статья была посвящена вопросам наукометрического анализа. Но полезная для читателя информация все же в статье есть – это список цитированной литературы. В этом списке содержится перечень материалов всех пяти Всесоюзных конференций по проблемам самостоятельного туризма (1976-1990 гг.). Эти сборники и сейчас, 16 лет спустя после пятой и, как оказалось, последней конференции, представляют несомненный интерес. Во-вторых, список содержит выходные данные на два периодических научных сборника, выпускавшихся Всесоюзной научно-исследовательской лабораторией по туризму и экскурсиям (ВНИЛТЭ) – «Научные проблемы туризма и отдыха» и «Прогрессивные технологические процессы и методы обслуживания в туризме и экскурсиях». Всего лишь за четыре года (1987-1990) было выпущено соответственно 10 и 11 номеров, в которых было опубликовано множество интересных и не потерявших актуальности статей. Другое дело, что тираж каждого выпуска составлял лишь 500 экземпляров. Библиотеки их не получали – получали советы по туризму и экскурсиям. Возможно, что правопреемники советов по Т и Э (республиканских, областных) сохранили у себя эти сборники.

Работа выполнена по плану НИР научно-исследовательского института физической культуры и спорта Республики Беларусь.

Формулирование целей работы.

Работа посвящена вопросам структуры, содержания и проблемы информационного обеспечения системы спортивно-туристского образования, т.е. системы подготовки преподавателей спортивного и рекреационно-спортивного туризма.

Результаты исследования.

До недавнего времени, исчисляемого двумя-тремя годами, при обсуждении вопросов о сис-

теме подготовки профессиональных туристских кадров, о перспективах и структуре НИРС в этой системе существовала необходимость подчеркивать, что речь идет о подготовке профессиональных кадров. По-видимому, ни для какой другой профессии такой необходимости не было. Объясняется это довольно просто: подготовки профессиональных туристских кадров в СССР никогда не было. Туристские кадры проходили подготовку в двух системах – в системе повышения квалификации работников туристско-экскурсионных учреждений и в системе подготовки общественных туристских кадров (инструкторов туризма). Следовательно, термин профессиональные туристские кадры сложился в результате необходимости подчеркнуть то обстоятельство, что речь идет о вузовской подготовке специалистов для работы в сфере туристской деятельности. Создание системы вузовской подготовки профессиональных туристских кадров – это новое явление в кадровом обеспечении туризма. Но это, одновременно, и новые проблемы.

Система туристско-экскурсионной работы (или туристской отрасли) развивалась в СССР по иным правилам, чем в странах с рыночной экономикой, однако виды, содержание и формы организации туристской деятельности имели больше сходства, чем различий.

Научный потенциал сферы туристской деятельности в нашей стране был крайне низким: в СССР было лишь одно, причем очень небольшое научное учреждение – Всесоюзная научно-исследовательская лаборатория по туризму и экскурсиям (ВНИЛТЭ). Серьезной поддержки со стороны вузов не было и не могло быть, поскольку предметы туристской подготовки были введены лишь в институтах физической культуры (с 1983 года), причем в очень небольшом объеме и практически лишь до 1988 года.

В начале 90-х годов ВНИЛТЭ (это был один из фрагментов периода «перестройки») была ликвидирована. В наследство осталось огромное количество нерешенных исследовательских задач. Создание же системы подготовки профессиональных туристских кадров требует максимума внимания к вопросу включения студентов в процесс научно-исследовательской работы. Но это аксиома: успешная, плодотворная, эффективная НИРС может сложиться только на тех кафедрах, на которых сложились научные школы. Понятно, что в настоящее время говорить о создании научных школ по проблемам туристской деятельности на тех кафедрах, которые либо недавно созданы, либо находятся в процессе создания, было бы преждевременным, если бы не была ясна наиболее актуальная научная проблема, которая требует решения незамедлительного, рассчитанного на промежуток времени, составляющий максимум два-три года. Эту проблему можно сформулировать следующим образом: «Научно-методическое обеспечение системы туристского образования» или, в более расширенном виде,

«Научно-методическое обеспечение туристской подготовки учащейся молодежи и системы подготовки профессиональных и общественных туристских кадров». Под научно-методическим обеспечением следует понимать, по крайней мере, шесть важнейших направлений такого обеспечения: теоретическое; программно-нормативное; учебно-методическое; материально-техническое; информационное; организационно-управленческое.

Если иметь в виду, что туристская подготовка учащейся молодежи решает не только воспитательные, оздоровительные и учебные задачи, относящиеся к сфере активных форм туристской деятельности, но одновременно создает серьезные предпосылки для использования туризма как эффективного средства решения образовательных задач в области географии, астрономии, биологии, экологии, краеведения, культуроведения и др., введение уроков туризма в школе явилось бы важным шагом. Но для решения этой задачи необходимо решить и комплекс задач обеспечения: необходимы учебные планы и программы, учебные пособия, материально-техническое обеспечение, как на уровне школьного туризма, так и на уровне подготовки учителей, которые овладевают методикой преподавания туризма.

В четырех статьях, приведенных в «Списке литературы», был выполнен анализ трех моделей – структурно-функциональной модели туристской деятельности [1, 2], многоаспектной модели туристского образования [3] и факторной модели успешности, эффективности и безопасности спортивно-туристской деятельности [4]. Пятая статья [5] – это страницы истории на тему «Туризм и спортивное ориентирование в институтах и техникумах физической культуры».

Модели спортивно-туристской деятельности – зачем, с какой целью они разрабатывались? С одной – добиться точности и ясности в процессе обучения (школьников, студентов, слушателей, тренеров-инструкторов спортивного туризма). Многоаспектная модель разрабатывалась с той же целью, но с качественно иными задачами: показать предметное содержание системы туристского образования и те межпредметные связи, которые требуют изучения. В качестве возможного пути решения задач оптимизации обучения туристских кадров (в том числе спортивно-педагогических кадров по туризму) осуществлена разработка, построение и положено начало всестороннему анализу и практическому применению многоаспектной модели межпредметных связей в системе туристского образования и спортивно-туристской деятельности. Модель включает 12 наук (рассматриваемых в нашем случае в качестве учебных дисциплин), попарно объединенных в шесть блоков по принципу максимально прочных связей (или валентностей): социально-экономический (Сц-Эн), психолого-педагогический (Пс-Пд), медико-биологический (Мд-Бл), эколого-географический (Эк-Ге), технико-техноло-

гический (Тх-Тл), историко-культуроведческий (Ит-Кв). Между блоками имеют место достаточно прочные связи, которые указывают на интеграцию отдельных дисциплин в бинарные и тройные системы, что, вообще говоря, хорошо известно и не требует пояснений. Но это – при рассмотрении модели в общем виде, т.е. так, как сделано нами в работе [3]. При анализе же отдельных дисциплин (или блоков) и их связей с другими дисциплинами необходимо представить модель в ином виде – с центрированием главного блока (например, психолого-педагогического, эколого-географического, историко-культуроведческого и т.д.).

При рассмотрении модели в общей компоновке вполне резонно возникает вопрос: «А что – кроме тех двенадцати дисциплин, которые включены в модель, больше ничему не надо учить?» Надо. И всему тому, чему учат в школе, и тем общеобразовательным предметам, которым учат в вузе. Многоаспектная модель включает те дисциплины, которые с нашей точки зрения являются специальными в системе туристской подготовки. В информационном же пространстве многоаспектной модели в зависимости от характера туристской деятельности, задач обучения и целей исследовательской работы мы должны хорошо представлять себе и «внешний круг», который включает математику и физику, химию и общую биологию, философию и филологию. И тогда картина становится более оптимистичной, но и более сложной.

Педагогика теснейшим образом связана с психологией. И трудно даже просто перечислить огромное количество работ, посвященных исследованиям в области педагогической психологии. Исследованиям и теоретическим, и экспериментальным.

В заключение представляется необходимым остановиться на проблеме самостоятельной работы студентов (статья на эту тему также опубликована в «Гуманитарном вестнике» за 2005 год).

Какой должна быть эта часть учебного процесса, включаемая с некоторых пор в учебные планы вузов – формальной или творческой? Что есть творческая самостоятельная работа студентов?

Основная идея реформы высшей школы СССР 1986-1987 г.г., оставшейся незавершенной (как и многие другие реформы периода «перестройки»), была предельно простой: изменить систему преподавания так, чтобы студенты были бы максимально освобождены от аудиторных занятий и получали бы благодаря этому достаточно много свободного времени для самостоятельной работы. О том, что именно этот вопрос был центральным, узловым вопросом реформы, совершенно отчетливо заявил в своей программной статье министр высшего и среднего специального образования СССР Г.А.Ягодин, опубликованной журналом «Коммунист» (в № 16 за 1986 год): «... центр тяжести в учебном процессе должен быть перенесен с пассивных форм обучения на активную творческую работу. Поэтому решено сократить объем аудиторных заня-

тий (прежде всего за счет традиционных лекционных курсов) в пользу расширения лабораторных практикумов, деловых игр, анализа конкретных производственных ситуаций. Возрастает значимость самостоятельной работы студентов, резко повышается их ответственность за свое дело».

Возвращаясь 20 лет спустя к основным идеям не состоявшейся реформы, следует заметить, что концептуально ее основная формула «больше самостоятельности» сомнений не вызывает. Действительно, готовиться к самостоятельной профессиональной деятельности необходимо так, чтобы к самостоятельности (в анализе ситуаций, принятии оптимальных решений, в формулировании исследовательских задач и т.п.) привыкать еще в период учебы. Вопрос лишь в том, в какой степени система самостоятельной работы и организационно, и методически обеспечена, а также в том, на каком уровне приближения к будущей профессиональной деятельности эта работа находится в вузах весьма различной профессиональной направленности. В проекте реформы отражался опыт, прежде всего, технических вузов, а более всего вузов химико-технологического профиля, в том числе и металлургических вузов. (Профессор, член-корреспондент АН СССР Г.А.Ягодин до своего поста министра являлся ректором Московского химико-технологического института им. Д.И.Менделеева и был выдающимся педагогом и организатором, в том числе организатором первой в мире кафедры экологии химического производства). В таких вузах студенты всегда, еще с дореволюционных времен, имели очень большой объем не только самостоятельных лабораторных работ, выполнявшихся под наблюдением преподавателей, но и большой объем самостоятельной внеаудиторной работы: проектирование промежуточное и курсовое, проектирование дипломное. (На последнее, включая преддипломную практику, выделялся целый семестр).

В целом, такая система для технологических вузов, а также для физических и химических факультетов университетов сохранена поныне. Альтернативы такой системе нет, если речь идет о подготовке физиков, химиков, инженеров-технологов. А если это выпускник совершенно другого профиля, например, педагог (филолог, историк, биолог, спортивный педагог)?

Г.А.Ягодин имел в виду вовсе не тот вид студенческой работы, который следует именовать самоподготовкой (подготовкой к коллоквиуму, зачету, экзамену). Речь шла о творческой самостоятельной работе, которая вовсе не ограничивается сказанным выше (хотя элементы творческой работы должны присутствовать и в выполнении домашних заданий) – эта работа имеет четкую и ясную терминологию. Это учебно-исследовательская и научно-исследовательская работа студентов (УИРС и НИРС соответственно). По нашему мнению, УИРС должна выполняться непосредственно в учебном процессе, лишь частично выходя на внеурочное время (на

пример, для обработки результатов наблюдений, педагогического эксперимента, работы с литературой). Другими словами, УИРС – обязательная составная часть учебного процесса. НИРС же, как правило, вне его рамок.

О НИРС нужно сказать особо – в связи с подготовкой научно-педагогических кадров высшей квалификации. Если проще – то о подготовке кандидатов наук. Эта подготовка начинается в вузе. НИРС – трамплин. Студент, серьезно занимающийся научно-исследовательской работой, не только осваивает методику и технологию такого вида деятельности. Он учится одному из наиболее существенных моментов в научной работе – формулированию исследовательских задач. Выпускник вуза, поступающий в аспирантуру, но не имеющий опыта самостоятельной исследовательской работы, не имеющей своей исследовательской задачи, обречен на многолетнюю работу над диссертацией. Работу, которая, к сожалению, зачастую не имеет положительного результата. Нет ни малейших сомнений в том, что слабая работа аспирантур (особенно педагогических вузов) – именно в этом.

Выводы.

Теоретические проблемы, имея в виду ответ на вопрос «является ли педагогическая наука наукой?», могут решаться только на фундаменте широкого использования научной и методической литературы. Очень важно подвергать анализу непрерывно возрастающую в своих объемах туристскую литературу – учебники, монографии, публикации (статьи, доклады). Важно шире применять методы, разработанные науковедением, в том числе методы наукометрического анализа научных публикаций. Во-первых, хотя сами по себе наукометрические исследования для той или иной науки достаточно трудоемки, но, с другой стороны, они интересны и полезны. И когда мы говорим о проблеме организации самостоятельной работы студентов, включающей учебную, учебно-исследовательскую и научно-исследовательскую работу, то наукометрический подход к работе с литературой сразу же структурирует эту работу и существенно снижает возможности «списывания» (в наше время – с помощью интернета), – результаты наукометрических исследований в сфере, например, туристской деятельности едва ли можно сегодня «списать».

Есть и «во-вторых»: в «главных научных работах» молодых ученых (т.е. аспирантов) результатам работы (т.е. соответствующей диссертации), предпосылается так называемый литературный обзор. Работа трудоемкая и не имеющая в дальнейшем никакого приложения (если, правда, автор этой работы не намерен писать монографию). Использование методов наукометрического анализа, методов основательно разработанных, имеющих большую литературу, делает «просто библиографический обзор» важной и полезной научной работой.

Наукометрический анализ вообще, и, в частности, в нашем случае, представляет достаточно

большой интерес, так как позволяет определить основные направления исследований, содержание исследовательских задач и оценить уровень развития научных исследований в анализируемой области. В настоящее время такой анализ носит уже конкретно практический характер.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем спортивно-туристского образования.

Литература

1. Ганопольский В.И. Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования // Мир спорта. - 2001. - № 1. - С.18-20.
2. Ганопольский В.И. Анализ структурно-функциональной модели туризма и содержания подсистемы спортивно-туристской деятельности // Мир спорта. - 2006. - № 1. - С.57-66.
3. Ганопольский В.И. Многоаспектная модель межпредметных связей в системе туристского образования // Мир спорта. - Мн., 2003. - № 1-2. - С.51-56.
4. Ганопольский В.И. Факторная модель обеспечения жизнедеятельности и безопасности участников спортивных туристских походов и путешествий // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: Сб. науч. тр. - Вып. 6. - Минск: 2006. - С. 287-291.
5. Ганопольский В.И. Туризм в БГОИФК и в Академии: история и перспективы // Мир спорта. - 2001. - № 3. - С. 40-42.

Поступила в редакцию 17.08.2006г.

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕТОДОМ РЕФЛЕКСОДІАГНОСТИКИ

Гончаренко¹ М.С. , Філенко² І.О.

¹Харківський національний
університет імені В.Н. Каразіна

²Українська інженерно-педагогічна академія

Анотація. 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.

Анотация. Гончаренко М.С. , Филенко И.О. Исследование состояния здоровья студентов в процессе учебной деятельности методом рефлексодиагностики. Проведены исследования состояния здоровья студентов с помощью измерений показателей электропроводности биологически активных точек кожи. Показано, что в двух 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 средних 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., Filenko I.O. Researches of the state of the students health during educational activity by method of the reflexodiagnosics. 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 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, reflexodiagnosics.

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 сформулювати 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, холистичному підході до людини. Саме системний підхід, що дозволяє найбільше глибоко проаналізувати біологічний рівень людини, і є методологічним 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 поляричних першооснов - Инь 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 люди-

ни 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, холистичного 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.

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, використовувати 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 про-

цесі 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 зна-

чення 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 дослідження 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, що і формують найбільш розповсюджені в групі відхилення від норми.

Зокрема, відхилення від норми по точках ФС печінки свідчать про: хронічну інтоксикації печінки, а також про стани підвищеної збудливості, неврастенії, схильності до гніву. Знижені показники в контрольних точках дихальної системи свідчать про: зниження імунітету, часті простудні захворюю-

Таблиця 1.

Результати дослідження функціонального стану студентів досліджуваних груп.

| Функціональні системи | Число відхилень від норми, A , для кожної функціональної системи в досліджуваних групах (+ - відхилення в сторону гіперфункції, - - відхилення в сторону гіпофункції) | | Частота відхилень, n , 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 (p) | -12 | -6, +2 | 57,1 | 53,3 |
| Судинна система (mc) | -10 | -12 | 47,6 | 80 |
| Серце (c) | +10 | -4, +3 | 47,6 | 46,7 |
| Тонкий кишечник (ig) | -2, +3 | -8, +2 | 23,8 | 66,7 |
| Імунна система (tr) | -12 | -5, +7 | 57,1 | 80 |
| Товстий кишечник (gi) | -9 | -5, +4 | 42,9 | 60 |
| Підшлункова залоза (rp) | -4, +2 | -3, +6 | 28,6 | 60 |
| Печінка (f) | -17 | -5, +9 | 81 | 93,3 |
| Нирки (r) | -1, +7 | -4, +6 | 38,1 | 66,7 |
| Сечовий міхур (v) | -5, +4 | -6, +7 | 42,9 | 86,7 |
| Жовчний міхур (vb) | +12 | -5, +5 | 57,1 | 66,7 |
| Шлунок (e) | +12 | -6, +8 | 57,1 | 93,3 |

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 |

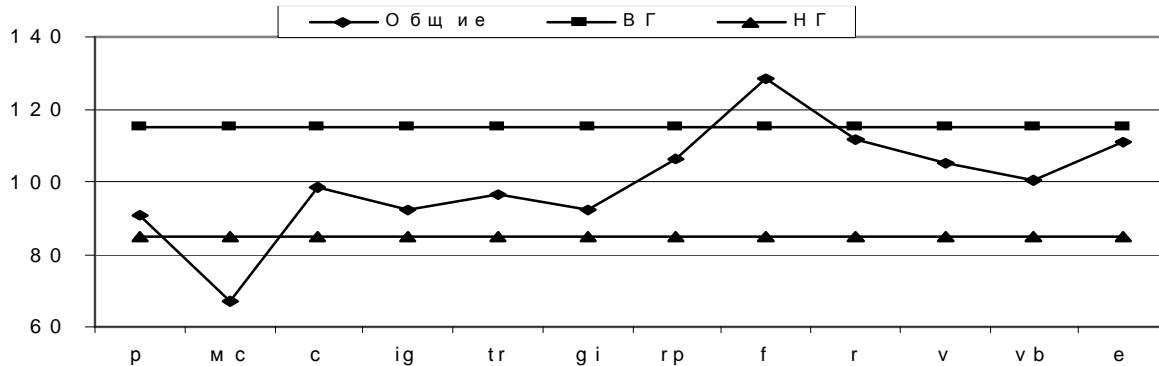


Рис.1. Показники функціональної активності систем організму за результатами вимірів для студентів ХНУ (середні по групі). По осі абсцис наведені позначення функціональних систем, по осі ординат – функціональна активність, в умовних одиницях. На малюнку також наведені верхні (ВГ) і нижні (НГ) границі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

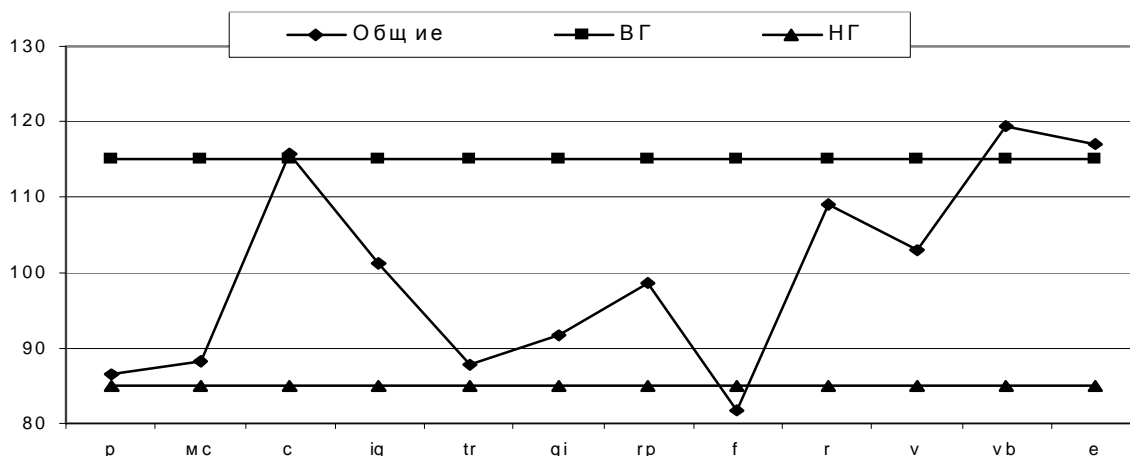


Рис.2. Показники функціональної активності систем організму за результатами вимірів для студентів УПА (середні по групі). По осі абсцис приведені позначення функціональних систем, по осі ординат – функціональна активність, в умовних одиницях. На малюнку також приведені верхні (ВГ) і нижні (НГ) границі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

вання, синдроми 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 гіперацидного гастриту, хронічні запальні процеси шлунка, невrogenні 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 адап-

таційні 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 скла-

далася 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 необхідно 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 людини.

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: современный 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: современный стан, напрямки та перспективи розвитку. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Харків. 2004. т.III. 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 (ХХП), 2002. -№11. – 100 с., с.75-81.
6. Иванова І.В., Бурденюк О.І., Гвоздій 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 19.05.2006р.

ОСОБЕННОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАПАДЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Горбуля В.А., Горбуля В.Б.

Запорожский национальный университет

Аннотация. В статье рассматриваются особенности игровой деятельности в нападении баскетболистов высокой квалификации и определена частота применения видов нападения и эффективность их реализации.

Ключевые слова: быстрый прорыв, позиционное нападение, эффективность, особенности.

Анотація. Горбуля В.О., Горбуля В.Б. Особливості і ефективність ігрової діяльності в нападі баскетболістів високої кваліфікації. В статті розглядаються особливості ігрової діяльності в нападі баскетболістів високої кваліфікації і визначена частота застосування видів нападу, а також ефективність їх реалізації.

Ключові слова: швидкий прорив, позиційний напад, ефективність, особливості.

Annotation. Gorbulya V.A., Gorbulya V.B. Features and efficiency of game activity in the attack of basketball players of high qualification. In the clause features of game activity in an attack of basketball players of high qualification are considered and frequency of application of kinds of an attack and efficiency of their realization is determined.

Key words: fast break, an item attack, efficiency, features.

Введение.

Высокий уровень достижений в современном баскетболе обуславливает необходимость постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсменов, и первую очередь, тактической, обеспечивающей их интегральное проявление в ходе соревнований [1, 2].

Наиболее эффективно это положение реализуется в ходе тренировочного процесса при условии изучения закономерностей соревновательной

деятельности баскетболистов вообще и атакующей в частности.

Одним из основных направлений совершенствования тренировочного процесса в баскетболе является применение научно обоснованной методики его построения [2].

Как показывает анализ результатов исследования и описания игровой деятельности баскетболистов, были направлены на изучение отдельных компонентов по оптимизации тренировочного процесса.

В своих работах В.А. Гомельский, В.М. Корягин отмечают, что успех команды в соревнованиях во многом определяет эффективность игровой деятельности в нападении [3, 4].

Содержание игры выдвигает перед спортсменами такие требования, как: умение оценить возникшую ситуацию, принять эффективное решение, выбрать целесообразный игровой прием, выполнить его рациональным способом с расчетом времени, пространства, дозировки мышечных усилий, успеть проконтролировать результат и быть готовым на выполнение следующей двигательной задачи.

Однако, важнейшим показателем, является эффективность атакующей деятельности, которая выражается в том, чтобы как можно быстрее овладеть мячом и перейти в нападение.

Изучение и анализ научно-методической литературы и опыт спортивной и педагогической деятельности позволяет констатировать наличие в структуре атакующей деятельности баскетболистов двух видов нападения: быстрого прорыва и позиционного нападения [1, 2, 3].

Виды нападения непрерывно совершенствуются и имеют большое количество вариантов, обусловленных системой защиты соперника, составом команд и конкретными условиями проводимого соревнования.

В литературе отсутствует описание особенностей и их количественные показатели, которые достигли в последнее время ведущие команды страны в соревновательной атакующей деятельности, что лишает тренеров возможности ориентирования для подготовки спортсменов в условиях тренировочного процесса.

Учитывая, что специфика игровой деятельности определяет и направленность тренировочного процесса, становится ясно, что для подготовки игроков высокого класса необходимо использовать тот режим работы, а в нем те методы и средства подготовки, которые соответствуют специфике его игровой и соревновательной деятельности [4, 5].

Расширенное и углубленное изучение проблемы особенностей и эффективности атакующей деятельности ведущих команд города позволит иметь ориентиры при подготовке игроков и команд высокой квалификации, раскрыть их новые потенциальные возможности.

Полученные знания по этому направлению подготовленности дают возможность ее совершенствовать, осуществляя контроль за динамикой ее

развития.

Предметом исследования являются командные тактические действия в нападении игроков высокой квалификации.

Субъект исследования – команда высшей лиги «Ферро – ЗНТУ» и команда I лиги «ЗИГМУ».

Объект исследования – атакующая деятельность игроков высшей и первой лиги команд «Ферро – ЗНТУ» и «ЗИГМУ» в первом круге чемпионата Украины по баскетболу.

Рабочая гипотеза исходила из того, что для каждого вида спорта, равно и для каждой квалификационной группы спортсменов, свойственна специфичная сторона подготовленности, выявление которой позволит обосновать выбор средств и методов тренировки, а также комплекс показателей с целью научно-обоснованной диагностики подготовленности спортсмена. Рабочая гипотеза определили цель и задачи работы.

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Цель работы - исследование и изучение различных сторон атакующей деятельности, их особенностей и эффективности баскетболистов высокой квалификации.

Теоретическая значимость заключается в дополнении содержания теории и методики спортивной тренировки, а также анализ научной проблемы, которая касается особенностей атакующей деятельности баскетболистов. Определение эффективности этих действий послужит модельными характеристиками для осуществления контроля подготовленности игроков.

Практическая значимость работы состоит в том, что полученные данные по особенностям атакующей деятельности баскетболистов позволят повысить эффективность управления подготовкой игроков, как к отдельно взятой игре, так и к сезону в целом.

Задачи исследования:

1. Определить особенности атакующей деятельности баскетболистов первой и высшей лиги.
2. Выявить эффективность атакующей деятельности баскетболистов первой и высшей лиги.
3. Установить соотношение видов нападения и их вклад в формирование результата игры.

Для решения поставленных задач был проведен педагогический эксперимент, в процессе которого использовались следующие *методы исследования*:

1. Методы получения ретроспективной информации (анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, изучение передового опыта спортивной практики, изучение и анализ дневников тренеров команд первой и высшей лиги, просмотр и анализ видеокассет с записями игр, технические протоколы игр чемпионата Украи-

- ны).
2. Педагогические наблюдения за игровой деятельностью в нападении в соревновательном и тренировочном процессе баскетболистов запорожских команд.
 3. Констатирующий педагогический эксперимент.
 4. Результаты исследования обработаны и интерпретированы с применением методов математической статистики.

Результаты исследования.

Исследования проведены на основании игр двух команд: команды высшей лиги «Ферро-ЗНТУ» и команды первой лиги «ЗИГМУ» первого круга чемпионата Украины. Принимали участие в исследовании 30 человек, по 15 игроков от каждой команды, заявленных на участие в чемпионате Украины. В команде высшей лиги «Ферро-ЗНТУ»: Заслуженный тренер Украины Ширококов А.Д., из 15 игроков – 2 мастера спорта, 1 – КМС, остальные – перворазрядники. Рост баскетболистов от 180 см до 209 см, возраст – от 17 до 35 лет. В команде первой лиги «ЗИГМУ»: тренер, МС Артеменко Т.Г., из 15 игроков – 1 мастер спорта, остальные – перворазрядники. Рост баскетболистов – от 175 см до 207 см, возраст – от 17 до 31 лет.

Исследования проводились на следующих спортивных базах: спорткомплекс ЗНТУ и спорткомплекс ЗИГМУ.

На начальном этапе определялись особенности игровой деятельности в нападении одной и второй команды. Для этого проанализирована, изучена и обобщена научная и научно-методическая литература, изучен передовой опыт спортивной практики по тематике исследования.

На основном этапе исследования проанализированы результаты технических протоколов первого круга игр в чемпионате Украины двух команд. Игровая деятельность команд высшей и первой лиги проанализирована в аспекте командных тактических действий в нападении. Изучены особенности атакующей деятельности одной и другой команды и значимость эффективности, исходя из особенностей игровой деятельности в нападении.

На заключительном этапе результаты исследования были обработаны с применением методов математической статистики, определена эффективность атакующей деятельности двух команд, дана сравнительная характеристика командных тактических действий в нападении команд высшей и первой лиги, сформулированы выводы.

Таким образом, результаты исследования позволили прийти к заключению, что наиболее существенными особенностями, обуславливающими эффективность атакующей деятельности команд «Ферро-ЗНТУ» и «ЗИГМУ» являются следующие:

- быстрый прорыв:
 - а) после овладения отскочившим мячом (подбор на своем щите);
 - б) после перехвата мячом;

· позиционное нападение:

- 1) игра с центровым игроком:
 - а) «Ферро-ЗНТУ» - система игры с двумя центровыми;
 - б) «ЗИГМУ» - система игры без центровых.

Выявленные особенности, обуславливающие эффективность атакующей деятельности команд «Ферро-ЗНТУ» и «ЗИГМУ» позволяет правильно организовать учебно-тренировочный процесс. Совершенствование этих особенностей игры позволяет правильно комплектовать команды и

Анализ протоколов чемпионата Украины I и высшей лиги, документов научных бригад, фиксирующих игровую деятельность баскетболистов в нападении, анализ видеозаписей этих игр и дневников тренеров Ширококова А.Д. и Артеменко Т.Г., позволяет определить не только особенности, но и показатели эффективности атакующих действий команд «Ферро-ЗНТУ» и «ЗИГМУ».

Анализируя частоту применения быстрого прорыва и его реализации в 14 играх первенства Украины (высшая и первая лига) видим, что команда «Ферро – ЗНТУ» применила 210 попыток быстрого прорыва, а реализовала 146 попыток, что составило 69,5 %. Команда ЗИГМУ применила 173 быстрых прорыва, реализовала – 117 попыток, что составило 67,7 %. Как видим, процент реализации быстрого прорыва почти одинаков, разница показателей составила 1,9 %. Обе команды показали довольно высокий процент реализации быстрого прорыва, что наглядно демонстрирует стремление обеих команд к скоростному нападению. Этому способствовали: хорошая физическая и психологическая подготовка, уверенная игра в защите, согласованные действия игроков, понимание своих функциональных задач каждого игрока команды, контроль над мячом и действиями игроков противоположной команды.

Результаты проведения быстрого прорыва в различных игровых моментах и их реализации у команд высшей и первой лиги – различны. В таблице 2 приведены показатели частоты проведения быстрого прорыва в различные игровые моменты и их реализация обеих команд.

Показатели эффективности применения быстрого прорыва в разные игровые моменты у команд высшей и первой лиги немного отличаются. При попытке быстрого прорыва после овладения мячом на своем щите показатели следующие: «Ферро – ЗНТУ» - 9 попыток, реализованных – 5, что составило 55,5 %; у команды ЗИГМУ – 6 попыток, реализованных – 4, что составило 66,6 %. Разница в % соотношении составила 11,1 % и объясняется тем, что команда ЗИГМУ эффективнее использует длинную передачу убегающему в отрыв игроку: сразу после подбора и после передачи в угол площадки. Этот элемент у них отработан до автоматизма на тренировках, включающей различные построения игроков в защите. При попытке реализации быстрого прорыва после перехвата мяча данные следу-

Таблица 1

Частота применения и эффективность различных видов позиционного нападения

| Кол-во игр | Команды | Позиционное нападение с двумя центровыми | | | Позиционное нападение с одним центровыми | | | Позиционное нападение без центровых | | | Всего % | | |
|------------|------------|--|---------------------------|-----------------|--|---------------------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------------|-----------------|------------|---------------------------|-----------------|
| | | Количество | Кол-во реализованных атак | Эффективность % | Количество | Кол-во реализованных атак | Эффективность % | Количество | Кол-во реализованных атак | Эффективность % | Количество | Кол-во реализованных атак | Эффективность % |
| 14 | Ферро ЗНТУ | 395 | 207 | 52,4 | 587 | 260 | 44,3 | - | - | - | 982 | 468 | 47,6 |
| | ЗИГМУ | - | - | - | 553 | 234 | 42,3 | 554 | 239 | 43,1 | 1007 | 473 | 46,9 |
| 1 | Ферро ЗНТУ | 28,2 | 14,8 | 52,4 | 41,9 | 18,6 | 44,3 | - | - | - | 70,1 | 33,4 | 47,6 |
| | ЗИГМУ | - | - | - | 39,5 | 16,7 | 42,3 | 39,6 | 17,1 | 43,1 | 71,9 | 33,7 | 46,9 |

ющие: «Ферро-ЗНТУ» – 6 попыток, 5 реализовано, что составило 83,3%, ЗИГМУ – 7 попыток, 5 реализовано и составило 71,4%. Разница в % соотношении составила 11,9 % в пользу команды высшей лиги. Потому, что игроки «Ферро-ЗНТУ» более эффективно применяют и реализовывают групповые формы быстрого прорыва (2х1, 3х2, 4х3, 5х4), в сочетании с активными формами защиты (зонный и личный прессинг по всей площадке).

Полученные результаты свидетельствует о снижении, с ростом спортивного мастерства, количества атак позиционного нападения. Команда высшей лиги «Ферро ЗНТУ» применила 982 атак, что на 25 меньше, чем команды первой лиги «ЗИГМУ» - 1007 атак. И что самое главное, процент реализации выше на 0,7 % у команды «Ферро – ЗНТУ» - 47,6 %, чем у команды «ЗИГМУ» - 46,9 %. Более опытная команда «Ферро – ЗНТУ» имеет лучший показатель в реализации атак, чем молодая команда ЗИГМУ. «Ферро – ЗНТУ» имеет опыт игр в супер лиге Украины – 5 лет и высшей лиге – 9 лет, команда ЗИГМУ имеет 3-х летний опыт выступления в первой лиге.

В ходе исследования выявлено, что обе команды используют систему позиционного нападения с одним центровым игроком. Количество атак и их реализация чуть выше (на 34 атаки больше и 26 реализованных) у команды высшей лиги «Ферро».

Отличительной чертой этой команды является система нападения с 2 центровыми игроками. Применив 395 атак «Ферро» реализовала 207 атак, что составило 52,4 %. А отличительной чертой «ЗИГМУ» является игра без центровых. Применив 554 атаки, они реализовали – 239 раз, что составило 43,1 % как видим, процент реализации выше по всем показателям у команды высшей лиги «Ферро-ЗНТУ». Установив соотношение видов нападения и их вклад в формирование результата игры видим,

что основной результат игр формируется за счет позиционного нападения.

В среднем за игру команда «Ферро-ЗНТУ» применяет 70,1 атак позиционного нападения с реализацией 47,6 %, а быстрым прорывом – 15 атак, успешных – 10 атак, что составляет 66,6 %. Команда ЗИГМУ применяет в среднем за игру 71,9 атак позиционного нападения, успешно реализовывая 33,7 атак, что составляет 46,9 %, быстрым прорывом команда ЗИГМУ атакует в среднем за игру 13 раз, успешно реализовывая 9 попыток, что составляет 69,2 %. Разница в показателях следующая: количество атак в позиционном нападении и быстром прорыве у команды «Ферро-ЗНТУ» незначительно выше, чем у команды ЗИГМУ (0,2 по количеству атак, 0,7 по количеству реализованных атак, что составляет 0,6 % эффективности реализации атак).

Выводы.

Таким образом, анализ структуры атакующей деятельности баскетболистов высокой квалификации позволил установить, что несмотря на существование значительных различий в соотношении видов нападения, обусловленных квалификацией спортсменов, основным видом атакующей деятельности является позиционное нападение.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем особенностей и эффективности игровой деятельности в нападении баскетболистов высокой квалификации.

Литература

1. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров'я, 1980. – 224 с.
2. Поплавский Л.Ю., Вольтин А.И. Коррекция подготовки высококвалифицированных баскетболистов с учетом объективной оценки их соревновательной деятельности. – К.: КГИФК. 1989. – С.106-120.
3. Вуден Джон. Современный баскетбол. - М.: ФиС, 1987. – 225 с.
4. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. – М.: ФиС, 2004 –

5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 285 с.

Поступила в редакцию 17.08.2006г.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ЗМІН ЖИТТЄВИХ ПОКАЗНИКІВ ЛЮДИНИ ПІД ВПЛИВОМ ХОЛОДОВИХ ВОДНИХ ПРОЦЕДУР В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ФАЗ МІСЯЧНОГО ЦИКЛУ

Дикий Б.В.

Ужгородський національний Університет, факультет післядипломної освіти, кафедра терапії та сімейної медицини, м. Ужгород.

Анотація. В статті показано, що існує залежність змін артеріального тиску та пульсу від фаз Місяця. Показана відмінність реакції людського організму на холодове навантаження в залежності від фаз Місяця.

Ключові слова: холодове навантаження, тиск, пульс.

Аннотация. Дикий Б.В. Зависимость изменений жизненных показателей человека под влиянием холодовых водных процедур в зависимости от фаз месячного цикла. В данной работе показано, что существует зависимость изменения артериального давления и пульса от фаз Луны. Показано отличие реакции человеческого организма на охлаждающее воздействие в зависимости от фаз Луны.

Ключевые слова: охлаждающие воздействия, давление, пульс.

Annotation. Dykyj B.V. Dependence of modifications of zoetic parameters of the person under effect cooling water procedures in dependence on phases of a monthly cycle. In this article is shown that there is a dependence of influence of phases of the Moon on change arterial pressure and pulse. The difference of reaction of human body on cooling influence depending on phases of the Moon is shown.

Key words: cold influence, arterial pressure, pulse.

Вступ.

В багатьох працях наводиться приклади впливу фаз Місяця на протікання біологічних ритмів в різних живих організмів та людей. В роботі [3] наведено аналіз впливу місячних фаз на зміну таких важливих життєвих показників як приріст маси тіла, в літературі [4], наведені приклади на багатоденні ритми зміни температури тіла в біологічно активних точках.

Аналіз наукової літератури показав, що немає досліджень по впливу місячних фаз на проведення занять в секціях зимового плавання.

На даний період існують різні методики купання та обливання в холодній воді, які використовуються в групах фізичної культури [1,2,8,9].

В Закарпатській обласній Асоціації здорового способу життя “Закарпатський морж” протягом 15 років люди займаються загартовуванням за методикою з використанням малих холодних навантажень (МХН), на яку отримано патент на винахід [6].

Суть методу полягає в тому, що перед зануренням в холодну воду досягається розслаблення організму при ритмічному спокійному диханні носом до відчуття тепла в тілі. Після чого роздягаються починаючи з ніг і закінчуючи тулубом, а далі по-

вільно в розслабленому стані занурюються в холодну воду на 10-15 секунд з головою. Після виходу з води дають тілу повністю обсохнути на повітрі і одягаються починаючи з ніг і закінчуючи тулубом.

Дана методика за рахунок відсутності активних зігріваючих гімнастичних вправ та короткого перебування в холодній воді, на відміну від широко використаних методик з активними фізичними вправами і довготривалим перебуванням в холодній воді, зменшує холодове навантаження (ХН) на організм людини, що дає можливість займатися нею людям з різними паталогічними станами[5].

Згідно статистичних даних по мукачівській центральній лікарні найбільш питома вага по захворюваності, проблема серцево-судинної системи (ССС) займає біля 40 %. В нашому випадку представляє інтерес вплив фаз Місяця на параметри ССС під час проведення процедур загартовування,

Дослідження виконані відповідно зведеного плану кафедри терапії та сімейної медицини УжНУ “Вивчення адаптаційних механізмів та їх впливу на розвиток захворювання та особливості профілактики і лікування в умовах недостатності деяких мікроелементів та природних катаклізмів” по темі ДБ – 544, наказ МОН України № 746 від 07.11.2003р.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашого дослідження було вивчення впливу системи загартовування з використанням малих холодних навантажень на зміну життєвих показників у здорових людей та осіб з підвищеним артеріальним тиском залежно від фаз місячного циклу.

Методи й організація досліджень. Для дослідження нами була підібрана група людей в кількості 33 чоловік з нормальним артеріальним тиском (жінок 15, чоловіків 18 осіб), та 34 чоловік з підвищеним артеріальним тиском (жінок 17, чоловіків 17 осіб), що займаються „моржуванням”:

Вимірювання залежності артеріального тиску та пульсу під впливом холодного навантаження (ХН) в залежності від фаз Місяця проводилося біля його молоді фази (МФ) 1 лютого, 3, та 31 березня, що відповідає 1 та 29 місячному дню згідно календаря, повної фази (ПФ) місяця 15 лютого та 16 березня (15 місячний день), на наростаючій чверті фази місяця 7 лютого та 9 березня (7 місячний день) та спадаючій чверті фази місяця 23 лютого та 24 березня (22 місячний день), що відповідає середині кожної чверті фаз, до занурення і після нього. Вимір даних параметрів перед занурення проводився до роздягання, а після дії ХН проводилось через 3 хвилини. Артеріальний тиск вимірювали за методом Короткова, використовуючи апарат ММТ-3. Частоту серцевих скорочень визначали пальпаторним способом. Аналіз статистичних величин репрезентативних рядів значень наших досліджуваних фізіологічних параметрів виконувались по стандартній методиці [2] за допомогою програми EXCEL з використанням критеріїв Ст’юдента.

Результати досліджень та їх обговорен-

Таблиця 1

Дані зміни величин ТС, ТД, ЧСС під дією ХН в залежності від фаз Місяця у людей з нормальним артеріальним тиском

| Дата | 01 лютого | 7 лютого | 15 лютого | 23 лют. | 3.Бер. |
|-----------------------------------|------------|------------|------------|-----------|------------|
| Місячний день | 1 | 7 | 15 | 22 | 1 |
| Точки виміру | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Систолічний тиск до занурення | 125,5±1,0# | 124,4±0,9 | 121,1±0,8# | 125,3±1,1 | 126,2±1,0# |
| Систолічний тиск після занурення | 129,2±1,8 | 129,8±2,0* | 131,5±2,1 | 131,8±1,8 | 129,2±1,5* |
| Діастолічний тиск до занурення | 82,3±0,8 | 80,9±0,8 | 79,5±1,4 | 83,2±1,1 | 89,3±0,9 |
| Діастолічний тиск після занурення | 78,2±1,2* | 83,6±1,7* | 81,1±1,3* | 84,8±1,6 | 83,0±0,7 |
| Пульт до занурення | 79,6±1,5 | 75,8±1,7 | 76,2±1,9 | 80,5±2,3 | 83,9±1,1 |
| Пульт після занурення | 75,6±1,6* | 71,8±2,2* | 74,3±1,8* | 79,1±1,9 | 77,1±1,4 |
| Дата | . | 8. бер. | 16. бер. | 24. бер.. | 31.Бер. |
| Місячний день | | 7 | 15 | 22 | 1 |
| Точки виміру | | | | | |
| Систолічний тиск до занурення | | 124,8±1,9 | 121,7±0,6# | 125,8±1,0 | 126,4±1,0# |
| Систолічний тиск після занурення | | 130,3±1,8 | 130,9±1,9 | 134,5±1,2 | 129,8±1,1 |
| Діастолічний тиск до занурення | | 81,8±0,8 | 79,8±1,1 | 83,9±1,0 | 89,2±0,7 |
| Діастолічний тиск після занурення | | 83,2±1,0* | 81,8±1,2* | 84,5±1,4 | 83,0±0,7* |
| Пульт до занурення | | 76,4±1,7 | 78,0±1,7 | 80,8±2,0 | 83,8±1,1 |
| Пульт після занурення | | 72,6±2,2* | 74,8±1,7* | 79,9±1,8 | 76,3±1,3 |

Таблиця 2

Дані зміни величин ТС, ТД, ЧСС дією ХН в залежності від фаз Місяця у людей з підвищеним артеріальним тиском.

| Дата | 01 лютого | 7 лютого | 15 лютого | 23 лют. | 3.Бер. |
|-----------------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| Місячний день | 1 | 7 | 15 | 22 | 1 |
| Точки виміру | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Систолічний тиск до занурення | 161,5±2,3 | 151,6±2,2# | 163,5±2,0# | 167,6±2,1# | 159,6±2,0# |
| Систолічний тиск після занурення | 154,1±2,0 | 145,4±1,7 | 154,1±2,3 | 156,0±2,0 | 152,8±1,8 |
| Діастолічний тиск до занурення | 94,9±1,7 | 91,6±2,3 | 95,1±2,3 | 102,4±1,2 | 96,9±1,7 |
| Діастолічний тиск після занурення | 93,2±1,6* | 92,4±1,5* | 90,0±1,7* | 92,9±1,3 | 92,1±1,2 |
| Пульт до занурення | 81,4±2,6 | 73,3±1,9 | 78,4±2,8 | 80,3±1,8 | 79,9±2,1 |
| Пульт після занурення | 73,6±2,1 | 66,6±1,4 | 72,2±2,2 | 72,9±1,8 | 74,1±1,7 |
| Дата | . | 8. бер. | 16. бер. | 24. бер.. | 31.Бер. |
| Місячний день | | 7 | 15 | 22 | 1 |
| Точки виміру | | | | | |
| Систолічний тиск до занурення | | 152,6±2,2# | 164,1±2,0# | 168,2±2,2# | 160,7±2,1# |
| Систолічний тиск після занурення | | 146,5±1,7 | 154,4±2,2 | 156,5±2,4 | 153,5±1,6 |
| Діастолічний тиск до занурення | | 92,5±2,0 | 94,7±2,2 | 101,3±1,0 | 96,8±1,5 |
| Діастолічний тиск після занурення | | 92,1±1,4* | 90,3±1,7* | 92,4±1,2 | 92,4±1,3 |
| Пульт до занурення | | 74,9±1,8 | 78,2±2,2 | 80,3±1,6 | 80,4±2,1 |
| Пульт після занурення | | 68,1±1,5 | 71,7±1,9 | 72,9±1,6 | 74,5±1,7 |
| № точок виміру | | 2 | 3 | 4 | 5 |

Примітка: * - зміна параметру під дією ХН є недостовірною. # - зміна параметру по відношенню НЛ і ПЛ є достовірним.

ня.

Показники артеріального тиску та пульсу до і після процедур купання та в залежності від фаз Місяця для групи людей з нормальним артеріальним та підвищеним тиском у жінок і чоловіків майже не відрізняються, тому будемо аналізувати зведені дані чоловіків і жінок. В таблиці 1 наведені дані для групи людей з нормальним артеріальним тиском, а в таблиці 2 для людей з підвищеним артеріальним тиском.

Аналіз зміни СТ, ДТ та П під впливом ХН

показав, що проявляється відсутність достовірної зміни цих параметрів у людей з нормальним тиском.

Коефіцієнт кореляції впливу ХН на зміну досліджуваних параметрів для здорових людей змінюється від 0,2 до 0,4.

Під впливом ХН (таблиця 2) у людей з підвищеним артеріальним тиском відмічається достовірне зменшення СТ та ЧСС ($p < 0,05$), під впливом ХН. Графічні результати цих змін показані на рисунку 4,5,6.

З рисунку 4 видно, що СТ до занурення у

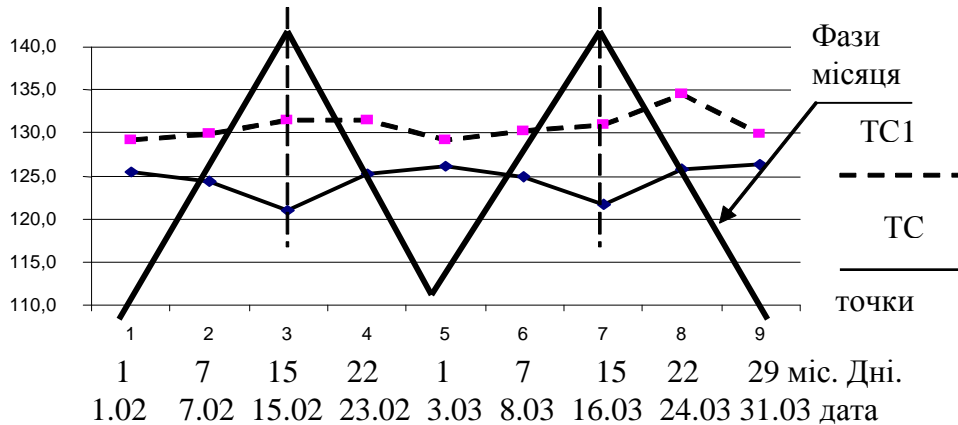


Рис.1 Графік зміни параметрів систолічного тиску під дією холодового навантаження в залежності від фаз Місяця у людей з нормальним артеріальним тиском.

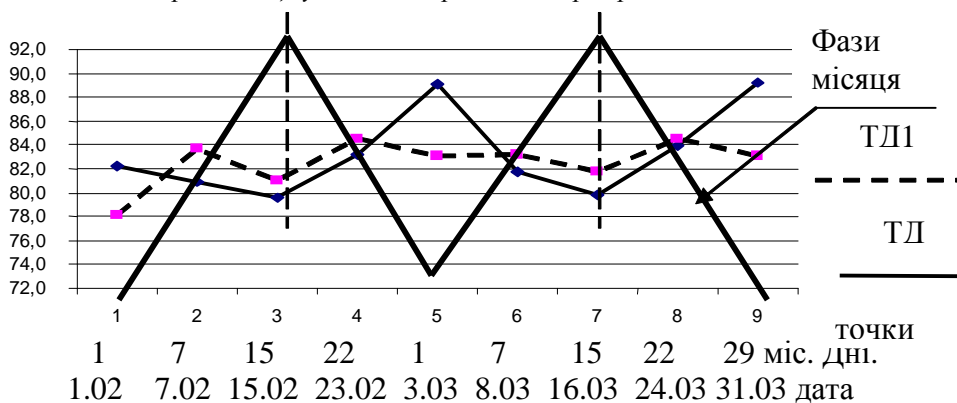


Рис.2. Графік зміни параметрів діастолічного тиску під дією холодового навантаження в залежності від фаз Місяця у людей з нормальним артеріальним тиском.

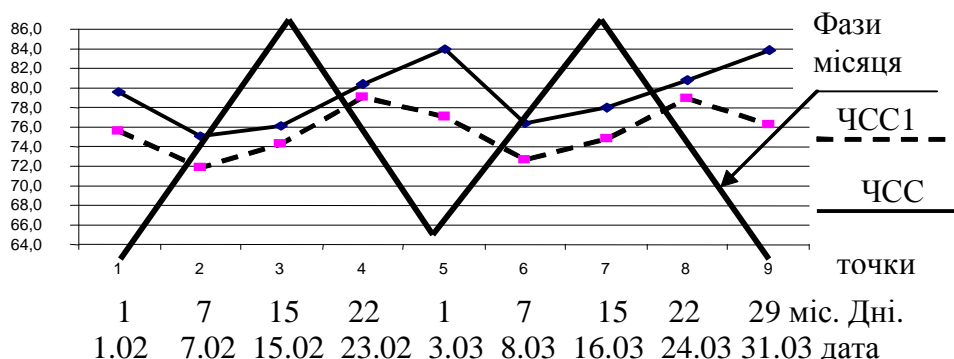


Рис.3. Графік зміни параметрів пульсу під дією холодового навантаження в залежності від фаз Місяця у людей з нормальним артеріальним тиском.

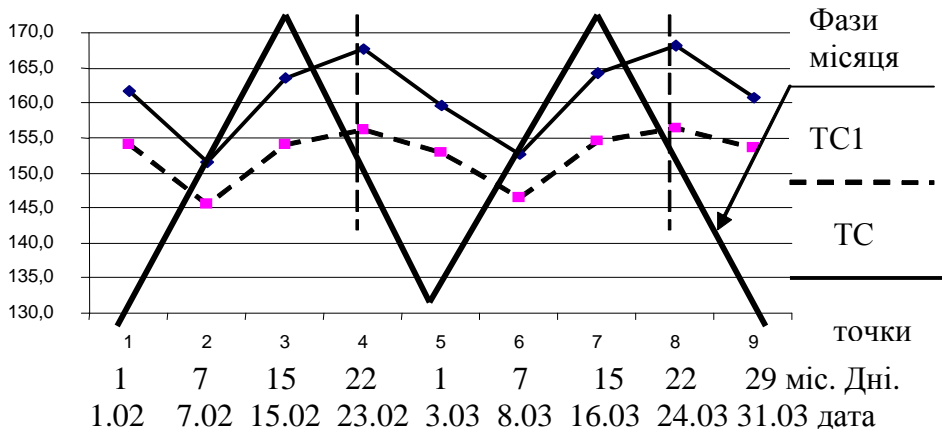


Рис.4. Графік зміни параметрів систолічного тиску під дією холодового навантаження в залежності від фаз Місяця у людей з підвищеним артеріальним тиском.

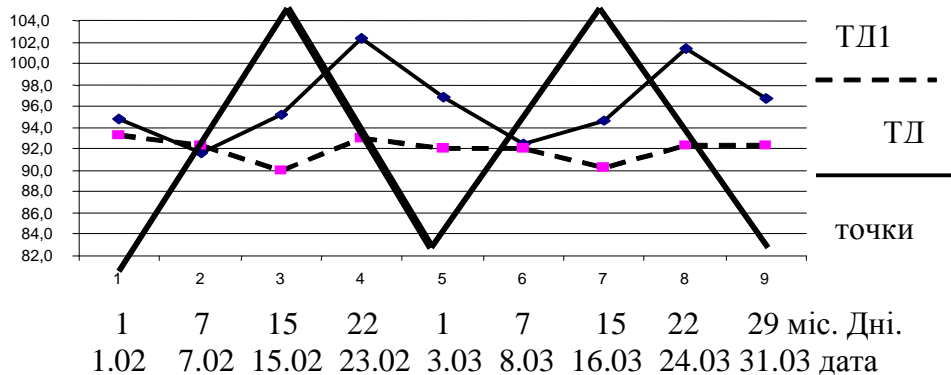


Рис.5. Графік зміни параметрів діастолічного тиску під дією холодового навантаження в залежності від фаз Місяця у людей з підвищеним артеріальним тиском.

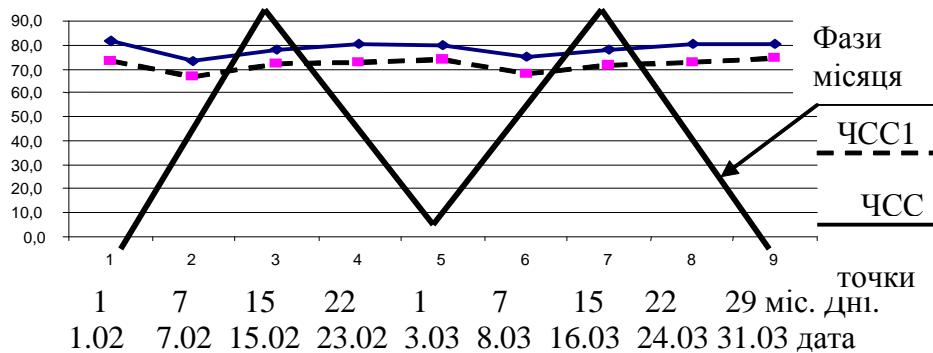


Рис.6. Графік зміни параметрів пульсу під дією холодового навантаження в залежності від фаз Місяця у людей з підвищеним артеріальним тиском.

Примітка: позначення на графіках СТ, ДТ, ЧСС - значення параметрів до дії ХН, ТС1, ТД1, ЧСС1 – після дії ХН.

людей з підвищеним тиском реагує на зміну фаз Місяця з зсувом на одну чверть з запізненням по відношенню до фази ПМ. Найбільший підйом СТ до занурення у воду спостерігається на спадаючій фазі Місяця в точці 4 та 8, що відповідає 22 місячному дню. При проведенні занять в даний період необхідна бережність.

З рисунку 4 видно також, що на наростаючій фазі Місяця в точці 2 та 6 що відповідає 7-му місячному дню спостерігається зменшення СТ.

Зміна ДТ, та ЧСС у людей з підвищеним тиском не має достовірної залежності від зміни фаз Місяця ($p > 0,05$).

Коефіцієнт кореляції впливу ХН на зміну досліджуваних параметрів у людей з підвищеним артеріальним тиском від 0,7 до 0,9.

Висновок.

У людей з підвищеним артеріальним тиском відмічається достовірне зменшення систолічного тиску (ТС) та пульсу (ЧСС) під впливом МХН. Найбільш критичною моментом для занять „моржуванням” для людей з підвищеним тиском є зона між третьою та четвертою чвертями тобто на спадаючій фазі Місяця.

У людей з нормальним артеріальним тиском, існує взаємозв'язок між зміною показників тиску та пульсу в залежності від фаз Місяця. Для них найбільш сприятлива для ХН на організм є зона між другою та третьою чвертю його фаз, тобто біля „по-

вного” Місяця. Систолічний тиск (ТС) до занурення у людей з нормальним артеріальним тиском змінюється обернено до зміни фаз Місяця.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що існує залежність впливу фаз Місяця на зміну величини артеріального тиску та пульсу.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на виявлення зміни найбільш інформативних фізіологічних параметрів під дією ХН в залежності від фаз Місяця.

Література.

1. Богачев М.И. Опыт физиологического закаливания организма в системе физического восстановления. / Вести. Ленин.Универс. – 1954, - С 75-88.
2. Бокша В.Г., Латышев Г.Д. Проблемы теплоотдачи человека в воде и проблемы закаливания холодом. Ялтинский НИИ физ.метод исследований. климата им. Сеченова./ Физиология и методики закаливания. Межвузовский сборник трудов под ред. Ю.Н. Чусова, В.- 1987, С 120-131.
3. П.В. Василик. Проблема исследования лунно – солнечных ритмов живой природы./Кибернетика и вычислительная техника. 1995, вып.106.С12-17.
4. Галицкий А.К., Радкевич Т.А. Многодневные ритмы человека и их связь с факторами внешней среды./Кибернетика и вычислительная техника, - 1992. – С. 34 – 36.
5. Дикий Б.В., Бігорі П.П., Русин І.С. Метод реабілітації та оздоровлення хворих за допомогою водних процедур. / Науковий вісник Ужгородського Університету, серія “Медицина”, вип.. 16, 2001. –С 113-119.
6. Дикий Б.В., Спосіб реабілітації та оздоровлення за допомогою водних процедур. // Патент на винахід , №.2001053408 від 03.12.2001 р.
7. Минцер О.П., Угаров Б.Н., Власов В.В. Методы обработ-

- ки медицинской информации. Киев, 1990. – С 50.
8. Система природной закалки-тренировки человека. Киевский отдел фонда милосердия и здоровья. – Киев, 1990. – С 50.
 9. Колгушин А.Н. Закаливание. – М.:РИДОЛ Классик,1997. – С 105. 6.

Надійшла до редакції 07.08.2006р.

ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛИЖНИЦЬ-ГОНЩИЦЬ

Дорофеева Т.І.

Харківське обласне вище училище фізичної культури

Анотація. У даній статті розглядаються питання комплексного контролю за фізичною підготовленістю лижниць-гонщиць, на етапах цілорічної підготовки.

Ключові слова: інтегральна оцінка, фізична підготовленість, лижниця-гонщиця, метод оцінок.

Анотация. Дорофеева Т.И. **Интегральная оценка физической подготовленности лыжниц-гонщиц.** В данной статье рассматриваются вопросы комплексного контроля за физической подготовленностью лыжниц-гонщиц, на этапах круглогодичной подготовки.

Ключевые слова: интегральная оценка, физическая подготовленность, лыжницы-гонщицы, метод оценок.

Annotation. Dorofeeva T.I. **Integral criterion of physical readiness of skiers a racing driver.** In the given paper problems of complex monitoring behind physical readiness of skiers - driver, at stages of all-the-year-round preparation are considered.

Keywords: integral criterion, physical readiness, skiers racing drivers, a method of assessments.

Вступ.

У силу того, що тренувальний процес має цілком чітку спрямованість, його ефективність треба визначати по мірі досягнення поставленої мети. Говорячи про мету підготовки спортсмена, найчастіше орієнтуються на спортивний результат як узагальнений критерій успішності чи неуспішності роботи, що здійснювалася у процесі підготовки. Однак, у юнацькому спорті процес підготовки націлений, головним чином, на різнобічну фізичну підготовленість, а не на рекордний результат.

Зростаюче значення інтегральної оцінки [2, 3, 6] рівня підготовленості лижниць-гонщиць обумовлено багатьма характерними факторами, серед яких варто виділити ускладнення сучасної системи підготовки спортсменів, перебудову її в керований процес на основі системно-цільового програмування.

Робота виконана у відповідності до практичних завдань Харківського обласного вищого училища фізичної культури.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження - визначення інтегральної оцінки стану підготовленості лижниць-гонщиць на визначеному етапі підготовки.

Результати дослідження.

Інтегральна оцінка стану спортсмена з комплексу тестів може бути здійснена двома основними способами: підсумовуванням оцінок по окремих тестах, а також методом зваженої оцінки, коли оцінки за окремі тести множать на коефіцієнти («ваги»),

а потім уже складають. Перший спосіб має найбільше поширення при вивченні динаміки фізичної підготовленості, тобто темпів її зміни і визначення спрямованості цих змін. Тут співвідношення важливості показників не грає великої ролі. Другий спосіб дає можливість цілеспрямовано будувати процес тренування: стимулювати розвиток визначених фізичних якостей, вирішувати питання про необхідність стабілізації й закріплення деяких із них при яскраво вираженому переважному розвитку (якщо процес здобуває однобічний характер). Нижче розглядаються обидві методики розрахунку інтегрального показника фізичної підготовленості лижниць-гонщиць.

Інтегральна оцінка стану методом підсумовування оцінок по окремих тестах.

Обчисленням середніх арифметичних величин з окремих показників можна одержати інтегральну оцінку, що комплексно характеризує рівень фізичної підготовленості лижниць-гонщиць у різні періоди річного циклу:

$$T_k/c = \frac{\sum ti(k/c)}{N}; \quad T_v/c = \frac{\sum ti(c/c)}{N},$$

де T_k/c і T_v/c – середні арифметичні (інтегральні показники) по кожному зі стилів пересування; $ti(k/c)$ і $ti(v/c)$ – сума нормованих значень для класичного та вільного стилів відповідно (з урахуванням періоду річного циклу і кваліфікаційної групи); N – кількість контрольних вимірів, які піддаються підсумовуванню.

Шкала нормативів для інтегральної оцінки стану методом підсумовування оцінок по окремих тестах приведена в таблицях 1 і 2.

На базі зіставлення інтегральних показників відносно до класичного або вільного стилів можна здійснити попередню оцінку міри різнобічності фізичної підготовки спортсменок:

$$J_{\text{фп}} = T_k/c : T_v/c,$$

де $J_{\text{фп}}$ – індекс фізичної підготовленості; T_k/c і T_v/c – середні арифметичні по кожному зі стилів пересування з урахуванням кваліфікаційної групи та періоду річного циклу.

Індекс фізичної підготовленості ($J_{\text{фп}}$) менше одиниці вказує на переважну готовність спортсменок до гонки вільним стилем; значення індексу, більше одиниці – на переважну готовність до гонки класичним стилем; індекс, що дорівнює одиниці, свідчить про різнобічність фізичної підготовки спортсменок.

Інтегральна оцінка стану спортсменок методом зваженої оцінки.

Системний підхід до керування процесом спортивного тренування вимагає, щоб при виведенні комплексної оцінки враховувалися головні задачі діяльності. Найбільш часто використовується лінійна модель внеску окремих показників у кінцевий результат [2, 3, 4, і інші]. Тоді комплексна оцінка може бути записана у вигляді:

$$K = \sum_{i=1}^N ti \cdot ki,$$

де К – комплексна (інтегральна) оцінка фізичної підготовленості;

N – кількість показників, які піддаються підсумовуванню;

ti – окреме нормоване значення по окремому показнику фізичної підготовленості (з урахуванням стилю пересування, періоду річного циклу і кваліфікаційної групи);

ki – ваговий коефіцієнт, який позначає міру внеску відповідного показника в комплексну педагогічну оцінку.

Якщо процедура виведення інтегрального

показника стану спортсменок методом підсумовування оцінок по окремих тестах є досить легкою, то питання про співвідношення важливості показників більш складне. У спеціальній літературі описуються такі методи визначення вагових коефіцієнтів показників:

- за результатами факторного аналізу;
- шляхом опитування експертів (метод експертних оцінок);
- відповідно до варіабельності показників;
- за значенням коефіцієнтів кореляції;
- по параметрах рівняння множинної регресії [1, 5, 6, 7].

Перевага була віддана останньому з перерахованих методів. Частка кожного фактора в сумар-

Таблиця 1

Рівні інтегрального показника фізичної підготовленості лижниць-гонниць для методу підсумовування оцінок (Тк/с і Тв/с)

| Рівень інтегрального показника | Періоди річного циклу та стилі пересування | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| | підготовчий | | змагальний | | перехідний | |
| | класичний | вільний | класичний | вільний | класичний | вільний |
| високий | 1,19 і < | 1,10 і < | 1,18 і < | 1,08 і < | 1,23 і < | 1,07 і < |
| середній | 0,97-1,18 | 0,90-1,09 | 0,99-1,17 | 0,94-1,07 | 0,93-1,22 | 0,93-1,06 |
| низький | 0,96 і > | 0,89 і > | 0,98 і > | 0,93 і > | 0,92 і > | 0,92 і > |

Примітки:

1. Склад діагностичного комплексу у підготовчому і перехідному періодах: 1 – ваго-ростовий індекс; 2 – ЖЄЛ; 3 – ІГСТ; 4 – тренажер; 5 – відносна сила рук; 6 – відносна сила ніг; 7 – біг 400 м; 8 – біг 5 км; 9 – 6х150 м імітація в підйом (с); 10 – 6х150 м імітація в підйом (цикли).
2. Склад діагностичного комплексу у змагальному періоді: 1 – ваго-ростовий індекс; 2 – ЖЄЛ; 3 – ІГСТ; 4 – тренажер; 5 – відносна сила рук; 6 – відносна сила ніг; 7 – 400 м одночасним двокроковим ковзанярським; 8 – 6х200 м поперемінним двокроковим у підйом (с).

Таблиця 2

Рівні інтегрального показника відносної сили ведучих м'язових груп лижниць

| Рівень інтегрального показника | Періоди річного циклу та стилі пересування | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| | підготовчий | | змагальний | | перехідний | |
| | класичний | вільний | класичний | вільний | класичний | вільний |
| високий | 1,23 і < | 1,19 і < | 1,24 і < | 1,08 і < | 1,33 і < | 1,09 і < |
| середній | 0,92-1,22 | 0,89-1,18 | 1,00-1,23 | 0,91-1,07 | 1,06-1,32 | 0,92-1,08 |
| низький | 0,91 і > | 0,88 і > | 0,99 і > | 0,90 і > | 1,05 і > | 0,91 і > |

Примітка. Перелік оцінюваних показників: 1-2 – постановка рук (однієї та двох); 3-4 – поштовх руками (однією та обома); 5 – поштовх ногами; 6 – відведення ноги; 7 – приведення ноги.

Таблиця 3

Коефіцієнти вагомості показників фізичної підготовленості лижниць-гонниць

| Показники | Періоди підготовки та стилі пересування | | | | | |
|----------------------------------|---|-------|------------|-------|------------|-------|
| | підготовчий | | змагальний | | перехідний | |
| | к/с | в/с | к/с | в/с | к/с | в/с |
| Ваго-ростовий індекс, кг/см | 0,009 | 0,051 | 0,133 | 0,004 | 0,097 | 0,013 |
| ЖЄЛ, л | 0,011 | 0,080 | 0,043 | 0,177 | 0,019 | 0,167 |
| ІГСТ, умов. од. | 0,355 | 0,191 | 0,313 | 0,386 | 0,236 | 0,236 |
| Біг 400 м, с | 0,125 | 0,176 | – | – | 0,145 | 0,034 |
| Біг 5 км, с | 0,073 | 0,059 | – | – | 0,026 | 0,181 |
| 6х150 м імітація в підйом, с | 0,039 | 0,093 | – | – | 0,228 | 0,179 |
| 6х150 м імітація в підйом, цикли | 0,109 | 0,241 | – | – | 0,011 | 0,109 |
| 400 м О2к/К, с | – | – | 0,186 | 0,064 | – | – |
| 6х200 м П2к в підйом, с | – | – | 0,021 | 0,082 | – | – |
| Тренажер 3 хв., цикли | 0,135 | 0,066 | 0,133 | 0,014 | 0,119 | 0,051 |
| Відносна сила рук | 0,135 | 0,024 | 0,115 | 0,224 | 0,111 | 0,015 |
| Відносна сила ніг | 0,009 | 0,020 | 0,057 | 0,048 | 0,008 | 0,014 |

Рівні інтегрального показника фізичної підготовленості лижниць-гонщиць для методу зваженої оцінки (К)

| Рівень інтегрального показника | Періоди річного циклу та стилі пересування | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| | підготовчий | | змагальний | | перехідний | |
| | класичний | вільний | класичний | вільний | класичний | вільний |
| високий | 1,22 і < | 1,06 і < | 1,17 і < | 1,07 і < | 1,22 і < | 1,05 і < |
| середній | 0,98-1,21 | 0,91-1,05 | 1,01-1,16 | 0,95-1,06 | 1,03-1,21 | 0,93-1,04 |
| низький | 0,97 і > | 0,90 і > | 1,00 і > | 0,94 і > | 1,02 і > | 0,92 і > |

Примітки:

- Склад діагностичного комплексу в підготовчому і перехідному періодах: 1 – ваго-ростовий індекс; 2 – ЖЄЛ; 3 – ІГСТ; 4 – тренажер; 5 – відносна сила рук; 6 – відносна сила ніг; 7 – біг 400 м; 8 – біг 5 км; 9 – 6х150 м імітація в підйом (с); 10 – 6х150 м імітація в підйом (цикли).
- Склад діагностичного комплексу в змагальному періоді: 1 – ваго-ростовий індекс; 2 – ЖЄЛ; 3 – ІГСТ; 4 – тренажер; 5 – відносна сила рук; 6 – відносна сила ніг; 7 – 400 м одночасним двокроковим ковзанярським; 8 – 6х200 м попереми́ним двокроковим у підйом (с).

ному впливі факторів, включених у рівняння множинної регресії, визначалася за значенням стандартизованих часткових коефіцієнтів регресії - b-коефіцієнтів [1, 7 і інші].

Результати розрахунків (табл. 3) виявили ведучі фактори прогнозу ефективності змагальної діяльності спортсменок, а також ще раз підтвердили існуючі розходження в структурі фізичної підготовленості лижників (n=48, 18-21 рік, III-I розряди) у залежності від періоду річного циклу і специфіки змагальної діяльності.

Підсумком виконаної роботи є шкала нормативів для інтегральної оцінки стану лижниць-гонщиць методом зваженої оцінки (табл. 4).

Висновки.

Таким чином, система контролю, яка в результаті досліджень представлена у нормованих шкалах і бальній оцінці окремих показників, дозволяє здійснювати інтегральну оцінку стану підготовленості лижниць-гонщиць на визначеному етапі підготовки.

Практичним наслідком цієї частини дослідження є об'єктивна характеристика кожної спортсменки, яка дає можливість групувати лижниць-гонщиць у кілька підгруп за принципом переважного розвитку чи відставання окремих компонентів фізичної підготовленості і, на цій основі, індивідуалізувати тренувальний процес на черговому етапі підготовки чи спортивному сезоні.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем оцінки фізичної підготовленості лижниць-гонщиць.

Література

- Айвазян С.А., Мхитарян В.С. Прикладная статистика и основы эконометрики. – М.: ЮНИТИ, 1998. – 1022 с.
- Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 192 с.
- Булкин В.А., Рогозкин В.А. Теоретические и методические концепции комплексного контроля при проведении массовых обследований спортсменов //Оценка двигательных и функциональных возможностей спортсменов. - Л., ЛНИИФК, 1984. - С. 11-17.
- Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. - К.: Здоров'я, 1988.- 144 с.

- Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт (применение математических и кибернетических методов в науке о спорте и в спортивной практике). – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 199 с.
- Зациорский В.М., Запорожанов В.А., Тер-Ованесян И.А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте //Теория и практика физической культуры. - 1971. - № 4. - С.59-63.
- Многомерный статистический анализ в экономике /Л.А. Сошникова, В.Н. Тамашевич, Г. Уебе, М. Шефер. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1999.- 598 с.

Надійшла до редакції 03.08.2006р.

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СПОРТСМЕНОВ-БЕГУНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Караулова С.И.

Запорожский национальный университет

Аннотация. В статье приведены экспериментальные данные относительно особенностей регуляции сердечного ритма у спортсменок и спортсменов в возрасте от 12 до 23 лет. Показано, что изменения, происходящие в деятельности сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических тренировок, направленных на воспитание выносливости, отражают более совершенное состояние регуляторных механизмов деятельности сердца и более высокую адаптированность их организма к большому объёму тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ключевые слова: адаптивные возможности, сердечно-сосудистая система, функциональное напряжение, уровень эффективности функционирования системы кровообращения, спортсмены, спортсменки, легкая атлетика, бег на средние дистанции.

Анотация. Караулова С.И. Особенности регуляции сердечного ритма в спортсменів-бігунів різного віку. В статті приведені експериментальні дані щодо особливостей регуляції серцевого ритму у спортсменок і спортсменів у віці від 12 до 23 років. Показано, що зміни, що відбуваються в діяльності серцево-судинної системи під впливом систематичних тренувань, направлених на виховання витривалості, відображають більш досконалий стан регуляторних механізмів діяльності серця і більш високу адаптованість їхнього організму до великого об'єму тренувальних і змагальних навантажень.

Ключові слова: адаптивні можливості, серцево-судинна система, функціональна напруга, рівень ефективності функціонування системи кровообігу, спортсмени, спортсменки, легка атлетика, біг на середні дистанції.

Annotation. Karaulova S.I. Singularities of regulation of cardiac pace at sportsmen runners of different age.

There are a brought experimental data concerning particularities of heart rhythm regulation of sportswomen and sportsmen at the age from 12 to 23. It is shown that changes occurring in the functioning of the cardio-vascular system under influence of systematic trainings directed on the training of endurance reflect the more perfect condition of heart functioning regular mechanisms and higher adaptation of their organism to the greater volume of training and contest loads.

Keywords: adaptive opportunities, cardio-vascular system, functional tension, efficiency level of the functioning of blood circulation system, sportsmen, sportswomen, light athletics, average-distance race.

Введение.

Современный спорт высших достижений является уникальной ареной для исследования адаптационных возможностей спортсменов различного пола, возраста, специализации и квалификации. Известно, что под влиянием систематической мышечной работы в организме спортсменов происходит формирование новой программы реагирования, которая повышает их общие потенциальные возможности приспособления к физическим нагрузкам различного объема и интенсивности. Следует отметить при этом, что в значительной степени адаптация к тренировочным и соревновательным нагрузкам осуществляется путем изменения уровня функционального состояния отдельных систем организма и, в частности, одной из ведущих – сердечно-сосудистой [1,2].

Исследованиями ряда авторов, показано, что особенностью влияния интенсивных физических нагрузок на аппарат кровообращения организма спортсменов и, в частности, бегунов, является повышение не только общих функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их организма, но и оптимизация работы ее регуляторных механизмов, уровень напряжения которых в определенной степени отражает разную степень адаптации к физическим нагрузкам различного характера [3]. Вместе с тем, недостаточная изученность данного вопроса в отношении спортсменов различной специализации послужила предпосылкой для проведения настоящего исследования.

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Цель работы – изучить особенности регуляции сердечного ритма у спортсменов и спортсменок, специализирующихся в беге на средние дистанции, под влиянием систематических тренировок, направленных на развитие выносливости.

В настоящем исследовании нами был проведен анализ статистических характеристик сердечного ритма у 22 юношей и 36 девушек в возрасте от 12 до 23 лет, специализирующихся в беге на 800 м и 1500 м (экспериментальная группа), а также у 50 юношей и 59 девушек, не занимающихся спортом (контрольная группа).

Все обследуемые были разделены также на

три возрастные группы: в первую группу вошли подростки (12-14 лет), вторую группу составили юноши и девушки (15-18 лет), в третью группу вошли взрослые лица (19-23 года).

У всех участников исследования записывалась электрокардиограмма (ЭКГ) во 2 стандартном отведении с последующим её анализом по методам вариационной и амплитудной пульсометрии. В соответствии с данными методами рассчитывались величины следующих параметров - индекса напряжения сердечно-сосудистой системы (ИНссс, абсолютные единицы, а.е.), показателя эффективности работы сердца (ПЭРС, а.е.), адаптационных потенциалов системы кровообращения по Р.М. Баевскому (АПб), и по методу, предложенному Н.В.Маликовым (АПм) [4,5].

Результаты исследования.

В результате проведения обследования нами были получены экспериментальные данные относительно особенностей состояния регуляторных систем аппарата кровообращения обследованных спортсменов и спортсменок разного возраста.

Как видно из таблицы 1, в группе мальчиков 12-14 лет, занимающихся спортом, были зарегистрированы достоверно более низкие, чем у их сверстников из контрольной группы, величины ЧСС. Анализ данных вариационной пульсометрии не позволил, вместе с тем, отметить статистически значимых межгрупповых различий практически по всем изученным показателям. В тоже время для спортсменов данной возрастной группы была характерна достаточно выраженная тенденция к снижению активности симпатического отдела нервной вегетативной системы, в пользу чего свидетельствовали более высокие, чем у мальчиков контрольной группы, значения M_0 ($0,65 \pm 0,04$ с и $0,92 \pm 0,16$ с), Δx ($0,21 \pm 0,03$ с и $0,41 \pm 0,16$ с) и, напротив, более низкие величины ИВР ($196,09 \pm 77,91$ а.е. и $113,6 \pm 85,24$ а.е.) и ИНссс ($202,2 \pm 100,46$ а.е. и $85,34 \pm 70,83$ а.е.).

Достаточно интересные результаты были получены при анализе данных амплитудной пульсометрии. Так, статистически значимых межгрупповых различий в величинах M_{0h} и Δx_h , характеризующих стабильность процессов возбуждения в сердце, зафиксировано не было. Следует отметить при этом достоверно более низкие значения $A_{M_{0h}}$ в группе спортсменов, в результате чего для них был характерен и достоверно более низкий уровень эффективности функционирования системы кровообращения (величины ПЭРС у представителей контрольной и экспериментальной групп соотносились как $67,93 \pm 19,72$ а.е. и $10,49 \pm 1,89$ а.е.).

В целом, учитывая отсутствие достоверных различий в уровне функционального напряжения системы кровообращения обследованных лиц экспериментальной и контрольной групп, а также в величинах их адаптационных потенциалов (АПб и АПм), можно предполагать наличие близких друг другу адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы организма бегунов и лиц, не зани-

Таблица 1

Показатели сердечного ритма у лиц мужского пола ($M \pm m$).

| | 12-14 лет | | 15-18 лет | | 19-23 лет | |
|-------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-----------------|
| | Э | К | Э | К | Э | К |
| ЧСС | 63,33±1,76 | 80,25±4,44** | 77,73±3,0 | 80,22±3,42 | 67,75±2,66 | 74,34±1,40 |
| Mo | 0,92±0,16 | 0,65±0,04 | 0,92±0,05 | 0,74±0,04* | 1,11±0,07 | 0,80±0,01*** |
| AMo | 20,79±7,07 | 22,26±2,71 | 22,8±3,45 | 19,86±1,99 | 19,32±1,69 | 38,49±1,95*** |
| Δx | 0,41±0,16 | 0,21±0,03 | 0,36±0,07 | 0,29±0,03 | 0,36±0,09 | 0,24±0,014 |
| ИВР | 113,6±85,24 | 196,09±77,91 | 105,9±35,23 | 78,36±10,05 | 71,99±17,29 | 172,03±12,26*** |
| ИНссс | 85,34±70,83 | 202,2±100,46 | 63,01±23,14 | 58,84±10,37 | 33,81±8,72 | 108,38±8,12*** |
| Moh | 1,74±0,2 | 1,73±0,14 | 1,77±0,22 | 1,56±0,16 | 1,93±0,19 | 0,83±0,03*** |
| AMoh | 11,26±0,66 | 33,86±4,34*** | 17,09±1,36 | 31,23±2,35*** | 28,91±5,50 | 52,56±1,79*** |
| Δxh | 1,01±0,23 | 0,60±0,08 | 0,48±0,07 | 0,45±0,06 | 0,77±0,21 | 0,29±0,008* |
| ПЭРС | 10,49±1,89 | 67,93±19,72* | 39,67±8,84 | 64,23±8,11** | 89,37±5,69 | 74,27±3,46** |
| АПм | 0,83±0,56 | 1,17±0,46 | 1,1±0,23 | 1,73±0,38 | 3,61±1,62 | 0,78±0,09** |
| АПб | 1,76±0,07 | 2,00±0,09 | 2,03±0,06 | 2,01±0,07 | 2,10±0,07 | 2,14±0,03 |

Примечание: *- $p < 0,01$; ** - $p < 0,05$; *** - $p < 0,001$ по сравнению с экспериментальной группой; Э – экспериментальная группа; К – контрольная группа.

мающихся спортом, в возрасте 12-14 лет.

Практически аналогичную картину нам удалось зафиксировать и в возрастной группе 15-18 лет. Здесь у юношей, занимающихся спортом, были отмечены достоверно более высокие, чем у представителей контрольной группы, значения Mo (0,74±0,04 с и 0,92±0,05 с). Величины остальных показателей вариационной пульсометрии свидетельствовали об относительно сбалансированном состоянии регуляторных механизмов управления ритмом сердца. Достаточно отметить, что значения ИНссс регистрировались у представителей обеих групп в пределах условных значений физиологической нормы. Анализ данных амплитудной пульсометрии позволили зарегистрировать более низкие величины показателя эффективности работы сердца у представителей экспериментальной группы, в то время как по остальным параметрам статистически значимых межгрупповых различий не наблюдалось. Итогом указанных соотношений стало равенство адаптационных возможностей системы кровообращения юношей-спортсменов 15-18 лет и их сверстников, не занимающихся спортом.

Совсем иная картина была отмечена нами в возрастной группе 19-23 лет. У спортсменов этого возраста наблюдалось выраженное позитивное снижение централизации управления сердечным ритмом, в пользу чего свидетельствовали более высокие, в сравнении с представителями контрольной группы, величины Mo (0,80±0,01 с у не занимающихся спортом и 1,11±0,07 с у спортсменов) и, напротив, более низкие значения AMo (соответственно 38,49±1,95 % и 19,32±1,69 %), ИВР (172,05±12,26 а.е. и 71,99±17,29 а.е.) и ИНссс (108,38±8,12 а.е. и 33,81±8,72 а.е.).

Определенным подтверждением приведенным данным послужили также результаты амплитудной пульсометрии. Так, для спортсменов-бегунов 19-23 лет были характерны более высокие значения ПЭРС (89,37±5,69 а.е. против 74,27±3,46 а.е. у не

занимающихся спортом). Кроме этого, необходимо указать на достоверно более высокие величины адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы спортсменов, зарегистрированных по методике Н.В. Маликова (3,61±1,62 а.е. и 0,78±0,09 а.е.). Интересно, что статистически значимых межгрупповых различий в адаптивных возможностях организма бегунов и лиц, не занимающихся спортом, по методике Р.М. Баевского отметить не удалось.

В целом, можно констатировать, что именно в возрасте 19-23 лет у представителей мужского пола наблюдаются наиболее выраженные различия в зависимости от их отношения к спортивной деятельности. Оказалось, что для спортсменов в данном возрасте характерна не только более низкая степень функционального напряжения регуляторных механизмов аппарата кровообращения, но и более высокий уровень функционирования данной системы и ее более высокие адаптивные возможности.

Не менее интересные данные были получены и при обследовании лиц женского пола, занимающихся и не занимающихся спортом.

Как видно из таблицы 2, в группе девушек-спортсменок 12-14 лет регистрировались достоверно более высокие, чем у представительниц контрольной группы, значения Mo (0,67±0,03 с и 0,91±0,04 с), а также статистически значимо более низкие величины ИВР (68,89±20,89 а.е.) и индекса напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения (39,95±14,09 а.е. против 132,17±39,47 а.е. у представительниц контрольной группы). Полученные данные свидетельствуют о доминировании в группе спортсменок данного возраста автономного контура регуляции сердечным ритмом над центральным и такая реакция организма бегуний должна расцениваться как благоприятная.

Следует отметить, что у спортсменок в возрасте 12-14 лет при анализе данных амплитудной пульсометрии было зарегистрировано статистически значимо более низкая величина AMoh (соответ-

Таблица 2

Показатели сердечного ритма у лиц женского пола ($M \pm m$).

| | 12-14 лет | | 15-18 лет | | 19-23 лет | |
|-------|-------------|----------------|----------------|---------------|-------------|----------------|
| | Э | К | Э | К | Э | К |
| ЧСС | 82,2±3,01 | 81,58±3,40 | 72,8±2,70 | 85,63±2,65*** | 63,70±1,24 | 80,56±0,57*** |
| Mo | 0,91±0,04 | 0,67±0,03*** | 1,01±0,07 | 0,74±0,02*** | 0,86±0,023 | 0,79±0,002*** |
| АМо | 16,98±2,38 | 21,83±2,36 | 18,6±4,6 | 21,65±1,96 | 23,63±0,71 | 26,50±0,30*** |
| Δх | 0,3±0,05 | 0,21±0,02 | 0,5±0,09 | 0,21±0,02*** | 0,35±0,014 | 0,23±0,003*** |
| ИВР | 68,89±20,89 | 148,42±35,09** | 104,6±74,53 | 148,43±28,40 | 69,55±3,50 | 115,37±2,60*** |
| ИНссс | 39,95±14,09 | 132,17±39,47** | 58,28±42,49 | 98,97±17,33 | 41,03±2,58 | 72,75±1,84*** |
| Мoh | 1,54±0,18 | 1,42±0,10 | 1,64±0,21 | 1,39±0,08 | 1,02±0,032 | 0,76±0,001*** |
| АМoh | 17,6±2,32 | 36,58±2,18*** | 18,21±3,030,72 | 2,72±3,1** | 59,10±1,30 | 58,92±0,072 |
| Δхh | 0,44±0,08 | 0,48±0,06 | 0,75±0,17 | 0,46±0,04 | 0,19±0,005 | 0,22±0,003*** |
| ПЭРС | 36,74±10,22 | 71,41±11,35** | 43,81±23,75 | 59,89±8,29 | 159,45±7,91 | 104,14±2,66*** |
| АПм | 1,513±0,65 | 1,14±0,25 | 4,753±2,68 | 1,25±0,35 | 4,23±0,36 | 1,46±0,07*** |
| АПб | 2,035±0,11 | 1,93±0,06 | 2,077±0,08 | 2,03±0,06 | 1,84±0,03 | 2,4±0,01 |

Примечание: * - $p < 0,01$; ** - $p < 0,05$; *** - $p < 0,001$ по сравнению с экспериментальной группой; Э – экспериментальная группа; К – контрольная группа.

ственно 17,6±2,32% по сравнению с 36,58±2,18% у представительниц контрольной группы), что предопределило и более низкий уровень функционирования сердечно-сосудистой системы их организма (величины ПЭРС соотносились 36,74±10,22 а.е. и 71,41±11,35 а.е. в контрольной группе). Вместе с тем, нами не было выявлено достоверного различия в величинах АПм и АПб, в результате чего можно предполагать близкие друг к другу адаптационные возможности организма бегуний и представительниц контрольной группы.

В экспериментальной группе девушек 15-18 лет также наблюдалось снижение централизации управления ритмом сердца, которое выражалось в достоверно более высоких значениях Мо (0,74±0,02 с у представительниц контрольной группы и 1,01±0,07 с у бегуний), Δх (соответственно 0,21±0,02 с и 0,5±0,09 с). Статистически значимых различий в величинах ИВР и степени напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения зарегистрировано не было и эти показатели находятся в пределах условных значений нормы.

Следует отметить, что в возрасте 15-18 лет у спортсменок, несмотря на достоверно более низкое значение АМoh (соответственно 18,21±3,0% по сравнению с 30,72±2,72% в контрольной группе), статистически значимых различий в величинах показателей, характеризующих стабильность процессов возбуждения в сердце (Мoh и Δхh), а в соответствии с этим, и эффективность его работы (ПЭРС), зарегистрировано не было. Хотя необходимо обратить внимание на достаточно выраженную тенденцию к повышению адаптационных возможностей организма спортсменок в возрасте 15-18 лет. Так, значения адаптационных потенциалов (АПм), рассчитанных по методике Н.В. Маликова, выглядели как 4,75±2,68 а.е. у девушек-спортсменок и 1,25±0,35 а.е. у их сверстниц, не занимающихся спортом.

Анализ результатов вариационной пульсо-

метрии, полученных при обследовании спортсменок в возрасте 19-23 лет, позволил зарегистрировать у бегуний достоверно более низкий, по сравнению с представительницами контрольной группы, уровень централизации управления сердечным ритмом. Так, у них были отмечены статистически значимо более высокие значения Мо (0,79±0,002 с и 0,86±0,023 с у спортсменок), Δх (соответственно 0,23±0,003 с и 0,35±0,014 с), более низкие величины АМо (26,50±0,30 % и 23,63±0,71 % у спортсменок), а также достоверно более низкие значения ИВР (115,37±2,60 а.е. и 69,55±3,50 а.е.) и ИНссс.

Данные амплитудной пульсометрии позволили зафиксировать также достоверно более высокую стабильность и эффективность работы сердца в группе спортсменок 19-23 лет, о чём свидетельствовали такие показатели, как Мoh (1,02±0,032 мв у спортсменок и 0,76±0,001 мв у представительниц контрольной группы), Δхh (соответственно 0,19±0,005 мв и 0,22±0,003 мв) и вследствие этого, достоверно более высокое значение ПЭРС (соответственно 159,45±7,91 а.е. и 104,14±2,66 а.е.). В результате выявленного факта снижения степени функционального напряжения регуляторных механизмов аппарата кровообращения и достоверно более высокого уровня функционирования сердечно-сосудистой системы были отмечены и более высокие адаптивные возможности системы кровообращения спортсменок в возрасте 19-23 года. Так, величина АПм у бегуний составляла 4,23±0,36 а.е. и только 1,46±2,66 а.е. у представительниц контрольной группы. Следует отметить при этом, что величина АПб не отражала характер отмеченных выше особенностей, в связи с отсутствием достоверных различий по этому показателю.

Выводы.

Проведенное исследование выявило некоторые особенности регуляции сердечного ритма у спортсменов и спортсменок в возрасте 12-23 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции.

фахівців з фізичного виховання і спорту, яка полягає у вивченні рухових дій. Процес вивчення рухових дій неможливий без проведення очних практичних занять (наприклад: вивчення техніки спортивних і прикладних способів плавання, ігрових дій на майданчику в спортивних іграх, вивчення техніки виконання гімнастичних вправ і т.д.). Проте, початковий етап освоєння рухових дій – створення загального уявлення про схему (траєкторії) рухів – можна винести на самостійне опрацювання студентами за рахунок підготовки необхідних відео-матеріалів і їх використанні в дистанційному курсі. Дистанційні курси, які використовують мультимедійні технології, виявляються більш ефективними за рахунок розширених можливостей представлення навчального матеріалу.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Запорізького національного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті – охарактеризувати основні компоненти платформи дистанційного навчання які забезпечують ефективне використання елементів дистанційного навчання в системі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.

Результати дослідження.

Аналіз науково-педагогічної літератури показав наявність великої кількості платформ дистанційного навчання. Це зумовлено тим, що дистанційне навчання бурхливо розвивається і активно використовується у більшості країн Європи, Америки та інших країн [3, с.21]. Кожна система дистанційного навчання вищих навчальних закладів, корпоративних університетів та інших закладів різнорівневої освіти потребує урахування особистостей процесу навчання які реалізуються у програмному комплексі (платформі дистанційного навчання), який забезпечує накопичення, систематизацію і трансляцію навчального матеріалу в Інтернет або Інтранет.

Платформа дистанційного навчання - це програмний комплекс, основним завданням якого є організація комплексного, структурованого навчального процесу з використанням сучасних технічних засобів.

Так, останніми роками, активно розвиваються мережні програмні системи управління навчальним процесом (платформи дистанційного навчання), найбільш відомі з них : Learning Space, Top Class, WebCT [4-6]. У Росії та Україні - «Прометей» <http://www.prometeus.ru>, «Learning Server» <http://www.elearn.ru>, ІОС ОО (www.openet.ru), «Kseny» <http://www.kseny.com>, платформа проблемної лабораторії дистанційного навчання НТУ «ХПІ» <http://dl.kpi.kharkov.ua>. [7-11].

Ці системи інтегрують основні функції організації електронного навчання - реєстрацію учнів, підтримку самостійної навчальної роботи, організацію індивідуальної та групової взаємодії учнів і викладачів, проміжне й підсумкове тестування і ряд

інших функцій, що підтримують, перш за все, дистанційні форми організації навчального процесу.

Всі вищезазначені платформи використовуються для організації навчального процесу з обмеженої кількості навчальних предметів (менеджмент, інформатика, програмування, історія та інш.). Але аналіз доступної науково-педагогічної літератури показав, що для підготовки спеціалістів фізичного виховання використовується поки що тільки система «Орбіта» [12, с.187]. Система розроблена і використовується у Російській державній академії фізичної культури. Однак у цей час вона використовується тільки для вивчення навчального предмету «Інформатика».

Велика кількість різноманітних програмних комплексів (платформ ДН), відсутність стандартизованих підходів для їх розробки, велика вартість придбання та постійної сервісної підтримки стали важливими передумовами для створення платформи дистанційного навчання у Запорізькому національному університеті для реалізації системи дистанційного навчання.

Платформа дистанційного навчання ЗНУ, яка використовується для організації та проведення дистанційного навчання має певне призначення й основні характерні модулі (рис. 1).

Призначення:

- *Навчання та тестування студентів в Інтернет/Інтранет в асинхронному режимі.*

Платформа ЗНУ має можливість транслювати у локальній мережі ЗНУ та в Інтернет навчальний матеріал у найбільш поширених форматах (txt, html, pdf, xml), файли інших форматів можна розмістити на сервері, зробивши їх доступними для копіювання студентами курсу.

- *Управління навчальним процесом.* Перегляд навчальних матеріалів направляється системою гіпертекстових посилань, яка пристосована для побудови правильної індивідуальної послідовності навчання. Програма самоконтролю (в залежності від намірів автора курсу) може прокоментувати відповіді та поради перелік розділів для вивчення. Під час тестування рівня знань у режимі екзамену викладач видає завдання, виставляє оцінки, призначає перекламенку тощо. Організовані прийом та оцінка студентських робіт у файлах (звіти, контрольні, лабораторні, курсові роботи). Для контролю активності студентів існує статистика відвідань сторінок, показується кількість повідомлень у форумах.

Основні модулі: Управління групами, управління користувачами, управління курсами, спілкування (основний форум курсу, додаткові форуми, оголошення викладача, внутрішня електронна пошта, примітки до сторінок з навчальним матеріалом), персональні дані (файли користувача, вибрані адреси Інтернет, адресна книга, налаштування), показ навчальних матеріалів (тексти документів, самоперевірка, екзамен, словники, перелік файлів для завантаження та ін.), звіти (результати тестування, статистика успішності складання тестів і екзаменів та

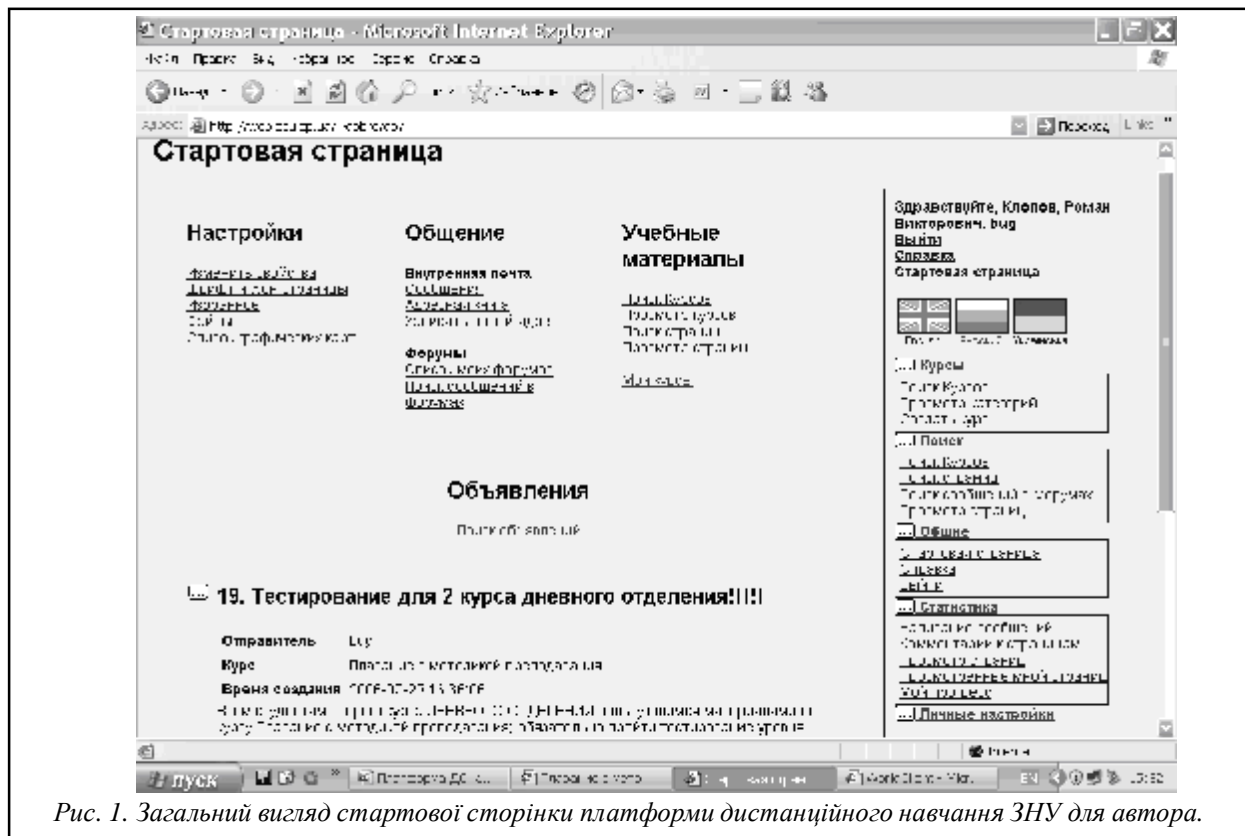


Рис. 1. Загальний вигляд стартової сторінки платформи дистанційного навчання ЗНУ для автора.

інш.).

Програмна оболонка має можливість відображатись у трьох мовах (українська, російська, англійська), що дає можливість розробляти різномовні дистанційні курси і залучати до співпраці фахівців із різних країн світу.

Платформа дистанційного навчання ЗНУ, дає можливість розділяти доступ різним групам користувачів. Групи у складі платформи розділяються на сім категорій:

1. *Адміністратори* відповідають за основні режими роботи платформи дистанційного навчання. Основна відповідальність за працездатність і безпеку платформи дистанційного навчання покладена на адміністраторів. Вони мають необмежений доступ до всіх ресурсів платформи дистанційного навчання.

2. *Організатори* - це співробітники віртуального відділу кадрів та деканату. Вони реєструють користувачів системи, призначають права групам користувачів, змінюють склад груп.

3. *Автори* - користувачі, які мають право створювати нові курси.

4. *Автори курсу* - користувачі, які мають право змінювати власні курси. Автори курсу відповідають за зміст навчальних матеріалів. Автор курсу завжди може виконувати роль викладача.

5. *Викладачі курсу* (інструктори, тьютори) - категорія користувачів, що відповідає за правильно організований процес навчання, спілкується із студентами, консультує, перевіряє виконання завдань, стежить за правильним і своєчасним виконанням основних вимог, які висуваються до навчально-

го процесу. Організатор може призначити у вибраному курсі викладача вибраним студентським групам. На відміну від авторів, викладач не має права змінювати зміст навчальних матеріалів.

6. *Студенти курсу* (слухачі, клієнти) - власне є тією категорією користувачів, для якої створюється система дистанційного навчання. Студенти курсу дістають доступ до різних навчальних курсів, створених авторами або адміністраторами, а також користуються всіма основними засобами спілкування між собою, з адміністраторами, авторами та викладачами.

7. *Гості курсу* - користувачі, які не потрапили до жодної з названих вище груп. Гість курсу має право переглянути перелік веб-сторінок з навчальними матеріалами та їх анотації.

Одна і та ж особа може одночасно належати до кількох груп, і в різних курсах мати різні права.

На сьогодні, цей програмний комплекс забезпечує використання елементів дистанційного навчання на факультеті фізичного виховання Запорізького національного університету для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту (<http://web.zsu.zp.ua/~dobro/do/>) (рис. 2).

Для підвищення інформаційної культури студентів факультету використовується сайт факультету (<http://www.zsu.zp.ua/fizvosp/>), за допомогою якого також можливо вийти у систему дистанційного навчання (рис. 3).

Студентам наданий доступ до розробленого дистанційного курсу «Плавання», який містить весь теоретичний матеріал курсу, систему самоконтролю і контролю за рівнем знань (рис. 4.).

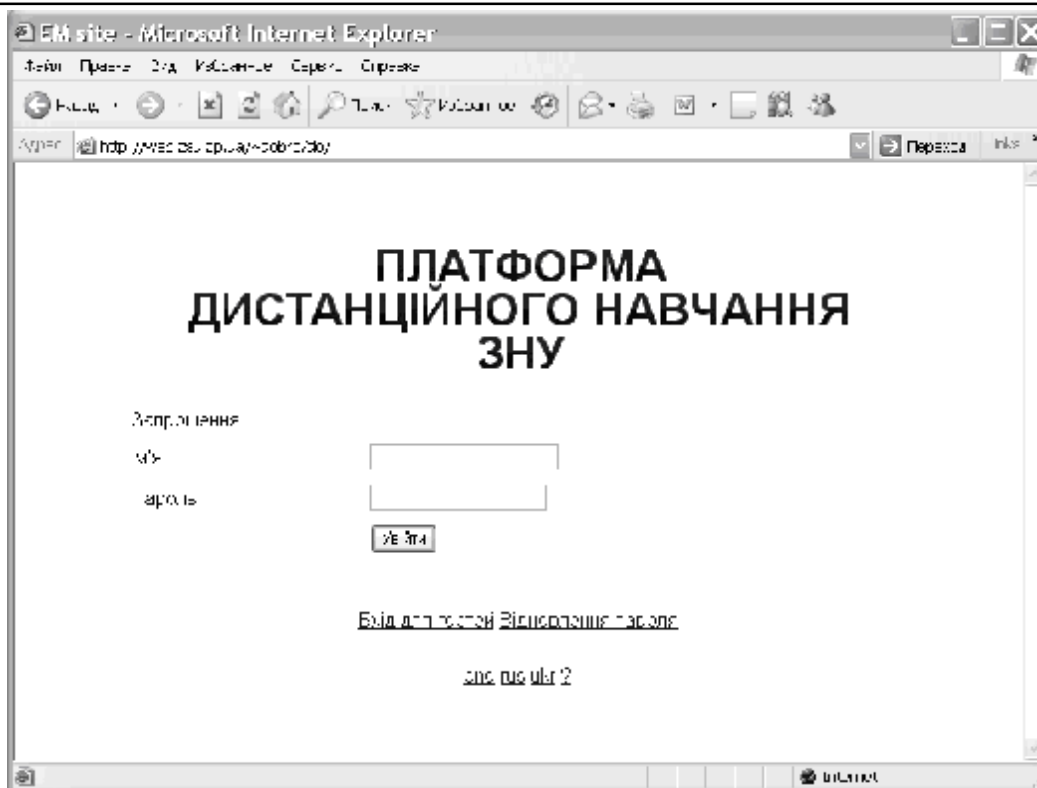


Рис. 2. Платформа дистанційного навчання Запорізького національного університету. Вхід в систему.

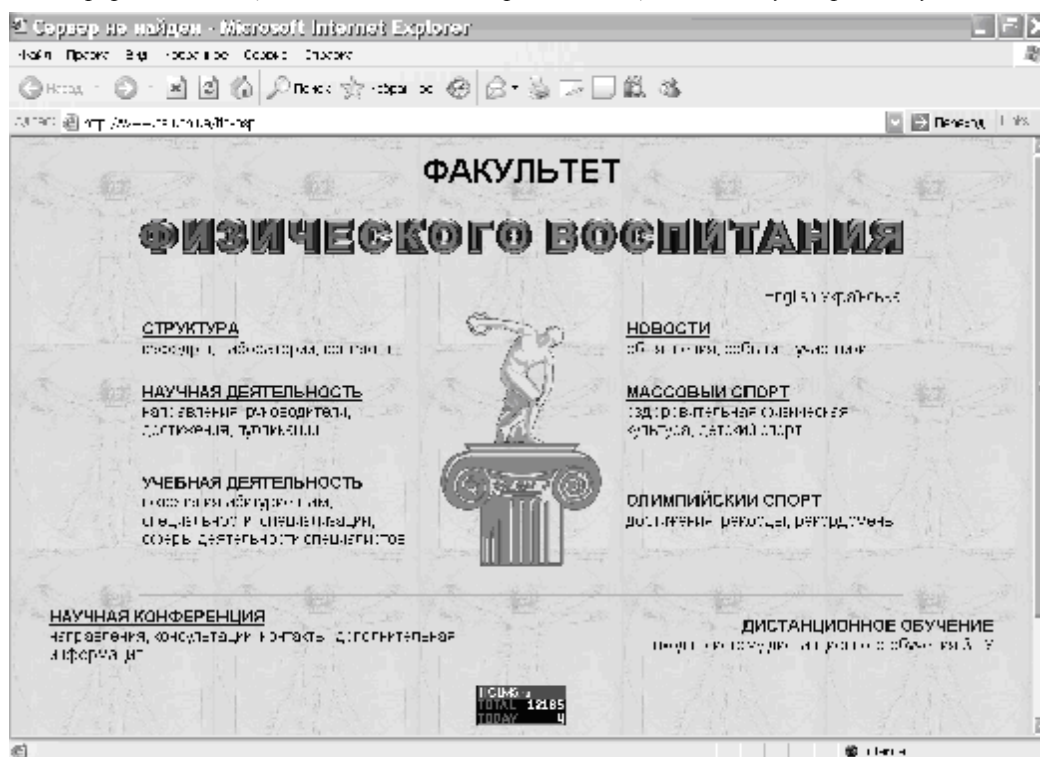


Рис. 3. Сайт факультету фізичного виховання ЗНУ.

У навчальний процес денної та заочної форми навчання впроваджені елементи дистанційного навчання у процесі викладання навчального предмету «Плавання». Курс «Плавання» входить до циклу фундаментальних дисциплін спеціального блоку навчального плану у кількості 243 годин (самостійна робота складає 115 годин).

Студенти мають можливість користуватись

каталогом відео матеріалів курсу для створювання загального уявлення про траєкторії рухів при вивченні техніки спортивного плавання. Для студентів, які не мають можливості користуватися Інтернетом, розроблений електронний підручник для локального перегляду (на CD носії), який також містить повний об'єм навчального матеріалу з системою са-

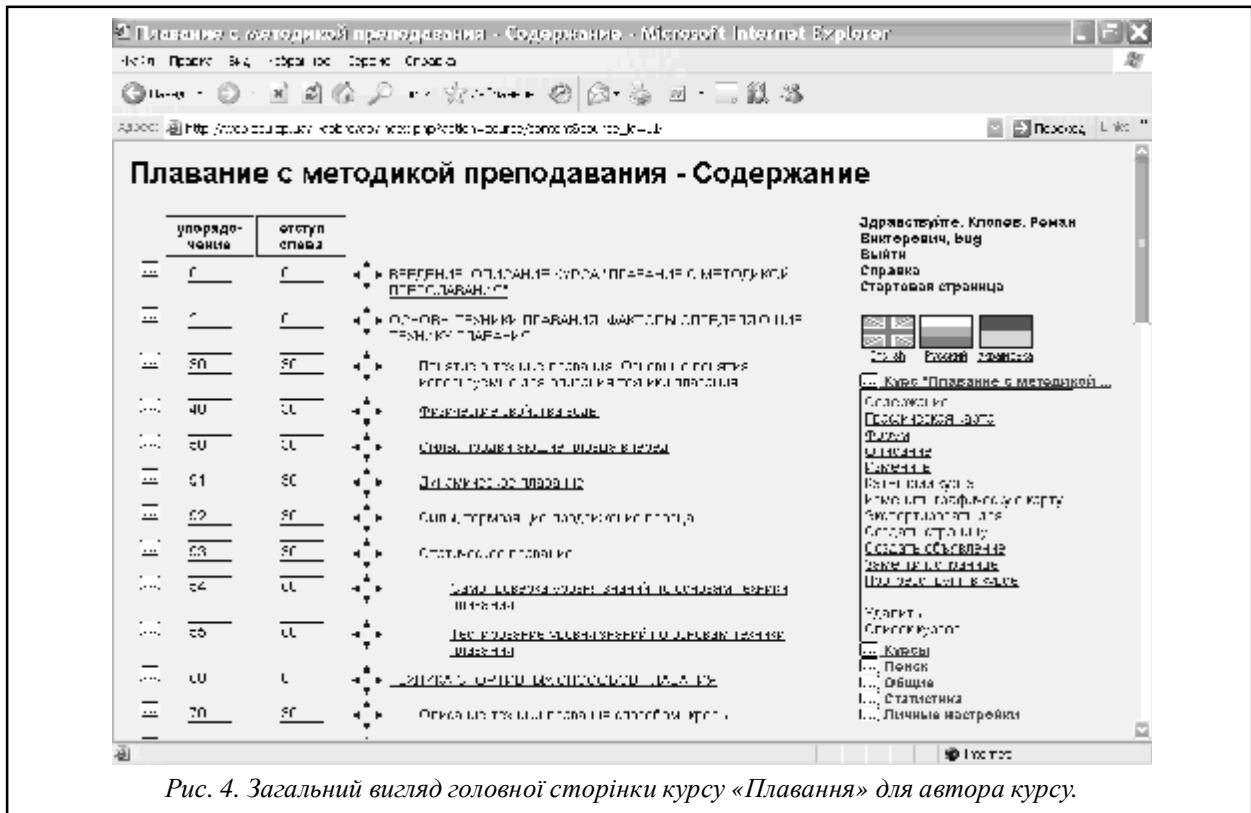


Рис. 4. Загальний вигляд головної сторінки курсу «Плавання» для автора курсу.

моконтролю за рівнем знань та відео-, аудіо- матеріалами. Наявність доступу в Інтернет при використанні електронного підручника «Плавання» дає можливість користуватись інтерактивними посиланнями на дистанційний курс «Плавання» та засобами спілкування.

Зазначимо, що використання спеціалізованих інструментальних технологічних засобів електронного навчання створює передумови, але зовсім не гарантує високої дидактичної якості навчальних матеріалів і навчального процесу, оскільки ефективність запровадження платформи дистанційного навчання переважно залежить від ряду позитивних і невід’ємних чинників [3, с. 23]:

- можливості залучення висококваліфікованих науково-педагогічних кадрів і фахівців у сфері фізичного виховання та спорту які володіють новими інформаційними технологіями необхідними для розробки високоякісного широко тиражованого навчально-методичного забезпечення;
- створення можливості для оволодіння новими інформаційними технологіями, викладачам які не мають необхідної підготовки для розробки дистанційних курсів, електронних підручників, користування телекомунікаційними технологіями;
- високого інтелектуального потенціалу інформаційного середовища дистанційного навчання;
- високого рівня самостійності в когнітивній діяльності учнів;
- великої кількості різноманітних завдань, у тому числі дослідницького характеру;
- потенціалу колективної творчості у ході телеконференцій в Інтернет/Інтранет;
- можливості практично щоденного індивіду-

ального спілкування викладача й учня.

У разі відсутності або недостатньої уваги до вищевказаних чинників якість дистанційного навчання майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту за допомогою програмного комплексу (платформи), на нашу думку, буде різко знижуватись.

Висновки.

На нашу думку слід зауважити, що на сьогоднішній день повноцінне впровадження системи дистанційного навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах не вважається можливим за умови відсутності нормативної юридичної бази, яка дозволяє вести підготовку фахівців. Тому у цей час реалізація дистанційного навчання відбувається в рамках існуючої нормативної бази. Перехід на повноцінну реалізацію системи дистанційного навчання, може статися у найкоротші терміни за умови успішного використання у процесі професійної підготовки фахівців фізичного виховання елементів дистанційного навчання у існуючих (маючих юридичне підґрунтя) формах навчання. Викладачам, які здійснюють підготовку фахівців з використанням дистанційних технологій, буде нескладно перейти на повноцінну систему дистанційного навчання. Використання у навчальному процесі факультету фізичного виховання вище представленої платформи дистанційного навчання на нашу думку дозволяє у найближчий час сформувати систему дистанційного навчання майбутніх фахівців фізичного виховання у Запорізькому національному університеті.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем дистанційного навчання в системі підготовки фахівців у

вищій фізкультурній освіті.

Література:

1. Андреев А.А. Дидактические основы дистанционного обучения в высших учебных заведениях: Дисс ... д-ра пед. наук: 13.00.02 / МГУЭСИ. – М.: 1999. – 289 с.
2. Сячин В.Д., Новоселов М.А. Проблема дистанционного образования в физкультурных вузах // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 12. – С. 39-41.
3. Агапонов С.В. и др. Средства дистанционного обучения. Методика, технология, инструментарий. – СПб.: БХВ-Петербург, 2003. – 336 с.
4. <http://www.lotus.com/learningspace>
5. <http://www.wbtsystems.com>
6. <http://www.webct.com>
7. <http://www.prometeus.ru>
8. <http://www.elearn.ru>
9. <http://www.openet.ru>
10. Платформа дистанционного обучения «Ксени» <http://www.kseny.com>.
11. Платформа дистанционного обучения проблемной лаборатории национального технического университета «ХПИ» <http://dl.kpi.kharkov.ua>.
12. Сячин В.Д., Новоселов М.А. Основы системы дистанционного обучения РГАФК. Проект «Орбита» // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. - М.: 2001. – С. 187-191.

Надійшла до редакції 04.08.2006р.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Клочко Л.И.

Запорожский национальный университет

Аннотация. В статье изложена одна из важнейших составляющих достижения высоких результатов, где главная цель состоит в правильности спортивного отбора и увеличении массовости в легкой атлетике, а также формировании всесторонне развитой личности, гармонически сочетающей в себе моральную чистоту, духовное богатство и физическое совершенство. Эта задача решается на всех этапах многолетней подготовки спортсмена от новичка до Олимпийского чемпиона.

Ключевые слова: природная одаренность, массовое развитие, физическое совершенство, стремление к спортивным достижениям.

Анотація. Ключко Л.І. Деякі аспекти спортивного відбору й орієнтації легкоатлетів. В статті викладена одна з найважливіших складових досягнення високих результатів, головна мета якої полягає в вірності спортивного відбору та збільшенні масовості в легкій атлетіці, а також методи формування всебічно розвинутої особи, яка гармонійно поєднує в собі моральну чистоту, духовне багатство та фізичну досконалість. Ця задача вирішується на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена від початківця до Олімпійського чемпіона.

Ключові слова: Природна обдарованість, масовий розвиток, фізична досконалість, прагнення до спортивних перемог.

Annotation. Klochko L.I. Some aspects of sport selection and orientation of athletes. The article is dedicated to the one of the most important constituents of achieving good results where the main purpose is correct choice and increase of mass character of track and field athletics, as well as the formation of a highly-developed personality who would harmoniously combine moral purity, spiritual wealth and physical perfection. This goal is being solved on all the stages of long-term training of a sportsman – from the beginner to the Olympic champion.

Key words: natural gifts, mass evolution, physical perfection, aspiration to a sports achievement.

Введение.

Одна из важнейших основ достижения высших спортивных результатов – организованное выявление перспективных легкоатлетов (подростков – с 10-12 лет, юношей и девушек – с 15-16 лет). Природная одаренность – особая приспособленность телосложения, морфологических и гистологических структур, уровень потенциальных психических и физиологических возможностей, высокие физиологические предпосылки организма, адаптационные реакции, выходящие за обычные пределы, совершенство координационных механизмов, интеллектуальная восприимчивость, трудолюбие и воля – определяют, в конечном счете то, что принято называть спортивным талантом [1-8]. Сегодня, пожалуй, самая главная задача перед специалистами легкой атлетики – поиск и выявление наиболее одаренных среди сотен тысяч мальчиков и девочек, юношей и девушек.

Спортивные достижения и удовлетворенность школьников от занятий в легкой атлетике, в большей мере зависит от правильного выбора ими данного вида легкой атлетики. Текучесть состава занимающихся затрудняет учебно-воспитательный процесс, мешает созданию прочных спортивных коллективов. Поэтому важно, чтобы выбор школьниками данного вида в легкой атлетике проходил не путем проб, а регулировался учителями физического воспитания и тренерами.

При спортивной ориентации и отборе необходимо ориентироваться на спортивную программу, то есть требования, которые данный вид спорта предъявляет человеку, а также изучать особенности человека, включая его способности и одаренность. В процессе ориентации и отбора учащихся нужно исходить из потребностей и возможностей различных спортивных организаций на местах в развитии того или иного вида в легкой атлетике.

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Цель статьи – обобщение существующих подходов к отбору и ориентации в легкой атлетике.

Результаты исследования.

Спортивная ориентация и отбор составляет преемственную систему мероприятий. Это определяет требования к согласованности действий учителей общеобразовательных школ и тренеров ДЮСШ. Система отбора может практиковаться только в ДЮСШ и в школах-интернатах спортивного профиля, задачей которых является подготовка спортсменов высокого класса.

По мнению многих авторов, система спортивной ориентации включает следующие мероприятия [1-4]:

1. *Спортивное просвещение, пропаганду и агитацию* – формирование у школьников интереса, то есть потребности в познании вида спорта и стремлении к деятельности.

Просвещение в области спорта осуществ-

ляется в основном учителем на уроках в школе. Пропаганда и агитация проводятся в школе (стенды, выставки, стенные газеты о спорте), а также по радио, телевидению. Большую роль играет посещение спортивных соревнований, чтение художественной и популярной литературы и др.

2. *Спортивная консультация* (беседа), которая проводится учителем физического воспитания и тренером. Школьнику сообщают сведения об интересующем его виде спорта, анализируется его желания заниматься спортом вообще и данным видом в частности.

3. *Предварительное определение способностей школьников.*

4. *Заключение о целесообразности занятий тем или иным видом спорта.*

Спортивный отбор в конкретный вид легкой атлетики – это система мероприятий по оценке потенциальной одаренности и прогноза спортивных достижений.

Отбор носит принудительный характер по отношению к тем, кто не может осуществлять свои намерения, оказывается отсеянным, но конечная цель его гуманна. Отбирая одаренных детей, тренер в определенной степени гарантирует спортивный результат и удовлетворенность спортсмена от занятий данным видом спорта.

Первичный отбор – это знакомство с будущим спортсменом, изучение его при наборе в секцию, при поиске способных детей на уроках.

Критерии первичного отбора:

- оценка двигательных способностей и особенностей телосложения;
- психофизиологическое обследование;
- изучение мотивационной сферы;
- знакомство с родителями.

Вторичный отбор предусматривает выявление одаренности или недостатков ребенка уже в процессе начальной специализации. Наблюдение за ребенком в процессе спортивной тренировки помогает уточнить первоначальную характеристику, выявить скрытые возможности.

Разумеется, всякий прогноз спортивных успехов относителен. Однако чем большее число показателей будет учитываться, тем меньше вероятность ошибки. При изучении ребенка с целью ориентации и отбора необходимо использовать несколько методов: опрос, наблюдение, тестирование. Оценка спортивной одаренности выносится по всем ниже перечисленным критериям как сумма рангов.

Выбор конкретного вида спорта в легкой атлетике определяется под влиянием массовой пропаганды и агитации (в результате часто выбирается легкий вид спорта), приглашения тренера, советов родителей и традиции в семье, близости спортивных баз к месту жительства и т. д. Это внешние причины.

Другая группа мотивов связана с внутренними проблемами в определенном виде деятельности: с привлекательностью данного вида спорта в

легкой атлетике по его содержанию, с подражанием выдающимся спортсменам, с оценкой возможности достижений в данном виде спорта, с учетом своих способностей и особенностей организма [5,6].

Как считает Волков Л.В., важнейшим аспектом отбора в легкой атлетике являются морфологические особенности (соматический тип). Морфологические особенности оказывают влияние на проявление ряда двигательных качеств и на спортивные достижения в целом [2].

Первый этап – определение тотальных размеров тела: периметра грудной клетки, длины, объема, поверхности и веса тела. Определяются также пропорции тела, то есть соотношение размеров отдельных частей тела путем вычисления различных индексов (процентных долей длины конечностей, ширины плеч и т.п.) от каких – либо других размеров, например от длины тела.

Второй этап изучения морфологических особенностей человека – общая оценка телосложения, определение типа телосложения. Не существует идеального соматотипа спортсмена вообще. Различные виды легкой атлетики предъявляют различные требования к морфологии человека. Например, для выдающихся метателей характерна, кроме большого роста и веса, большая длина рук, что увеличивает амплитуду вращения диска, молота и скорость их вылета. У тех, кто специализируется в беге на различные дистанции, длина ног различна. Она наибольшая у барьеристов и наименьшая у марафонцев. При большом весе прыгунам очень трудно овладеть классификационными программами.

Для достижения высоких спортивных результатов важно учитывать и второстепенные морфологические особенности, например, такие как: форма осей ног, которая влияет на прыгучесть (меньшая прыгучесть оказывается у лиц с X – образной формой осей ног), размеры ладоней и стоп (большие размеры благоприятны для метателей) и т.п.

Неотъемлемой частью спортивного отбора является оценка физиологических особенностей. Физиологические критерии спортивной ориентации и отбора разработаны недостаточно. Они должны характеризовать как двигательную, так и вегетативную систему. Для бегунов, например, важным является уровень анаэробных возможностей. Максимальное потребление кислорода (МПК) является хорошим прогностическим показателем способностей к бегу на средние и длинные дистанции (чем выше МПК, тем больше возможность бегуна к работе, требующей выносливости). Прирост МПК в результате тренировочных нагрузок составляет не более 20 - 30 %, в то время как выдающиеся спортсмены, занимающиеся данными видами спорта в легкой атлетике, связанными с проявлением аэробной выносливости, превышают уровень МПК спортсменов среднего класса намного больше 30 %. Установлено, что, чем выше темпы полового созревания, тем выше МПК. Поэтому использовать

МПК в качестве показателя способностей к работе, требующей выносливости, нужно при соблюдении условия, что сравниваемые лица находятся в одном биологическом возрасте [2, 5, 8].

Выводы.

Ученые различных стран мира ведут интенсивное изучение вопросов происхождения спортивных способностей, что имеет большое значение для разработки теории спортивного отбора, теории измерения и оценки спортивной одаренности детей и подростков. В настоящее время разрабатывается несколько направлений в исследовании проблемы измерения и оценки способностей в процессе спортивного отбора.

Одни исследователи предлагают использовать специальные модели, основанные на данных спортсменов высших разрядов, другие – комплексы тестов и анализ темпа развития компонентов спортивных способностей, третьи – оценку особенностей индивидуального соматического развития, психофизиологических параметров и т.д.

Различные подходы к проблеме спортивных способностей обеспечивают более глубокое ее понимание и дают возможность определить наиболее значимые признаки для разработки критериев спортивного отбора.

Дальнейшее исследование проблемы требует изучения спортивного отбора как динамической системы, обладающей определенной структурой с множеством взаимосвязанных между собой компонентов. Полученные в процессе такого изучения данные могут оказать существенное влияние на дальнейшую разработку содержания критериев спортивной одаренности.

Литература:

1. Озолин Н.Г. Легкая атлетика. - М: ФИС, 1989 - 546 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 286 с.
3. Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М: ФИС, 1985 - 112 с.
4. Основы управления спортивной тренировкой юных спортсменов /Под. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
5. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
6. Вакуров С.А. Бег на средние дистанции. - М.: ФиС, 1966. - 25 с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека. - Донецк: Новый мир, УК Центр, 1999. - 336 с.
8. Озолин Н.Г. Тренировка легкоатлетов. - М.: ФиС, 1989. - 315 с.

Поступила в редакцию 17.08.2006г.

ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Коваленко Ю.О.

Запорізький національний університет

Анотація. У статті викладені деякі теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання дітей дошкільного віку на факультетах фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: професійна підготовка, керівник із

фізичного виховання дошкільників, вищі навчальні заклади.

Анотація. Коваленко Ю.А. Теоретические и методические основы подготовки специалистов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. В статье изложены некоторые теоретические и методические основы подготовки специалистов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста в высших учебных учреждениях.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, руководитель по физическому воспитанию дошкольников, высшие учебные заведения.

Annotation. Kovalenko J.A. Theoretical and methodical fundamentals of preparation of experts on physical training of preschool age children. In the article are expounded some theoretical and methodical bases of preparation of specialists on physical education of preschool age children in the higher educational establishments.

Keywords: professional preparation, leader on physical education of under-fives, higher educational establishments.

Вступ.

Здоров'я дітей – найцінніше надбання цивілізованого суспільства. Воно створює фізичний, духовний і соціальний базис, інтелектуальний та фізичний потенціал України [1]. Немає сумнівів у тому, що саме у цей вік закладаються основи майбутнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості людини. Багато з того, що в цьому періоді загублено потім важко компенсувати. Аналіз відхилень у розвитку дітей шкільного віку незмінно приводить до висновку про те, що ці відхилення з'явилися значно раніше, а саме у дошкільному віці.

Теоретичні дослідження та практика фізичного виховання підростаючого покоління свідчать про значне зниження рівня здоров'я і фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. На жаль, стан здоров'я дітей за останні роки в більшості регіонів України, погіршав. Кількість здорових дітей зменшилася у п'ять разів і складає 10% від загальної кількості.

За статистичними даними Запорізького обласного статуправління процент захворюваності дітей від 0 до 6 років з кожним роком зростає (хвороби ендокринної системи, обміну речовин, органів дихання, кістково-м'язової системи та поєднувальних тканин).

Значний вплив фізичного виховання на дітей дошкільного віку та реальний його стан у дошкільних закладах породжує ряд проблем. За останні роки однією з головних є проблема забезпечення дошкільних навчальних закладів фахівцями із фізичного виховання.

Ефективність фізичного виховання дітей у дошкільному закладі, як складової дошкільної освіти, пов'язана з удосконаленням системи управління, і залежить від професійних дій керівника із фізичного виховання.

Професійна підготовка фахівців із фізичного виховання дошкільників є найактуальнішою проблемою вищої освіти в Україні. Система вищої освіти в галузі фізичного виховання і спорту, яка діє нині в Україні, на наш погляд, недостатньо враховує ту велику роль, яку фізичне виховання мусить

відігравати у справі зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, профілактиці найбільш поширених захворювань, підвищенні працездатності, збереженні здоров'я нації.

Нами впроваджено дослідження (опитування), спрямоване на вивчення ставлення адміністрації дошкільних закладів м. Запоріжжя (38 осіб) до необхідності введення спеціаліста з фізичної культури до штату дошкільних закладів. Дослідження виявило, що сьогодні більшість з них (88% завідуючих та 85% методистів) впевнені у обов'язковості введення до штату керівника фізичного виховання. Зокрема половина з опитаних вважає, що спеціалістів з фізичної культури у дошкільному закладі повинно бути декілька. Проте, як виявилось на практиці фінансування такої посади не передбачено державою.

Було встановлено, що в Україні на 2005 рік у 12470 дошкільних навчальних закладах працювало лише 1333 інструктори з фізичного виховання, що становить 10 % від потреби. Ця цифра скорочується з кожним роком на 0,4 %. Спеціальну освіту по Україні мають 79,7% інструкторів фізичного виховання.

На 1 січня 2006 року у Запорізькій області працювало 400 дошкільних навчальних закладів (у Запоріжжі 150). В області працюють 87 інструкторів фізичного виховання, у Запоріжжі - 62. Спеціальну освіту (1-2 рівнів акредитації) мають 42 чоловіки, 3-4 рівнів - 45 чоловік.

На основі аналізу передових ідей вітчизняних і зарубіжних досліджень ми дійшли висновку, що вирішення завдань фізичного виховання дошкільників за своїм змістом і обсягом вимагає освітнього рівня не нижче, ніж у будь-якого із фахівців, яких зараз готують інститути фізичної культури. Отже, у фізкультурних вузах і на факультетах фізичної культури доцільно ввести додаткову спеціалізацію по роботі з дітьми дошкільного віку. Досвід підготовки таких фахівців упродовж 6 років має факультет фізичного виховання при Запорізькому національному університеті.

На наш погляд, дошкільна спеціалізація має бути при базовій фізкультурній освіті, а не навпаки. Таку позицію можна пояснити тим, що педагогічна спрямованість спеціаліста з фізичної культури формується з двох основних мотивів - любові до дітей і інтересу до фізичної культури.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Запорізького національного університету.

Формулювання цілей роботи.

У статті робиться спроба з'ясувати основні проблеми вдосконалення підготовки фахівців із фізичного виховання дошкільників, а також розкрити деякі теоретичні і методичні засади професійної підготовки фахівців із фізичного виховання дошкільників на факультетах фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Результати дослідження.

Враховуючи зміни в змісті освіти дошкіль-

ників на сучасному етапі, погіршення стану здоров'я дітей, використання нових педагогічних технологій в галузі фізичної культури ми вважаємо за необхідне введення до штату кожного дошкільного закладу спеціаліста з фізичної культури.

Тому, одним з основних напрямів розвитку системи фізичного виховання дошкільників є підготовка інструкторів з фізичної культури у вищому навчальному закладі на основі концепції, що визначає основні аспекти їхнього навчання.

За останні роки вимоги до професійної компетенції педагога, що організовує рухову діяльність дошкільників, значно зросли. Це привело до потреби в підготовці фахівців з вищою освітою на факультетах фізичного виховання.

На дошкільних факультетах і в педагогічних училищах ступінь оволодіння методикою фізичної культури значною мірою залежить від власної фізичної підготовленості студентів. На жаль, на факультет дошкільної освіти рідко поступають люди, що займаються спортом. А відомо, що орієнтація педагога, що здійснює керівництво руховою діяльністю дошкільників, на здоровий спосіб життя напряму впливає на його професійний рівень і компетентність.

Ми повністю підтримуємо думку багатьох авторів, що в основу розробки освітньої програми підготовки фахівців, що здатні ефективно здійснювати фізичне виховання дошкільників, повинні бути включені такі розділи як: опис простору діяльності майбутнього професіонала, предмет його діяльності і кваліфікаційні вимоги, які пред'являються до нього.

Враховуючи вищезазначене, спрямована освітня програма для підготовки фахівця повинна бути направлена на розвиток його власної активності як суб'єкта фізичної культури і педагогічної технології, що розвивається. В цій освітній програмі повинні бути представлені, принаймні, три освітніх і рівноцінних блоки: блок філософсько-методологічний, блок власне фізичного розвитку студентів, блок психолого-педагогічний, що включає і анатомо-фізіологічний, і психологічний опис предмету професійної діяльності, і поглиблений опис педагогічної технології в її історичному уявленні і сучасному поляганні.

Фахівець-педагог, а саме з фізичного виховання дошкільників, в першу чергу, має усвідомлювати фізичне виховання як базовий етап процесу формування культури особи дитини і культурного способу його подальшого життя (прагнення до фізичного вдосконалення дитини).

Слід зазначити, що ринкові відносини вимагають від педагога іншої моделі поведінки: готовності до інновацій, напруженій праці, мобільності, уміння ухвалювати самостійні рішення в нестандартних ситуаціях і нести за них відповідальність.

Сьогодні підготовка керівника фізичного виховання дошкільного навчального закладу має враховувати сучасні умови, в яких йому доведеть-

ся працювати.

Дошкільний заклад пропонує нові освітні й оздоровчі послуги, орієнтуючись на потреби, інтереси дітей і їхніх батьків, потрібна мобільна система підготовки фахівців в області фізичної культури, яка могла б реагувати на зміни ринку освітніх і оздоровчих послуг.

Фахівець із фізичного виховання дітей дошкільного віку має бути соціально активною, творчою, заповзятливою особою, що дозволить їй бути більш конкурентоспроможною на ринку праці, визначитися у виборі життєвого шляху, а також успішніше самореалізуватися в професійній діяльності.

Вдосконалення діяльності спеціаліста з фізичної культури багато в чому залежить від якості його професійної підготовки у вузі, тому особлива роль належить вищому навчальному закладу. Саме в цей період розвиваються важливі особові і професійні якості (інтерес до обраної спеціальності, вміння спілкуватися з дітьми, любов до них і пошана їх індивідуальності, вміння бачити їх можливості і створювати оптимальні умови для їх розвитку), які надалі дозволять вирішувати різні психолого-педагогічні завдання в роботі з дітьми, усвідомити цінність фізичної культури і більш цілеспрямовано керувати процесом фізичного виховання в сучасних умовах [4].

Теоретична і практична підготовка у вищому навчальному закладі фахівця із фізичного виховання дошкільників передбачає оволодіння студентами теоретичними знаннями, практичними вміннями і навичками, необхідними для формування фізичної культури дитини від народження до 7 років в різних типах дошкільних навчальних закладах. Студент повинен навчитися грамотно планувати і проводити різноманітні форми організації рухової діяльності дитини, враховувати їх групові й індивідуальні досягнення, аналізувати і творчо коректувати її психофізичний і особовий розвиток. Також вузівська підготовка передбачає навчання студентів різноманітних форм роботи з батьками: проведення консультацій, бесід, виступів на зборах тощо. Найважливішим завданням професійної підготовки студентів є виховання у них любові до своєї майбутньої професії, розвиток самостійності мислення, прагнення до підвищення знань, умінь і навичок, пошуку творчого рішення задач виховання, відповідального відношення до справи.

Важливу роль в підготовці спеціалістів з фізичної культури дошкільників має відігравати розвиток особистості майбутнього педагога, відповідної професійної моделі фахівця, який уміє правильно, грамотно організувати процес виховання рухової культури дитини.

У педагога з фізичної культури повинні бути сформовані такі уміння і здібності: - дидактичні здібності; академічні здібності - творчий пошук нового; комунікативні здібності - вміння встановити добрі відносини з дитиною, батьками, товаришами по роботі; перцептивні здібності - уміння зазирнути

у внутрішній світ дитини, впізнати по його очах, жестах тощо, стан здоров'я, настрій, в якому вона прийшла на заняття; експресивні здібності - мова, міміка, жести; організаторські здібності - уміння вихователя організувати прогулянки, дозвілля, свята тощо; гностичні здібності - уміння педагога аналізувати діяльність своїх вихованців і свою власну, що дозволяє в необхідних випадках коректувати стратегію і тактику навчання і виховання дитини; стресова витривалість - уміння педагога управляти своїми емоціями, активізувати механізм саморегуляції, проявляти витримку, терпіння і спокій у критичних ситуаціях; емпатія - здатність співпереживати, радіти і засмучуватися; причетність до успіхів і недовіків дитини, бажати їй допомогти і підтримати педагогічні навички, що виробляються в ході вивчення предмету. Вони удосконалюються в процесі подальшої роботи з дитиною [2-4].

Майбутній спеціаліст із фізичного виховання дітей дошкільного віку любить і чудово володіє всіма видами досягнень, що входять до програми навчання дошкільників. Він бездоганно показує, пояснює, грамотно використовуючи термінологію, команди, розпорядження, сюжетну розповідь, словесну інструкцію й інші прийоми навчання дитини. Його педагогічна майстерність виражається в умінні скласти індивідуальну програму психофізичного розвитку дитини, підібрати вправи, продумати варіанти навантаження, провести діагностику фізичної підготовленості і сенсомоторного розвитку дитини. Він повинен забезпечити безпеку занять, знати технічні характеристики тренажерів і особливості їх експлуатації, уміти використовувати музичний супровід відповідно до завдань заняття й особливостей фізичних вправ.

Підготовка спеціаліста фізичного виховання та спорту, керівника фізичного виховання дітей дошкільного віку базується на принципах гуманізму, демократизму, особистої відповідальності та пріоритетності загальнолюдських цінностей. Його діяльність органічно поєднана з національною історією, культурою і традиціями, здоровим способом життя.

Практична підготовка студентів вищих навчальних закладів України є одним із пріоритетних шляхів реалізації освітньо-професійної програми підготовки фахівців, зокрема із фізичного виховання дошкільників. Головним завданням цієї програми є якість практичної підготовки випускника за освітньо-кваліфікаційними рівнями "молодший спеціаліст", "бакалавр", "спеціаліст", "магістр" [5].

Вона відіграє неабияку роль у підготовці і формуванні фахівців і насамперед дає змогу набути вмій і навичок творчого ставлення до процесу у майбутній професійній діяльності, а також приймати передбачені професійні рішення і застосувати прогресивні ідеї з питань організації управління.

Основний зміст практичної підготовки фахівця визначається моделлю діяльності фахівця, освітньо-професійною програмою, кваліфікаційною характеристикою та навчальним планом.

Висновки.

На нашу думку, сучасна професійна підготовка фахівців із фізичного виховання дітей дошкільного віку вимагає випереджаючої розробки прогресивних і методично виправданих концепцій, педагогічних технологій професійної підготовки, а також оволодіння цими технологіями вчителями і викладачами фізичної культури у процесі навчання у вищому навчальному закладі.

Перспективи роботи на майбутнє вбачаємо в конкретизації змісту педагогічних технологій професійної підготовки фахівців із фізичного виховання дошкільників на факультетах фізичного виховання.

Література

1. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. – Запоріжжя: ЛПКС. Лтд., 2001. – 308 с.
2. Назаренко Г.І. Провідні напрями оновлення дошкільної освіти на гуманістичних засадах //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. - №12. – С. 3-10.
3. Пангелова Н.С. Спортивний стиль життя та його значення для гармонійного розвитку особистості дошкільника / /Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. - №10. – С. 114-116.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
5. Федорченко В.К. Підготовка фахівців для сфери туризму: Теоретичні і методологічні аспекти: (Монографія).- К.: Вища шк., 2002.- 350 с.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

ПРИНЦИПИ ВІДБОРУ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Конох А.П.

Запорізький національний університет

Анотація. У статті розкрито актуальні проблеми відбору змісту професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах України.

Ключові слова: зміст професійної освіти, кваліфікація, якість і оптимізація навчання, педагогічний процес.

Аннотация. Конох А.П. Принципы отбора содержания профессиональной подготовки будущих специалистов по спортивно-оздоровительному туризму в высших учебных заведениях. В статье раскрыты актуальные проблемы содержания профессиональной подготовки будущих специалистов спортивно-оздоровительного туризма в высших учебных заведениях Украины.

Ключевые слова: содержание профессионального образования, квалификация, качество и оптимизация обучения, педагогический процесс.

Annotation. Konoh A.P. Principles of selection of the contents of professional training of the future experts on sports tourism in higher educational establishments. The article is about the maintenance of professional preparation of future specialists of sporting-health tourism in the higher educational establishments of Ukraine.

Key words: table of contents of trade education,

qualification, quality and optimization of teaching, pedagogical process.

Вступ.

На сучасному етапі розвитку вищої освіти в Україні 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.

Дидактичні принципи – найважливіша категорія теорії навчання та відбору його змісту. Вони відображають закономірності навчального процесу, його змісту, регулюють діяльність викладача та студентів, зберігають своє загальне значення в навчанні всіх дисциплін і на всіх етапах.

Це зумовлене тим, що принципи відбивають у своєму змісті фундаментальні закономірності навчання (усталені залежності його результатів від умов організації), які реально існують у навчально-виховному процесі та його змісті [5].

Отже, визначимо сутність поняття "принципи навчання", що зумовлюють відбір його змісту. Незважаючи на історичну давність терміна (він зустрічається в працях Я.А. Коменського, А. Дистервега, Й. Герберга, К.Д. Ушинського та інших педагогів), щодо суті назв принципів та їх кількості досі немає одностайності.

Якщо закономірності виражають істотний, необхідний зв'язок між причиною і наслідком, то принципи, які виходять із закономірностей, є основними вимогами, що визначають загальне спрямування навчально-виховного процесу, його цілі, зміст і методику організації [1, С. 72].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Запорізького національного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті - розкрити принципи відбору змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури зі спеціалізацією "спортивно-оздоровчий туризм".

Результати дослідження.

Принципи відбору змісту педагогічного процесу (лат. principium – основа, начало) професійної підготовки розглядаються нами як система основних вимог до змісту навчання і виховання, дотримання яких дає змогу ефективно вирішувати проблеми всебічного розвитку особистості.

Формулювання єдиних принципів цілісного педагогічного процесу не виключає специфіку навчання і виховання, оскільки кожен із принципів зумовлений своєрідністю змісту, форм і методів педагогічної діяльності.

У системі педагогічних принципів щодо відбору змісту професійної підготовки студентів в експериментальних групах ми виокремлювали загальні принципи цілісного педагогічного процесу, до яких належали принципи: науковості, наступності у вивченні матеріалу, доступності, динамічності,

інтерактивності, неперервності, міжпредметності, зв'язку педагогічної теорії з шкільною практикою та туристською діяльністю. Цілеспрямованості педагогічного процесу, зв'язку вищого навчального закладу з життям колективного характеру, поваги до особистості студента, відбору оптимальних методів, форм, засобів навчання і виховання, міцності, усвідомленості і дієвості результатів навчання, виховання і розвитку, комплексного підходу до навчання та виховання.

Стосовно відбору змісту до дисциплін з туризму, були застосовані такі принципи, як-от: врахування досвіду ефективної практичної туристської діяльності, тобто успішного виконання завдань у трудовій, економічній, політичній, соціальній та інших сферах туризму, пізнавального досвіду (методів і результатів осягнення закономірностей розвитку доколишньої туристської діяльності; досвіду туристської взаємодії в процесі досягнення цілей туризму; морально-етичного досвіду туризму, відображеному в моралі, праві, інших нормах людського і туристського спілкування; духовно-культурно досвіду туризму).

Основними принципами системи підготовки фахівців із спортивно-оздоровчого туризму ми вважали неперервність та ступеневість освіти.

Вони зумовлювали диференціацію навчання спеціалістів, багаторівневу безперервну підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації. Їх реалізація передбачала створення системи освіти, що охоплювала навчання в педагогічному коледжі, вищому навчальному закладі та подальше підвищення кваліфікації в інституті післядипломної педагогічної освіти. Так, після закінчення коледжу, за бажанням можуть поступити в університет на другий курс факультету фізичного виховання за спеціальністю "вчитель фізичної культури та організатор спортивно-оздоровчого туризму". Через три роки, вони проходять перепідготовку в інституті післядипломної педагогічної освіти за вищезазначеною спеціальністю на кафедрі фізичного виховання та здорового способу життя.

Не менш важливий принцип - випереджачий характер навчання. Він зобов'язував завідувачів кафедр, викладачів факультету фізичного виховання зі спеціалізацією спортивно-оздоровчого туризму забезпечувати постійне коригування змісту освіти відповідно до досягнень вітчизняної та світової науки, нормативно-правових документів з туризму, що виходять в Україні та поза її межами (Осацька декларація тисячоліття, Сеульська декларація „Світ і туризм"); практики організації спортивно-оздоровчого туризму в школах регіону та до потреб населення.

Вкрай важливим в педагогіці туризму є принцип поєднання теорії і практики в навчанні. Його виконання забезпечується як на рівні підготовки студентів педагогічного коледжу, так і на рівні навчання студентів на факультеті фізичного виховання університету шляхом впровадження програм і

робочих тематичних планів, в яких у певній пропорції (лекційних і практичних занять повинно бути не більше 50%) закладається зміст лекції, семінарські заняття, практика туристичних заходів та інші практичні заходи (табірний збір на першому-другому курсах, категорійні походи, навчання на курсі спортивного вдосконалення в обсязі 225 годин на рік). Окрім того, програми містять і зміст виховної роботи, спрямований на формування.

Принцип зв'язку змісту навчання й виховання із суспільно корисною, продуктивною працею виховував у студентів бажання бути творцями суспільних цінностей. Адже праця в туристській галузі допомагає пізнати себе й інших людей, виховує повагу до себе як до особистості і тих, хто поруч, збагачує соціальним досвідом, допомагає обрати життєвий шлях і самоствердитися.

До принципів відбору змісту навчання нами були віднесені також принципи "широкого профілю підготовки" (підготовки спеціаліста, здатного працювати в туристсько-екскурсійних структурах різних спрямувань), "двосистемної підготовки" (засвоєння теоретичних знань), які сполучаються з практичним професійним навчанням, "обґрунтованою циклічністю різних часток навчально-виховного процесу, що означає чітку послідовність, обсяг і взаємозв'язок навчальних і виховних заходів. Принцип обов'язкової довузівської підготовки передбачав створення в школах, районних освітньо-оздоровчих центрах туристських клубів або туристських класів, а принцип формування студентського контингенту відображав відбір студентів за рівнем загальноосвітньої і туристської підготовки під час вступу до вищого навчального закладу.

Принцип цілеспрямованості педагогічного процесу виражав вимогу організувати навчально-виховну роботу з майбутніми фахівцями з метою всебічного розвитку кожного студента, підготовки його до участі в перебудові суспільства, до життя в демократичній правовій державі. Початком будь-якої діяльності, зокрема виховної, є визначення мети. Відповідно до мети туристського виховання вся діяльність була спрямована на збагачення особистості моральними, етичними цінностями, поповнення та закріплення знань з історії, культурології, краєзнавства, природознавства, топографії, рекреації.

Цільова спрямованість змісту щодо підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму, організація їх навчання і виховання сприяли формуванню цілісного наукового світогляду, національної самосвідомості, емоційно-вольової сфери студентів. Проектуючи особистість студента, викладачі прагнули до того, щоб зробити загальні цілі, завдання навчання і виховання, що відображені в змісті навчальних програм, власними цілями і завданнями кожного студента.

Принцип науковості змісту навчання й виховання вимагає, щоб освітній процес розкривав студентам об'єктивну наукову картину світу, закономірності розвитку природи, суспільства, культу-

ри, мислення. Реалізувався він під час розроблення навчально-виховних програм і підручників.

Окрім формування наукового світогляду, вищезазначений принцип передбачав вироблення в студентів умінь і навичок наукового пошуку, засвоєння ними способів наукової організації праці.

Принцип зв'язку вищого навчального закладу з життям реалізовувався через зв'язки змісту виховання і навчання з процесами розбудови ринкової економіки, демократизації суспільного життя, реформування систем освіти. Ми були впевнені, що до цих процесів мали залучатися і школярі, що сприятиме формуванню у них моральної, психологічної і практичної готовності до самостійного суспільного життя і праці.

До послідовного поєднання масових, колективних, групових та індивідуальних форм роботи зобов'язував (при виборі змісту) принцип колективного характеру виховання і навчання.

Це пов'язувалося з тим, що підготовка студентів до життя в суспільстві вимагає нагромадження туристського досвіду й активного громадського життя в педагогічному колективі, оволодіння навичками колективістських відносин (взаємодопомоги, взаємовимогливості, солідарності тощо).

Колективні норми виховання і навчання зобов'язували передбачати поєднання в змісті навчання і виховання групові й індивідуальні форми, які дають змогу одночасно впливати на всіх студентів загалом і на кожну особистість зокрема.

Вибір оптимальних методів, форм, засобів навчання і виховання є одним із вагомих принципів під час визначення змісту підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму. Його реалізація в ході експерименту ґрунтувалася на усвідомленні неможливості універсальних підходів до навчання і виховання, які спрацьовують у будь-яких педагогічних ситуаціях. Ми вважали, що успішно вирішувати педагогічну проблему можна завдяки поєднанню різних форм і методів роботи. Вищезазначений принцип відображав демократичність умов роботи вищого навчального закладу, які давали викладачам право вибору оптимальних для них умов, методів, форм і прийомів роботи (на науковій основі).

Вимагає забезпечення єдності освітнього, виховного, розвиваючого ефекту педагогічного процесу принцип міцності, усвідомленості і дієвості результатів навчання, виховання і розвитку. Без нього неможливі стійкі моральні переконання, розвинуті навички навчально-пізнавальної діяльності, суспільно значуща поведінка студентів.

Реалізація даного принципу передбачала необхідність усвідомлення відібраних і набутих знань, орієнтує на формування дієвих знань, умінь, навичок і способів поведінки.

Принцип комплексного підходу до відбору змісту навчання й виховання виявлявся в органічних зв'язках навчальної, трудової, туристської діяльності студентів із формування світогляду,

цінних для суспільства мотивів поведінки, з моральним ставленням до навчання, праці, природи, себе, інших людей.

Комплексний підхід, що забезпечував єдність організації та результатів виховання і навчання, втілювався у предметних зв'язках.

Комплексність змісту виховного процесу закладалася в програмі виховної роботи, яка передбачала залучення студентів до всіх видів діяльності. Взагалі принцип комплексного підходу відображав об'єктивну вимогу забезпечення єдності навчання, виховання і життя студентів.

У процесі відбору змісту підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму реалізовувались і принципи виховання.

На сьогоднішній день в педагогіці туризму загальне визначення принципів виховання не отримало свого остаточного вирішення. У різних підручниках з педагогіки та різних фундаментальних працях із теорії виховання, у тому числі і туристичного (Н.П. Волкова, С.У. Гончаренка, В.М. Галузинського) кількість принципів виховання, їх ієрархія та формулювання значно відрізняються [2, С.34-35]. На нашу думку, це пов'язано з тим, що автори дотримуються різних концепцій і джерел під час їх визначення та по-різному розуміють педагогічне поняття "принципи виховання". За Л.В. Морозом основним джерелом обґрунтування принципів виховання для деяких дослідників був досвід виховної діяльності, для інших – закономірності виховання і формування особистості – аргументує [3, С. 35]. На нашу думку, принцип це головне положення (правило), яке необхідно виконувати викладачеві у процесі здійснення виховного процесу; це узагальнена система вимог, що мають охоплювати всі аспекти виховного процесу та відображати результати виховної роботи.

У ході дослідно-експериментальної роботи підготовка майбутніх фахівців, базувалась на таких принципах виховання: поєднання виховання й навчання в єдиний навчально-виховний процес; урахування вікових та індивідуальних особливостей кожного студента у процесі виховання; виховання в колективі; суспільно-громадська спрямованість виховання; стимулювання внутрішньої активності; виховання особистості в діяльності та спілкуванні; гуманістичний характер змісту й методів виховання, що означає пріоритетність особистості студента над загальним процесом масового (фронтального) колективного виховання; цілеспрямованість виховання; поєднання зусиль викладачів з ініціативою й самодіяльністю студентів; повага до студентів у поєднанні з високою вимогливістю до них; систематичність і послідовність виховання, єдність свідомості й поведінки, оптимістичне прогнозування; опора на позитивні якості особистості та позитивне у вихованні; єдність і погодженість вимог, зусиль, дій і виховних впливів педагогічного коледжу, вищого навчального закладу, школи, інституту післядипломної педагогічної освіти; створення мораль-

но-психологічного клімату в колективі, за яким би відчувався стиль педагогічної людяності й доброзичливості; принципи національного виховання; виховання у громадському, національному дусі; гуманізм, демократизм, природо- відповідність; наступність, спадкоємність поколінь; поступове перетворення студента з об'єкта пасивного сприймання на об'єкт активного самовиховання; зв'язок виховання з життям, працею.

Наріжним каменем виховання у туризмі є активність та зацікавленість осіб щодо самовдосконалення, стимулювання активності суб'єктів туризму у формуванні та постійному самовихованні особистості [3, С.39]. Це здійснюється завдяки врахуванню принципу суб'єктивного характеру виховних взаємин та його реалізації у навчально-виховному процесі. Визначення цього принципу в ході дослідно-експериментальної роботи означало наявність у процесі виховання діалогічної взаємодії між студентами, що забезпечувало інтенсивність емоційних реакцій, перебудову їх власної поведінки з метою подолання дисонансу між фактичною моральною ситуацією та передбачуваними наслідками певних поведінкових актів.

Аналіз досвіду сучасних викладачів-новаторів показує, що найбільш ефективним напрямком підвищення якості будь-якого виховання є створення таких психолого-педагогічних умов, в яких студент спроможний зайняти активну особистісну позицію та повною мірою розкритися не тільки як об'єкт виховання, а й як суб'єкт, що здатний до творчого самовдосконалення.

Принцип гуманізму й демократизму й демократизму в поєднанні з високою вимогливістю та повагою до особистості студента у відборі змісту туристського виховання передбачав позитивному ставленні суб'єктів туристської діяльності до іншої особистості, історії, традицій, культури.

У Глобальному етичному кодексі туризму визначається, що "туристська діяльність має здійснюватись у гармонії із специфічними особливостями і традиціями регіонів і країн, що приймають, дотримуючись їхніх законів, звичаїв, традицій [4, С. 92].

Єдність педагогічних вимог різних соціальних інститутів є одним з провідних принципів відбору змісту освіти. Розумні стійкі та єдині вимоги до студентів з боку різних соціальних інститутів (загальноосвітніх шкіл, вищих навчальних закладів і різних туристських організацій) посилювали педагогічний вплив на них, підвищували ефективність виховного процесу.

Вияв цього принципу демонструвався під час організації педагогічно-туристської практики майбутніх фахівців.

Принцип суспільної спрямованості змісту туристського виховання полягав у використанні у виховній роботі художніх, археологічних, культурних цінностей українського народу, систематичному ознайомленні студентів із суспільно-політични-

ми подіями країн світу. Виховання у туризмі повинно мати суспільний характер і відповідати узагальненому зразку ідеалу особистості [3, С. 42].

Суспільна спрямованість виховання у туризмі передбачала ознайомлення з характеристиками країн, цінностями туристських обмінів, їх економічних, соціальних та культурних переваг.

Принцип природовідповідності передбачав врахування у змісті навчання та виховання студентів багатогранної, цілісної природи людини, її анатомо-фізіологічні, психологічні, вікові, генетичні, національні, регіональні особливості. Нехтування цими характеристиками не дає змоги ефективно використовувати виховні можливості мандрівок, що може породжувати незадоволення, дисонанс між потребами й можливостями подорожувача.

Тому, одним із головних завдань викладачів із організації туристської освіти було бачення неповторності, творчої індивідуальності кожного студента, виявлення неповторного індивідуального таланту, створення оптимальних умов для розвитку майбутніх фахівців із туризму.

Принцип культуровідповідності передбачав відбір такого змісту освіти, який би забезпечував органічний зв'язок туризму з культурним, загальнолюдським надбанням, історією свого народу. Студенти, як учасники туристського та освітнього процесу, мають брати до уваги соціально-культурні традиції та звичаї свого народу, розуміти духовну єдність та спадковість поколінь.

Принцип сполучення комплексного, диференційованого та індивідуального підходу у відборі змісту виховної діяльності полягав у застосуванні викладачами сфери туризму різноманітних методів та форм виховання, які б забезпечували найкращий виховний вплив та слугували самовдосконаленню особистості.

Питання переліку принципів може залишатися відкритим, адже зміни, що відбуваються у нашому суспільстві, розвиток соціально-гуманітарних наук сприяють удосконаленню виховного процесу і породжують необхідність відкриття нових правил (принципів) [3, С. 36]. Ми вважаємо, що кожний погляд і наукова думка має своє обґрунтування та право на існування. Однак, ті принципи, які використовувались нами, були спрямовані на реалізацію мети, змісту, організацію виховного процесу. Тому, що це вихідні положення, які впливають із закономірностей виховання й визначають загальне спрямування виховного процесу, основні вимоги до його змісту, методики та організації.

Ефективне використання принципів виховання передбачало дотримання вимог: обов'язковість, комплексність, рівнозначність. Їх єдність і сутність мали забезпечити системний підхід викладачів до виховання студентів, комплексний вплив як на кожного з них, так і в цілому на колектив.

У ході реалізації вищезазначених принципів, ми пам'ятали, що дотримання психолого-педагогічних засад одного з принципів передбачає необхідність

безумовного врахування вимог інших принципів. Серед них немає головних і другорядних, вони всі є обов'язковими, необхідними і рівнозначними. У кожному випадку слід всіх їх дотримуватись.

Висновки.

Таким чином, перед теорією та практикою постає надзвичайно відповідальне завдання виховання у туризмі, що визначене в Державній програмі розвитку туризму на 2002-2010 роки, Міжнародних правових актах з регулювання туристичної діяльності; зокрема кодексі туриста, хартії туризму, Глобальному етичному кодексі туризму тощо. Під час формуючого експерименту викладачі Запорізького університету керувались цими документами. Саме в них були закладено мету, ідеали, зміст, методику, організацію процесу виховання особистості в спортивно-оздоровчому туризмі. А принципи - це найбільш загальні провідні положення, що визначають вищезгадані елементи. Отже, реалізація принципів у доборі змісту професійної підготовки студентів із спеціальності "спортивно-оздоровчий туризм" була запорукою виконання нормативно-правових документів, в яких закладено замовлення суспільства, держави на підготовку фахівців цієї галузі, визначені стратегічні завдання, основні напрями та шляхи розвитку та виховання у туризмі. Саме це, у свою чергу, визначає методологічні, теоретичні, методичні та практичні завдання, що постають перед спортивно-оздоровчим туризмом.

Нами було також визначено, що принципи навчання та виховання знаходяться у тісному взаємозв'язку, створюють єдність і становлять систему. Вони разом відображають сутність та основні особливості туристичної діяльності і, відповідно, дають фахівцю з спортивно-оздоровчого туризму змогу користуватися комплексом конкретних методологічних, теоретичних, методичних рекомендацій з організації та проведення як мандрівок, так і підготовки персоналу для туристичної галузі.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем відбору змісту професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах.

Література

1. Фіцула М.М. Педагогіка. Навчальний посібник. Вид. 2-е виправлене, доповнене.- К.: "Академвидав", 2005.- 560 с.
2. Педагогіка туризму. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. /За ред. В.К.Федорченка, Н.А.Фоменко, М.І.Скрипник., Г.С. Цехмістрової - К.: Видавничий Дім "Слово", 2004. – 296 с.
3. Мороз Л.В. Педагогіка туризму. – К.: Слово, 2004. – С. 35.
4. Глобальний етичний кодекс туризму. //Правове регулювання туристичної діяльності в Україні. – К.: Юрінком інтер, 2001. - С. 89.
5. 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 //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - №22. – С. 162-167.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

ПОПЕРЕДНЯ РОБОТА З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ІГРАХ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

Конох О.Є.

Запорізький національний університет

Анотація. Аналіз наукових даних показує важливість формування фізичної культури підростаючого в процесі фізичного виховання. Показником її сформованості є рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. У статті розкривається процес розвитку швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили дітей 6-7 років у іграх спортивного характеру. Шляхом оптимізації цього процесу є розробка системи попередньої роботи з дітьми щодо підготовки до ігор, ефективною формою цієї роботи є моделі. Автор наводить орієнтовані моделі ігор у "Городки" та "Бадмінтон".

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, ігри спортивного характеру, розвиток фізичних якостей, попередня робота, модель.

Аннотация. Конох Е.Е. Предварительная работа с детьми старшего дошкольного возраста по развитию физических качеств в играх спортивного характера. Анализ научных исследований показывает важность формирования физической культуры детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания. Показателем ее сформированности является уровень развития физических качеств у детей дошкольного возраста. В статье раскрывается процесс развития быстроты, ловкости, выносливости, силы у детей 6-7 лет в играх спортивного характера. Путем оптимизации этого процесса является разработка системы предварительной работы с детьми в подготовке к играм. Эффективной формой этой работы могут быть модели. Автор иллюстрирует статью ориентировочными моделями игр в "Городки" и "Бадминтон".

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, игры спортивного характера, развитие физических качеств, предварительная работа, модель.

Annotation. Konoh E.E. Preliminary work with children of the higher preschool age on development of physical qualities in plays of sports character. The analysis of scientific researches shows the importance of forming of physical culture of children of preschool age in the process of physical education. The index of it forming is the level of development of physical qualities at the children of preschool age. The process of development of quickness opens up in the article, adroitness, endurance, forces at children 6-7 years in the games of sporting character. By optimization of this process the development of the system of preliminary work with children in preparation to the games. Models can be effective form of this work. An author illustrates the article by the reference models of games in "Gorodki" and "Badminton".

Keywords: children of senior preschool age, games of sporting character, development of physical qualities, preliminary work, model.

Вступ.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку, як складова навчально-виховного процесу в дошкільному навчальному закладі, спрямоване на морфологічне і фізіологічне вдосконалення їхніх рухових умінь та навичок, а також пов'язаних з ними знань [1]. В дошкільному закладі фізичне виховання здійснюється завдяки використанню системи різних форм роботи, передбачених чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей у

дошкільних навчальних закладах (щоденні заняття фізичною культурою, ранкова, гігієнічна гімнастика, рухливі ігри, фізкультурні паузи та хвилинки тощо).

Українські вчені Е.С.Вільчковський [1], Н.Ф.Денисенко [2], О.І. Курок [1] та інші підкреслюють, що система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, зумовлює різнобічний вплив на її рухові функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання різних видів рухів (основних, загальнорозвиваючих вправ, участь у рухливих іграх), вимагає від дошкільників прояву різних рухових якостей. Так, біг, стрибки, у довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, витривалість, ласіння, метання предметів у ціль – силу та спритність тощо.

Чисельні дослідження Е.І. Адашкявичене [3], Е.С. Вільчковського [1], Т.І. Оськіної [4], О. І. Курок [1], Світличної С.П. [5], а також практика роботи дошкільних навчальних закладів свідчать, що діти 6-7 років легко опановують елементами таких ігор спортивного характеру: бадмінтон, городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол. Окрім того, що ці ігри сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовки, вони ще й максимально розвивають комплекс фізичних якостей дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку (6-7 років). Е.С. Вільчковський [1] підкреслював, що педагогічний вплив на розвиток тих чи інших фізичних якостей забезпечується правильним доббором фізичних вправ і методикою їх проведення.

Загальновідомо, що організація ігор спортивного характеру вимагає від дітей уміння виконувати різні рухові дії, формує у вихованців фізичні якості. Наприклад, стрибки з місця якомога далі сприяють формуванню у дітей швидко-силових якостей, коли ж пропонують малюкам приземлитися на синю, червону або жовту стрічку, то в цьому випадку розвивається спритність, м'язова сила тощо.

Отже, з метою навчання дітей ігор спортивного характеру необхідно формувати в них різні види рухів, урізноманітнювати форми роботи з фізичного виховання, тобто провести з дітьми певну підготовчу роботу.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Запорізького національного університету.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашої статті є розкриття змісту підготовчої роботи з дітьми щодо організації ігор спортивного характеру та розвитку в них фізичних якостей через оволодіння руховими діями і фізичними вправами. Для найбільшої оптимізації процесу розвитку фізичних якостей у процесі оволодіння руховими діями ігор спортивного характеру, доцільною є розробка моделей попередньої роботи.

Результати дослідження.

Здійснюючи різнобічну фізичну підготовку дошкільників під час розучування з ними рухів, пе-

дагоги найбільшу увагу приділяють саме розвитку швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, сили. Ці якості найбільш активно розвиваються у дошкільному віці, особливо коли відпрацьована техніка основних, загальнорозвивальних і стройових рухів, які застосовуються в іграх спортивного характеру.

Передусім, переходячи до організації підготовчого етапу, дітям слід пояснити, що вони будуть грати в ігри як справжні спортсмени. Щоб такими стати, вони повинні оволодіти розмаїттям складних рухів і при цьому проявляти швидкість, спритність, гнучкість, силу, витривалість.

З метою виховання у дошкільників інтересу до ігор спортивного характеру, можна організувати перегляд кількох хокейних і футбольних матчів по телебаченню, організувати екскурсію на стадіон і показати, як серйозно і клопітно спортсмени тренуються, відпрацьовуючи кожний рух і рухову дію у грі.

Переконавшись в тому, що діти зацікавлені грою спортивного характеру, доцільно перейти до їхнього навчання цій грі. При цьому вирішуються такі пріоритетні завдання:

- навчити дітей усі рухи виконувати швидко, виявляти витривалість, силу, спритність; вчасно реагувати дією на словесний або звуковий сигнал;
- підтримувати високий темп рухів, уміти його регулювати, рухи виконувати якісно.

Навчання дітей рухів (основних, загальнорозвивальних, стройових) здійснюються у три етапи:

1. Показ руху педагогом і відпрацювання дітьми в загальних рисах без фіксації на деталях техніки;
2. Детальне відпрацювання з дітьми технічних елементів рухів (рух засвоюється у повільному темпі), закріплення їх під час багаторазових повторень з метою навчання вихованців проявів точності, спритності, гнучкості під час виконання рухів;
3. Автоматизація рухів, переведення їх у навичку, потім у звичку.

Найважливішою вимогою до рухів є виконання їх на високому якісному рівні, спритно, як "справжній спортсмен". Однак тривалість швидких рухів (з 10-15 сек. паузами відпочинку) повинна бути короткочасною, але постійною, щоб наприкінці виконання цієї вправи швидкість не знижувалась.

Далі деякі елементи рухів і певні фізичні якості можуть удосконалюватися у таких загальнорозвивальних вправах (на ранковій і гігієнічній гімнастиках, фізкультурних заняттях на свіжому повітрі, у рухливих іграх, на спортивних святах, під час проведення вечорів-розваг тощо): "прихлопни комарика" (плескання у долоні), "кинь камінець" (взмахи руками), "закинь удочку" (відведення рук назад) тощо.

У процесі цілеспрямованого розвитку фізичних якостей необхідно усвідомлювати, які саме рухові здібності слід удосконалювати в дітей. Наприклад, для появи спритності необхідно розвивати

координацію руху, вміння погоджено, послідовно виконувати основні, стройові, загально-розвивальні вправи. Для розвитку сили слід зміцнювати м'язові групи, витримувати швидко-силові навантаження, правильно регулювати дихання.

Швидкість проявляється у здатності виконувати рухові дії в короткий термін. Для гнучкості характерним є зміцнення згинів хребта, своєчасне їх формування, еластичність м'язів, гарне орієнтування тіла у просторі.

Фізичні якості можна класифікувати та диференціювати згідно з максимальною реалізацією їх у рухових діях, необхідних для ігор спортивного характеру, а також згідно з руховими здібностями, які максимально розвиваються в певних фізичних якостях.

- Такий розподіл дозволяє встановити, що:
- виявлення спритності потрібно для бігу, стрибків, метання, лазіння. В спортивних іграх "Хокей", "Баскетбол", "Бадмінтон", "Футбол" інтенсивно вдосконалюються ці рухи;
 - сила є компонентом лазіння, підлізання, пролізання, стрибків, бігу. Ці рухи є необхідними для всіх ігор спортивного характеру, передбачених чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку;
 - швидкість характерна для швидко-силових рухів: стрибків у довжину, висоту з розбігу, бігу, лазіння.

Класифікація рухів, рухових здібностей дає

можливість об'єктивно оцінити силу дітей, обсяг роботи, потрібний для їх підготовки до гри та участі в ній. Розвиток рухових здібностей – основне завдання фізичного виховання дошкільників. Його реалізація здійснюється у різноманітних формах роботи з фізичного виховання, у доборі ефективних методів, прийомів, засобів.

На фізкультурних заняттях, ранковій гімнастиці, у рухливих іграх, під час виконання ходьби по гімнастичній лаві, буму, стрибках і лазінні, бігу, під час виконання загально-розвивальних вправ, де потрібно відпрацювання координації рухів, рівновага, чіткість, погодженість рухів, гнучкість хребта, необхідно використовувати завдання на краще виконання вправ з предметами, а саме: "Виконати рух за сигналом", "Пройти, підлізти, не порушивши предмета", "Пройти по вузькій доріжці і не впасти" тощо.

Розвиваючи спритність, слід застосувати незвичні вихідні положення (біг з положення стоячи на колінах, сидячи; стрибки із положення стоячи спиною до напрямку руху), швидко зміню різних положень (сісти, встати тощо).

Під час показу рухів бажано звертати увагу на основні елементи, що впливають на якість формування рухових здібностей. Так, у процесі виконання дітьми стрибків у висоту з розбігу, робити акцент на прискоренні швидкості бігу перед поштовхом, тому що від цього залежить його сила. Щоб не

Таблиця 1.

Модель підготовки до гри спортивного характеру "Городки".

| № | Види рухів | Технічні вміння та навички | Фізичні якості | Шляхи та етапи формування технічних навичок і фізичних якостей |
|----|--|---|---|---|
| 1. | Вибивання з квадрату одного городка, який поставлений вертикально; | Кидок зігнутою у лікті, високо піднятою рукою, замах із-за спини через плече; | Вибухова сила має вирішальне значення, енергійний замах сприяє підвищенню ефективності; метання | На фізкультурних заняттях розучувати метання в горизонтальну і вертикальну ціль способом із-за спини через плече; |
| 2. | Вибивання фігури із 2, 3, 4, 5 комбінацій; | Кидок прямою рукою, відведена в сторону, назад; замах зі сторони, відштовхування опорною ногою; | Силова витривалість - утримання пози, повторне виконання вибухових зусиль; | На ранковій гімнастиці виконати вправи для плечового поясу і рук ("лісоруби", "бокс" тощо); |
| | | Після кидка перенос опорної ноги вперед до упора (вихідне положення для тулуба – півоберт). | Отмір (уміння фіксувати погляд на певній точці); | Проводити рухливі ігри: "Мисливці і зайці", "Забий м'яч". |
| | | | Влучність (уміння попасти у зафіксовану точку); | |
| | | | Спритність (здатність зберігати рівновагу, перебудувати рухи, орієнтуватись у просторі); | |
| | | | Гнучкість (у плечових суглобах). | |

Модель підготовки до гри спортивного характеру "Бадмінтон".

| № | Види рухів | Технічні вміння і навички | Фізичні якості | Шляхи та етапи формування технічних навичок і фізичних якостей |
|----|---|--|---|--|
| 1. | Підкидання лівою рукою волану перед собою на рівні очей; | 1.згинання і розгинання правої руки з кидком її від плеча догори, вгору; | 1.швидка сила є домінуючою у забезпеченні рухової діяльності; | 1.На фізкультурних заняттях розучування підкидання м'яча вгору; різке викидання лівої руки ; метання мішечка на дальність; |
| 2. | Відбивання волану ракеткою вгору; | 2.рухи руками з ракеткою у різних напрямках; | 2спритність (відчувати і засвоювати ритм, узгоджувати рухи в руховій дії); | 2. На ранковій гімнастиці перенесення вивчених рухів і вправ з ракетками; |
| 3. | Відбивання волану ракеткою, направляючи його в певну сторону. | 3.рухи корпусом у відповідності з рухами рук. | 3.гнучкість(сприяє зміцненню суглобів, міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, уникненню травм). | 3.на прогулянці рухливі ігри: "Влучи вобруч", "Серсо", "Збий м'яч". |
| | | | 4.витривалість(долати втому у процесі рухової діяльності). | |

впасти під час приземлення, необхідно вправно зкоординувати тіло: ноги перенести на носки, корпус підняти вперед з одночасним кидком рук уперед. Під час лазіння по гімнастичній драбині пояснити, що перемінні рухи ніг на перекладах залежить від сили навантаження м'язів ніг і рук.

Отже, удосконалюючи рухи, слід створювати передумови для виховання фізичних якостей, необхідних для організації спортивних ігор.

Враховуючи те, що гнучкість визначається ступенем еластичності м'язів і зв'язок, дітям можна періодично пропонувати дрібні предмети для виконання загальнорозвивальних вправ, поступово їх урізноманітнюючи або збільшуючи масу (палки, обручі, м'ячі малі, середні, великі, набивні). Це змінює м'язи рук, робить їх гнучкими, придатними до більш об'ємних предметів.

В основних рухах силу можна розвивати за рахунок ускладнення завдань під час навчання відбивати м'яча (футбол): спочатку дати завдання відбивати м'яч від стіни на 2, 3, 4 м, потім пасувати один одному на більший відрізок тощо. Для розвитку гнучкості хребта можливо використовувати вправи на прогинання із вихідного положення лежачи на животі, згинання тулуба навпіл із вихідного положення лежачи на спині.

Спритність, швидкість, силу, гнучкість можливо розвивати, варіюючи засоби організації дітей під час навчання їх основних рухів на фізкультурних заняттях, заняттях фізичними вправами на прогулянках. При цьому чим більша кількість дітей взаємодіє одночасно, тим вони стають більш спритнішими та витривалішими, адже змагаються один з одним, боючись відстати.

Потижневе планування занять спортивної гри "Городки"

1-й тиждень, 1-е заняття, (1-й етап)

Формування рухових навичок

Прийоми навчання: поетапний показ с поясненням, інструкцією, фіксування уваги на певній цілі (у процесі замаху погляд не відривати від цілі).

2-й тиждень, 2-е заняття, (2-й етап)

Прийоми навчання: показ вихователем і дитиною, з поясненням, фіксація уваги на силі замаху (мішечок повільно виштовхується з руки у напрямку цілі).

2-й тиждень, 1-2 заняття перенесення у руху гри на прогулянку

3-й тиждень, 1-2 заняття, (3-й етап)

Прийоми: нагадування про те, як необхідно правильно метати лівою і правою рукою у горизонтальну ціль; закріплювати якість, вибір цілі попадання, вміння затримувати погляд на цілі, вести руку до певної цілі.

4-й тиждень

Організація спортивної гри "Городки" (на 3-4 прогулянках).

Знайомство з правилами і послідовністю гри, засвоїти у грі 4-5 фігур.

Потижневе планування занять спортивної гри "Бадмінтон"

1-й тиждень 1-е заняття, (1-й етап)

Формування рухових навичок.

Вчити дітей кидати м'яч угору і ловити обома руками. Рухи виконувати у загальних рисах (з деталізацією технічного прийому: відпрацьовується підкидання м'яча вгору; різке викидання лівої руки.

Прийоми навчання: показ (вихователем) з поясненням, показ дитиною, нагадування, вказівки (акцент робити на силі замаху і швидкості руху рукою)

1-й тиждень, 2-е заняття, (2-й етап)

Продовжувати вправлятися у кидках м'яча вгору. Ловити м'яч однією і двома руками. Розучувати метання мішечка в довжину засобом "прямою рукою зверху". Удосконалювати замах правою ру-

кою (догори-назад, потім направляти вперед) .

Прийоми: завдання на краще виконання рухів у швидкому і повільному темпі; практичні вправи (діти виконують їх парами); ігрові, змагання парами на швидкість і спритність.

2-й тиждень, 1-2 заняття, (3-й етап)

Перенесення вивчених рухів і вправ на ранкову гімнастику: перемінні замахи рук догори-назад; підкидання і ловлення м'яча однією рукою. Проведення рухливих ігор: "Мисливці і зайці", "Кинь за прапорець" (на прогулянках).

3-й тиждень, 1-2 фізкультурне заняття, (3-й етап)

Вдосконалювати підкидання м'яча догори, ловлення його, метання мішечка в довжину засобом "прямою рукою зверху".

Для загальнорозвивальних вправ можна роздати ракетки.

Доцільно включити вправи: повороти тулуба зі сторони в сторону з ракеткою; відведення перемінно рук з ракеткою в сторони; присідання з рухами рук.

Заняття фізичними вправами (на прогулянці).

Основні рухи: відбивання і перекидання невеликого м'яча одне одному ракеткою. Під час наступних повторювань м'ячі замінити воляном. Рухлива гра "Збий м'яч".

Висновки.

Отже, нами було встановлено, що попередня робота з формування в дітей рухових умінь і навичок, які є складовими елементами рухових дій в іграх спортивного характеру, сприяє найбільшому їх розумінню, оптимізації процесу розвитку фізичних якостей в іграх, прискорює процес оптимізації моделі попередньої роботи з підготовки до ігор спортивного характеру (моделі додаються, табл.1, 2).

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем попередньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку з розвитку фізичних якостей в іграх спортивного характеру.

Література

1. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб.- Суми: ВТД „Університетська книга”, 2004. - 428 с.
2. Денисенко Н. Ф. Управління системою. фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. – Запоріжжя: "Ліпс", 2002. – 308с.
3. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: ФиС, 1983.- С. 25.
4. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду,- 3-е изд. – М.: Просвещение, 1986. – С. 84.
5. Світлична С.П. Реалізація фізичного напрямку технології виховання дітей старшого дошкільного віку засобами народної педагогіки Слобожанщини //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. - №24. - С. 98-103.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

КЛУБНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Королинская С.В.

Национальный фармацевтический университет

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации клубных форм занятий в системе физического воспитания студентов вузов.

Ключевые слова: студенты, клубные формы занятий, физическое воспитание.

Анотація. Королинська С.В. Клубні форми організації занять фізичним вихованням студентів вузів. У статті розглядаються особливості організації клубних форм занять у системі фізичного виховання студентів вузів.

Ключові слова: студенти, клубні форми занять, фізичне виховання.

Annotation. Korolinskaya S.V. Club forms of physical fitness organization for students of high school. The paper is focused on the peculiarities of club forms of physical fitness organization in high school.

Key words: high school students, club forms, physical fitness.

Введение.

Основными задачами Национальной доктрины развития физической культуры и спорта является усовершенствование форм привлечения разных групп населения к регулярным и полноценным занятиям физической культурой и спортом, а также содействие распространения клубной системы в сфере физической культуры и спорта. Новые условия социально-экономического и культурного развития, процессы гуманизации общества, в том числе сферы физической культуры и спорта, выдвинули вопрос о поиске новых форм клубной работы, которые могут реализовать широкий комплекс социально-педагогической задач, которые возникают перед физкультурно-оздоровительным движением Украины [1,2,5].

Клубная форма организации занятий позволяет дифференцированно учитывать интересы занимающихся спортом, вести консультационную работу среди них, осуществлять организационную, педагогическую деятельность. В данном исследовании представлен анализ новых форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами, разработанный нами на основе анализа наиболее интересных и прогрессивных форм организации клубной работы с молодежью в различных странах мира.

Исследования выполнены согласно темы 2.1.6. «Комплексный подход к решению задач физического воспитания учащейся молодежи» Сводного плана НИР на 2001-2005 гг. по проблеме № 2.3.4 «Совершенствование процесса физического воспитания в учебных заведениях» (№ госрегистрации ОЮЮ006477).

Формулирование целей работы.

Цель исследования – разработать концепцию клубной формы организации физического воспитания, в основу которой положен максимальный учет физкультурно-оздоровительных и спортивных

интересов студентов, уровень их физического состояния, предшествующий опыт физкультурно-оздоровительной практики и с учетом имеющейся в наличии материально-технической базы.

Методы исследования. Для решения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы и документальных материалов; структурно-функциональный анализ, наблюдения, опрос, математическая обработка экспериментального материала.

Результаты исследований.

Условия воспитания и обучения являются той средой, в которой вынуждены находиться значительную долю времени учащиеся любого образовательного учреждения. Именно этот период, связан с интенсивным развитием организма, его социализацией, формированием мировоззрения, готовностью к трудовой и творческой деятельности [3,4]. Не случайно, поэтому при оценке возможности организации клубной формы занятий по физическому воспитанию нами была проведена экспертиза учебного заведения и учебно-воспитательного процесса.

Существуют различные варианты комплексной экспертизы учебного заведения. В наших исследованиях нами был использован разработанный А.Г.Сухаревым [6] и модифицированный с учетом специфики высшего учебного заведения следующий алгоритм: сбор информации по установленным показателям; создание банка данных по выделенным критериальным признакам; сопоставление критериальных признаков с действующими гигиеническими нормативами; оценка степени риска отдельных показателей; комплексная оценка условий воспитания и обучения; оценка эффективности мероприятий (по принципу обратной связи).

Экспертиза нашего высшего учебного заведения показала, что материально-технические условия – здания и оборудования вуза соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности, спортивные залы оборудованы минимально необходимым спортивным инвентарем, количество спортивных залов обеспечивает возможность проведения 2 пар занятий для каждой учебной группы. Кадровое обеспечение учебного заведения – среди профессорско-преподавательского состава по дисциплине физическая культура 21% преподавателей имеет степень кандидата наук, 29% звание доцента, стаж преподавания в вузе не менее 5 лет – 93%. Организация медицинского обеспечения в образовательном учреждении – в вузе есть медицинский кабинет, оснащенный стандартным комплектом оборудования, в штате есть медработники для выполнения профилактических осмотров. На каждого студента заведена медицинская карта, в учебном заведении проводятся регулярные профилактические осмотры в соответствии с декретированными сроками; существует картотека, содержащая данные о студентах, состоящих на диспансерном учете.

Цель занятий физическим воспитание студентов состоит в максимальной помощи сделать двигательную активность необходимым компонентом жизни. Под этим подразумевается понимание участниками, какой вид двигательной активности подходит для них, наличие достаточных навыков для получения удовольствия от двигательной активности и мотивация для продолжения активного образа жизни. Занятия физическим воспитанием призвано помочь студентам повысить уровень физической подготовленности психологическими, психическими и социально приемлемыми релевантными способами. Однако исследования свидетельствует, что большинство занимающихся (более 50%), которые начинают заниматься, прекращают занятия и только 10% продолжают заниматься самостоятельно [1,5].

Нами разработана стратегия и технология оздоровительной деятельности, связанная с удовлетворением потребностей студентов, которая учитывает:

- степень ориентированности на удовлетворение духовных потребностей в процессе оздоровительной деятельности;
- степень ориентированности на удовлетворение материальных потребностей в процессе оздоровительной деятельности;
- степень заинтересованности в отсутствии болезненных проявлений;
- степень заинтересованности испытать удовольствие от оздоровительной деятельности;
- степень заинтересованности иметь высокие физические кондиции;
- степень заинтересованности в накоплении специальных знаний и навыков по вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- степень заинтересованности в благоприятных социально-бытовых условиях оздоровительной деятельности;
- степень заинтересованности иметь необходимые психологические качества;
- степень заинтересованности иметь квалифицированного консультанта;
- степень заинтересованности иметь обратную информацию о ходе своего оздоровления;
- степень заинтересованности в наличии хороших материальных условий для оздоровительной деятельности;
- степень заинтересованности иметь четкую программу оздоровления.

В целом клубная форма организации занятий предусматривала нами следующие компоненты: организацию участников программы; оценку потребностей; определение приоритетов; многоуровневое, многофакторное вмешательство; оценку процесса; оценку результата (рис.). Взяв за основу сложившийся международный опыт в организации клубной формы занятий, мы сочли необходимым дополнить предложенную схему еще одним компонентом – входной диагностикой.

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Социальное планирование | | Программа развития высшего учебного заведения | | |
| Подобный опыт | Ресурсы | Средства | Важность проекта | |
| Оценка потребностей | | | | |
| Оценка поведенческих привычек | Выраженность потребностей | | Подходы и ресурсы удовлетворения | |
| Мониторинг поведенческих факторов | Эпидемиологические данные | | Существующие и перспективные участники | |
| Определение приоритетов | | | | |
| По группам участников | | По факторам окружающей среды | По поведенческим привычкам | |
| Многоуровневое факторное вмешательство | | | | |
| Социальный маркетинг | Изменение поведенческих привычек | Скрининг | Изменения в политике | Изменения в среде |
| Использование СМИ, реклама, индивидуальные контакты | Формирование навыков: обучение | Поиск и выделение лиц с высоким риском | Разработка и внедрение правил и инструкций | По инициативе организаторов программы |
| | Моделирование | Как способ поощрения изменения привычек | | По инициативе участников программы |
| | Практика в процессе обучения Обратная связь Закрепление | Для проведения быстрого и эффективного индивидуального вмешательства | | |
| Оценка процесса | | | | |
| Оперативный, текущий, этапный контроль | | | | |
| Показатели, которые могут быть измерены с помощью доступных средств | | Показатели, которые являются важными для принятия управленческих решений | | Показатели, которые могут измеряться за короткое время |
| Оценка результатов | | | | |
| <i>Рис. Компоненты организации физкультурно-оздоровительных занятий</i> | | | | |

Обоснованность подобного шага диктуется следующими обстоятельствами:

- во-первых, сложность формирования навыка к регулярным занятиям физическими упражнениями во многом обусловлена тем, что на определенных этапах онтогенеза у молодежи отсутствует базовая потребность в здоровье, а самооценка уровня здоровья явно завышена;
- во-вторых, обратная связь от изменений, наступивших в организме в результате занятий, срывается не сразу и положительный эффект иногда отсрочен на несколько месяцев;
- в-третьих, опросы студентов свидетельствуют, что среди причин, которые заставили бы его заниматься физическими упражнениями, учащиеся называют, некие экстремальные обстоятельства: болезнь, трагедию близкого человека, любовь и т.д.

Своевременная входная диагностика компенсирует этот дефицит информации, создает у студента состояние своеобразной экстремальности, побуждающие его к поиску новых форм организации своей жизнедеятельности.

Другой важнейший резерв в формировании

субъективного отношения студентов к проблемам здоровья и здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями – изучение его потребности-мотивационной сферы. Тот или иной тип поведения вырабатывается у человека потому, что это поведение соответствует его базовым потребностям и мотивам.

В настоящее время возникла потребность, во-первых, в активизации клубной работы, во-вторых, в изменении характера направлений их деятельности. Основными направлениями совершенствования работы клуба являются увеличение разнообразия форм занятий, направленных на ориентацию на свободное самовыражение занимающихся, культурно-просветительскую работу, усиление внимания к процессам социализации студентов.

Выводы.

Нами, на основании анализа практического опыта, выделены наиболее эффективные условия клубной формы организации занятий: ориентирован на интересы занимающихся студентов; предоставляет широкие возможности выбора видов двигательной активности; ориентирован на соревновательную деятельность: хорошо сти-

мулирует для участия в соревнованиях местного уровня; ориентирован на здоровый образ жизни: представляет более удобную форму для участия студентов в соревновательной деятельности по сравнению с индивидуальными занятиями, что в свою очередь влияет на мотивацию к занятиям; ориентирован на добровольную работу в области физического воспитания: отмечается высокий процент студентов, работающих в качестве руководителей занятий на добровольной основе; экономически выгоден: стоимость занятий не высока по сравнению с коммерческими фитнес-клубами.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на оценку эффективности разработанной нами клубной формы организации занятий.

Литература

1. Драчук А., Дуб І., Галайдюк М. Пріоритетні напрями фізичної підготовленості студентської молоді // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць в галузі фізичної культури і спорту. Вип.6 - Львів.: Вид. дім. «Панорама», 2002. – Том.1. – С. 225 – 229.
2. Сдяк В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу (24.00.02): Дисс.... канд.пед. наук.- К.:УДУФВС, 1997.- 193 с.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Левицкий В.В., Лысенко В. Клубная форма организации физического воспитания в негосударственных вузах // Олимпийский спорт і спорт для всіх. Тезиси IV міжнародного наукового конгресу. – К.: КДІФКіС, 2000. – С.490.
5. Магльований А.В., Матяжова А.В. Комплексна методика оцінки функціонального стану систем організму та працездатності студентів // Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції: Роль фізичної культури в здоровому способі життя. – Львів, 1995. – С. 120 – 121.
6. Сухарев А.Г., Каневская Л.Я., Рябова Л.В. и др. Методология комплексной оценки условий воспитания и обучения детей и подростков //Гигиена и санитария. – 2000. – №3. – С.33-36.

Поступила в редакцию 06.07.2006г.

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

Кузнецов А.А.

Запорожский национальный университет

Аннотация. В статье приведены данные экспериментального обследования мальчиков 10-16 лет, систематически занимающихся плаванием и не занимающихся никаким видом спорта. Показано, что под влиянием тренировочных занятий у мальчиков-спортсменов отмечается выраженная оптимизация функционального состояния системы внешнего дыхания, главным образом, за счет роста ее потенциальных возможностей и оптимизации функциональных способностей кислородобеспечивающих звеньев дыхательной системы.

Ключевые слова: дыхательная система, функциональное состояние, мальчики, плавание, тренировочные занятия.

Анотация. Кузнецов А.О. Зміна параметрів системи зовнішнього подиху організму хлопчиків шкільно-

го віку в процесі адаптації до систематичних фізичних навантажень. В статті наведені дані експериментального обстеження хлопчиків 10-16 років, які систематично займаються плаванням та які не займаються ніяким видом спорту. Показано, що під впливом тренувальних занять серед хлопчиків-спортсменів відмічається суттєва оптимізація функціонального стану системи зовнішнього дихання, головним чином, за рахунок зростання її потенційних можливостей та оптимізації функціональних здібностей кисневозабезпечуючих ланок дихальної системи.

Ключові слова: дихальна система, функціональний стан, хлопчики, плавання, тренувальні заняття.

Annotation. Kuznecov A.A. Modification of parameters of the system of the external respiration of the organism of the school age boys during acclimatization to systematic exercise stresses. In the article the data of experimental inspection of boys are resulted 10-16 years, systematic engaged in swimming and engaged in no type of sport. It is shown that under influencing of training employments at boys-sportsmen the expressed optimization of the functional state of the system of the external breathing is marked, mainly, due to growth of its potential possibilities and optimization of functional capabilities of oxygen links of the respiratory system.

Keywords: respiratory system, functional state, boys, swimming, training employments.

Введение.

Известно, что системе внешнего дыхания принадлежит важная роль в обеспечении адаптации организма к физическим нагрузкам различного объема и интенсивности. Исследованиями достаточно большого числа авторов достаточно подробно изучены особенности изменения параметров дыхательной системы различных категорий людей при выполнении мышечной работы разной мощности и продолжительности [1, 2, 3, 4]. Вместе с тем, в настоящее время актуальными представляются экспериментальные исследования, направленные на изучение возрастной динамики функционального состояния системы внешнего дыхания при систематических физических нагрузкам, а также на выявление основных механизмов адаптации дыхательной системы к ним. Актуальность и высокая практическая значимость данной проблемы послужили предпосылками для проведения настоящего исследования.

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Цель статьи - в рамках эксперимента нами было проведено обследование 196 мальчиков в возрасте от 10 до 16 лет, систематически занимающихся плаванием (экспериментальная группа) и 109 мальчиков этого же возраста, не занимающихся спортом (контрольная группа) У всех обследованных школьников регистрировались следующие параметры сердечно-сосудистой системы: традиционными методами – жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл), время задержки дыхания на вдохе (Твд, с) и выдохе (Твыд, с); с помощью эксклюзивной компьютерной программы «ШВСМ-интеграл» (авторы – д.м.н., профессор Шаповалова В.А., д.б.н., профессор Маликов Н.В., к.п.н., доцент Святъев А.В.) [5] – величины индекса Скибинского (ИС, абсолютные

единицы), индекса гипоксии (ИГ, а.е.) и общего уровня функционального состояния системы внешнего дыхания (УФСвд, а.е.). Все полученные в ходе исследования экспериментальные данные были обработаны стандартными методами математической статистики.

Результаты исследования.

В таблице 1 и на рисунке 1 представлены результаты величин относительного прироста основных показателей системы внешнего дыхания обследованных школьников в возрастном диапазоне от 10 до 16 лет. Как видно из представленных данных, для мальчиков обеих групп были характерны традиционные изменения интегральных параметров дыхательной системы, согласующиеся с литературными данными. Достаточно отметить, увеличение с возрастом значений ЖЕЛ, времени задержки дыхания на вдохе и выдохе, повышение устойчивости организма к условиям дефицита кислорода и т.п.

Таблица 1

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

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

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

Вместе с тем, очевидным был факт более оптимальных адаптивных перестроек системы внешнего дыхания у школьников-спортсменов, в сравнении с мальчиками, не занимавшимися спортом.

Так, у мальчиков экспериментальной группы к окончанию возрастного периода 10-16 лет регистрировались существенно более высокие, чем у школьников контрольной группы, величины относительного прироста ЖЕЛ (соответственно 121,35±1,02 % и 73,54±1,14 %), времени задержки дыхания на вдохе (соответственно 138,56±1,08 % и 26,49±1,34 %) и индекса Скибинского, характеризующего, как известно потенциальные возможности дыхательной системы в условиях гипоксии (соответственно 230,75±1,01 % и 139,22±1,20 %).

Менее выраженными оказались межгрупповые различия в отношении таких параметров системы внешнего дыхания, как время задержки дыхания на выдохе (соответственно 73,92±1,10 % и 72,65±1,06 %) и индекс гипоксии (соответственно 107,58±1,09 % и 93,97±1,03 %).

Отмеченные нами возрастные особенности изменения интегральных параметров дыхательной системы развивающегося организма нашли свое отражение и в соотношении уровней функционального состояния системы внешнего дыхания, зарегистрированных среди школьников контрольной и экспериментальной групп. Если у школьников-спортсменов к окончанию возрастного периода 10-16 лет повышение общего уровня функционального состояния системы внешнего дыхания их организма (УФСвд) составило 32,15±1,19 %, то у мальчиков, не занимавшихся спортом, величина данного параметра практически не изменялась и составила - 0,49±1,11 %.

Выводы.

В целом, материалы проведенного исследования позволили констатировать, что у мальчиков школьного возраста адаптация системы внешнего дыхания к систематическим физическим

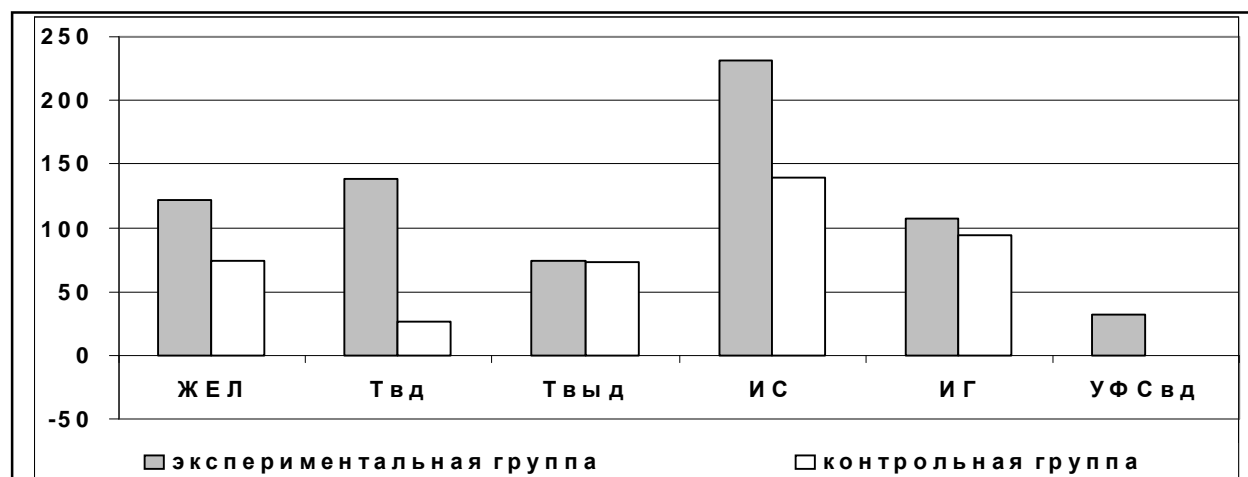


Рис. 1. Величины относительного прироста основных показателей системы внешнего дыхания у мальчиков контрольной и экспериментальной групп в возрастном диапазоне от 10 до 16 лет (в % к значениям данных показателей, зарегистрированным среди школьников 10 лет).

нагрузкам идет по пути по пути повышения ее потенциальных возможностей и оптимизации функциональных способностей кислородобеспечивающих звеньев дыхательной системы. Кроме этого, представленные результаты свидетельствовали о достаточно высокой информативности использованной в работе компьютерной программы «ШВСМ-интеграл» и о возможности ее использования в системе медико-биологического контроля за функциональным состоянием детей школьного возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем изменения параметров системы внешнего дыхания организма мальчиков школьного возраста в процессе адаптации к систематическим физическим нагрузкам.

Литература:

1. Величковский Б.Т. Экологическая патология // Здравоохранение Российской Федерации. – 1994. - №2. – С. 6 – 9.
2. Мищенко Е.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.:Здоров'я, 1990. – 200с.
3. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
4. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990. – 320 с.
5. Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Святъев А.В. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности организма - "ШВСМ" – Запорожье, 2003. – 75 с.

Поступила в редакцию 17.08.2006г.

ЗМІСТ, ФОРМИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ СФЕРИ ТУРИЗМУ У ЛЬВІВСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ІНСТИТУТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кухтій А.О., Тимошенко Л.О.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті проаналізовано особливості змісту, форм та організації навчального процесу підготовки фахівців для сфери туризму у Львівському державному інституті фізичної культури.

Ключові слова: сфера туризму, навчальний план, спортивно-оздоровчий туризм

Аннотация. Кухтій А.О., Тимошенко Л.О. **Содержание, формы и организация подготовки специалистов для сферы туризма в Львовском государственном институте физической культуры.** В статье проанализировано особенности содержания, форм и организации учебного процесса подготовки специалистов для отрасли туризма в Львовском государственном институте физической культуры.

Ключевые слова: отрасль туризма, учебный план, спортивно-оздоровительный туризм.

Annotation. Kukhtiy A., Tumoshenko L. **The contents, forms and organization of preparation of experts for orb of tourism in the Lvov state institute of physical training.** Peculiarities of contents, forms and organization of educational process of specialists for sphere of tourism training at Lviv State Institute of Physical Culture have been analyzed in the article.

Keywords: sphere of tourism, educational plan, sport-remedial tourism.

Вступ.

На сьогодні туристська галузь розвивається достатньо динамічно і набуває дедалі більшого значення для розвитку економіки та соціальної сфери в Україні. Значно зріс попит на послуги туристичної індустрії. Відповідно зросла кількість туристичних фірм, які задовольняють цей попит. Для підвищення професійності надання цих послуг необхідно приділяти більше уваги кадровому забезпеченню сфери туризму. У зв'язку з тим, більшість навчальних закладів потребує перебудови у відповідності до сучасних умов функціонування системи підготовки фахівців [1, 2, 5].

Найбільш потужним і доступним видом туризму в Україні є спортивно-оздоровчий туризм. Величезні туристські і рекреаційні ресурси Карпатського регіону зумовлюють підготовку фахівців саме за цим напрямком [3, 4]. А підготовку фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму можуть забезпечити лише навчальні заклади фізкультурного профілю. Активна робота саме у цьому напрямку проводиться у Львівському державному інституті фізичної культури (ЛДІФК).

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

Формулювання цілей роботи.

Мета статті – розкрити особливості змісту, форм та організації навчального процесу підготовки фахівців для сфери туризму у Львівському державному інституті фізичної культури.

Результати дослідження.

Так, з вересня 2003 року у ЛДІФК розпочато підготовку фахівців за спеціальністю «Туризм». Розроблено та затверджено освітньо-кваліфікаційну характеристику і освітньо-професійну програму.

Підготовка проводиться за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр», напрям підготовки 0504 «Туризм»; спеціальність 050401 «Туризм»; кваліфікація - 6.050401 «Бакалавр з туризму». Термін навчання - чотири роки.

Навчальний план для підготовки за спеціальністю «Туризм» затверджено ректором інституту, і погоджено усіма, передбаченими для затвердження такого типу документів, установами (Держкомспорт, Науково-методична комісія з туризму МОіН України, Науково-методичним центром вищої освіти і науки, Департаментом вищої освіти МОіН України).

Навчальним планом передбачено цикл гуманітарних, соціально-економічних, природничонаукових, професійних та практичних дисциплін, а також блок дисциплін за вибором.

Варто виокремити ряд дисциплін циклу професійно-орієнтованої підготовки. Серед них: «Туристські ресурси України», «Діяльність самодіяльної туристської організації», «Активний туризм», «Рекреаційна географія», «Технологія туристської діяльності», «Туроперейтинг», «Туристське країнознавство» та інші. Весь комплекс професійно орієн-

тованих, гуманітарних та соціально-економічних навчальних дисциплін забезпечують високий рівень підготовки майбутніх фахівців.

Крім того, навчальним планом для спеціальності «Туризм» заплановано вивчення дисципліни «Підвищення туристично-спортивної майстерності» (обсягом 4 години на тиждень), вищої математики, а також двох іноземних мов та іноземної мови професійного спілкування. Вже у другому семестрі студенти повинні захистити курсову роботу.

Для реалізації набутих вмінь навчальним планом передбачено проходження практик, а саме:

1. Навчальної туристичної практики;
2. Вивчення техніки зимового туризму;
3. Участь у літньому табірному зборі;
4. Організації туристських подорожей.

Загальний обсяг годин для проходження практик становить близько 400 годин.

Студенти також, впродовж року, залучаються до одноденних та багатоденних туристських подорожей, що організовуються туристським клубом «Манівці», який утворено при інституті та до участі у різноманітних громадських та спортивних заходах.

Згідно освітньо-кваліфікаційної характеристики бакалавр з фаху «Туризм» здатен виконувати такі професійні назви робіт (назви професійної групи):

- завідувач бюро подорожей;
- начальник туристської бази;
- начальник туристського табору;
- керівник туристської групи; організатор подорожей (екскурсій);
- фахівець з організації масового, індивідуального, спеціалізованого, зеленого, спортивного, туризму;
- консультант з питань безпеки в туризмі;
- консультант зі страхування в туризмі;
- рекреолог;
- консультант з туризму в органах місцевого самоврядування;
- інструктор-методист з туризму.

Для покращення навчального процесу і з метою подальшої співпраці Львівський державний інститут фізичної культури уклав угоди з низкою туристських організацій:

1. Управлінням туризму та курортів Львівської обласної державної адміністрації;
2. Львівською асоціацією розвитку туризму;
3. Регіональним ландшафтним парком «Знесіння»;
4. Регіональним фондом «Знесіння»;
5. Львівським центром краєзнавства, екскурсій і туризму учнівської молоді;
6. Центром творчості дітей та юнацтва Галичини;
7. Львівською обласною контрольно-рятувальною службою.

Для поглибленої співпраці та з метою професійної орієнтації школярів, Львівський державний інститут фізичної культури організовує профільні класи у загальноосвітніх школах міста Львова. Після

закінчення цих класів школярі мають пільги при вступі до інституту.

Окрім того, варто підкреслити, що інститут є колективним членом Асоціації працівників навчальних закладів України туристського і готельного профілю.

Висновки.

Отже, Львівський державний інститут фізичної культури, поряд з іншими вищими навчальними закладами України, здійснює активну роботу з підготовки кадрів для сфери туризму. В інституті ведеться активна робота з підвищення кваліфікації викладачів і здійснення тісної співпраці з іншими навчальними закладами фізкультурного та туристського профілю.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем змісту, форми та організації підготовки фахівців для сфери туризму.

Література

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. для закл. освіт. — К.: Наук. світ, 2003. — 203 с.
 2. 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 //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. - №22. - С. 162-167.
 3. Мацкевич Н.М. Сучасні тенденції розвитку міжнародного туристичного руху //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №7. - С. 68-70.
 4. Тімець О.Б. Краєзнавство і туризм. - К.: Знання, 1999. - 120 с.
 5. Щур Ю.В., Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. - К.: «Альтерпрес», 2003. - 232 с.
- Надійшла до редакції 17.08.2006р.

ІГРИ З ПІСКОМ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Маковецька Н.В.

Запорізький національний університет

Анотація. В статті висвітлюються наукові підходи до визначення поняття “здоров’я”. Розглядається один із засобів формування, зміцнення та збереження здоров’я дошкільників – ігри з піском – особливості їх організації, методи і прийоми роботи з піском, вправи, що можуть бути використані під час ігор.

Ключові слова: оздоровлення, фізичне і психічне здоров’я, ігри з піском.

Анотация. Маковецкая Н.В. Игры с песком как средство оздоровления дошкольников. В статье освещаются научные подходы к определению понятия “здоровье”. Рассматривается одно из средств формирования, укрепления и сохранения здоровья дошкольников – игры с песком – особенности их организации, методы и приемы работы с песком, упражнения, которые могут быть использованы во время игр.

Ключевые слова: оздоровление, физическое и психическое здоровье, игры с песком.

Annotation. Makovetska N.V. Plays with sand as an agent of improvement of preschool children. In the article scientific approaches to the decision of notion are lighted “health”. One of tools of forming, strengthening and saving of health of under-fives is examined – games with sand –

features of their organization, methods and receptions of work with sand, exercises which can be used at play.

Keywords: making, physical and psychical health, games healthy with sand.

Вступ.

В Законі України “Про дошкільну освіту” серед пріоритетних завдань розвитку дошкільної ланки освіти визначено збереження та зміцнення здоров’я дитини [3, С. 1].

На жаль, останнім часом обгрунтовану тривогу викликає стан здоров’я дошкільників – зберігається високий рівень гострої респіраторної захворюваності, відмічається тенденція зростання серцево-судинних, онкологічних і алергічних захворювань, дисфункцій ендокринної системи тощо. Крім того, соціум, в якому знаходиться дитина також не завжди сприяє формуванню, зміцненню та збереженню її здоров’я.

Саме тому неабиякого значення набуває формування у підростаючого покоління цінностей здоров’я і здорового образу життя.

Перш за все, з’ясуємо наукові підходи до визначення терміну “здоров’я”.

Найбільш розповсюдженими є такі:

- нормальна функція організму на всіх рівнях його організації: організму; органів; гістологічних, клітинних і генетичних структур; нормальне протікання фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють індивідуальному виживанню та відтворенню;

- динамічна рівновага організму та його функцій із навколишнім довкіллям;

- здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці;

- здатність організму пристосовуватися до постійної зміни умов існування в навколишньому;

- відсутність хвороб, хворобливих станів, змін тощо;

- повне фізичне, духовне, розумове та соціальне благополуччя [5, С.42-43].

Аналіз істотних ознак здоров’я, які застосовуються у визначеннях, може бути розподілено згідно з такими концептуальними моделями:

- медична передбачає таке визначення здоров’я, яке містить лише його медичні ознаки і характеристики. Здоров’ям вважають відсутність хвороб, їх симптомів;

- біомедична розглядає здоров’я як відсутність у людини органічних порушень і суб’єктивного відчуття нездоров’я. Увага акцентується на природно-біологічній суті людини, підкреслюється домінуюче значення біологічних закономірностей у життєдіяльності людини та її здоров’я.

- біосоціальна охоплює соціальні та біологічні ознаки, які розглядаються в єдності, але соціальним надається перевага.

- ціннісно – соціальна передбачає ставлення до здоров’я як цінності, передумови, необхідної для повноцінного життя, задоволення матеріальних

і духовних потреб, участі у праці та соціальному житті, економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності [5, С.43 - 44].

Майже кожна з моделей передбачає формування фізичного та психічного здоров’я.

Під фізичним здоров’ям слід розуміти стан організму людини, який характеризується можливостями адаптування до різноманітних чинників середовища перебування, рівнем фізичного розвитку, фізичною та функціональною підготовленістю організму до виконання фізичних навантажень.

Більш докладно з’ясуємо тлумачення термінів, які є ключовими у визначенні поняття “фізичне здоров’я”.

Фізичний розвиток – це біологічний процес становлення і змін природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини впродовж її життя.

Фізична підготовленість – зовнішні прояви рівня фізичної активності: рівня розвитку фізичних якостей і ступеня володіння руховими вміннями та навичками, необхідними для успішного здійснення певного роду діяльності.

Функціональна підготовленість – стан систем організму, їх реакція на фізичне навантаження [5, С.70 - 72].

Висвітлюючи підходи до визначення поняття “психічне здоров’я”, не можна не враховувати, що психологічний тип з одного боку, а акцентуація з іншого дозволяють побудувати психологічний портрет будь-якої людини, який містить як функціональні, так і дисфункціональні аспекти її особистості. Цей портрет водночас є показником психічного здоров’я, а також необхідною умовою щодо визначення шляхів і способів його збереження та зміцнення [5, С.127].

Існує безліч засобів збереження та зміцнення як фізичного, так і психічного здоров’я дошкільників. Зупинимося лише на одному з них – іграх з піском. Чому саме на ньому? Сьогодні все частіше погляди педагогів і психологів звертаються до пісочної терапії - одного з найпрогресивніших методів арт-терапії, який надає людині можливість подивитись на себе, свій внутрішній світ очима стороннього спостерігача. Популярність пісочної терапії підтверджується великою кількістю публікацій, де висвітлюються різноманітні аспекти зазначеної проблеми, починаючи з історії виникнення методу до тлумачення картин на піску. Безперечно, все це дуже цікаво, а пісочна терапія здається досить нескладною справою, адже матеріал для неї всім доступний. Проте не можна забувати, що це – терапевтичний метод, а терміном “терапія” позначається лікування внутрішніх хвороб не хірургічним шляхом [4, С.783]. Саме тому в дошкільних навчальних закладах повинно бути серйозне обгрунтування щодо застосування методу пісочної терапії у роботі з дітьми, а також високий рівень професіоналізму та підготовленості спеціалістів, які впроваджувати цей метод.

Отже, масове використання методу пісочної терапії є недоцільним, а іноді навіть шкідливим і небезпечним для здоров'я дошкільників.

Проте застосування окремих його елементів під час організації ігор дітей із піском, на нашу думку, є досить ефективним.

Чому саме під час ігор? За Р.Й. Жуковською, цей вид діяльності викликає в дитини задоволення, адже вона бере на себе певну роль, проявляє творчість під час розгортання сюжету, по-своєму застосовує ігровий матеріал, іграшки тощо [2, С.5].

Застосування в таких іграх елементів пісочної терапії надає педагогам і психологам змогу дещо по-іншому подивитися на результати діяльності дитини з піском, краще зрозуміти малюка, забезпечити більш оптимальні умови для його подальшого розвитку. З огляду на це коротко з'ясуємо історію виникнення пісочної терапії. Вона бере свій початок у 1929 році, коли англійський дитячий психотерапевт Маргарет Ловенфельд вперше застосувала пісочницю в ігровій психотерапії. Доктор надавала неабиякого значення тактильному контакту дитини з піском і водою, доповнюючи його іграми з різноманітними предметами та ляльками. Вона помітила, що діти додають в пісок воду і поміщають туди мініатюрні іграшки [8, С.8].

Юнгіанську пісочну терапію було розроблено швейцарським дитячим психотерапевтом Дорроу Кальфф після того, як у 1956 році Юнг порадив їй вивчити пісочну терапію особисто в Ловенфельд. Кальфф доповнила техніку Ловенфельд юнгіанським підходом і власним глибоким знанням східної філософії [7, С.12].

Відомо, що створення зображень і відбитків на піску пов'язано з реалізацією дитиною власних потреб у грі і творчості. Під час самостійної творчої роботи у дошкільника змінюється звичне відчуття часу, через створення візуальних образів активізується внутрішній творчий потенціал. Зовсім маленькі хлопчик або дівчинка раптом помічають, що виконуючи певні рухи, вони залишають сліди на поверхні предметів. Так починається “графічний діалог” малюка з навколишнім світом, який проявляється в намаганні залишити на піску або снігу свої сліди, провести пальцями по запиленій поверхні меблів тощо. Спостерігаючи за появою цих слідів, діти усвідомлено продовжують їх створювати, підтверджуючи тим самим факт свого існування. Більш глибокі сліди створюються за допомогою пальчик або камінців.

Дошкільників цікавить створення зображень, тому вони можуть досить довго грати і водночас працювати над образом, поступово вдосконалюючи зображувальні навички.

Отже, ігри з піском є засобом пізнання і взаємодії дитини з навколишнім світом. Вони сприяють формуванню і розвитку “Я”, диференціації малюком зовнішнього та внутрішнього світу тощо.

Дуже непросто розібратися в собі самому, а тим більше торкнутися і відчути “трепет” душі іншо-

го. Безперечно, можливість зрозуміти одне одного нам надає мовлення, але існує таке висловлювання: “Мова нам дана для того, щоб приховувати власні думки”. Отже, мова бажань і почуттів близьких нам людей досить часто є незрозумілою.

А як же бути маленькій людині, не дуже великий словниковий запас якої не дає можливості у повному обсязі передати свої переживання? Як дошкільнику реалізувати свій творчий потенціал, відкрити тайни своєї душі? Наприклад, за допомогою малюнка.

Сьогодні достатньо розповсюдженою є думка, що олівець – це “безпечний” матеріал, оскільки зображення, зроблене ним, можна стерти або виправити, зробивши тим самим малюнок більш досконалим [6: 94]. Погоджуючись з авторами цієї теорії, слід зазначити, що виправлення зображення знову і знову може призвести до того, що маленький художник ніколи не закінчить свій малюнок, адже діти малюють ще не так добре, а тому можуть засмучуватись і плакати від того, що не змогли виразити у малюнку те, що хотіли. Більш того, дошкільники досить часто навіть не намагаються щось намалювати, боячись чистого аркушу паперу.

І тут на допомогу приходять ігри з піском. Простота використання пісочниці і той факт, що пісок і вода є найбільш природними матеріалами, сприяє прояву творчого початку. Створюючи картини на піску, використовуючи при цьому маленькі фігурки, дитина відбиває ситуацію, яка її хвилює і досить часто знаходять для себе відповіді, які так важко було отримати від дорослих. Педагоги же, в свою чергу, набувають унікальної можливості реально побачити внутрішній світ хлопчика або дівчинки.

Створюючи картини на піску, розігруючи різноманітні казкові сюжети, маленька людина набуває безцінний досвід символічного вирішення багатьох життєвих ситуацій, згодом в її поведінці можна помітити певні зміни – дитина починає застосовувати свій “пісочний досвід”. Отже, спочатку внутрішня реальність переноситься на пісок, а потім досвід ігор з піском переноситься у внутрішній світ дошкільника й у вигляді певних моделей відбивається в його реальній поведінці.

Значення таких ігор для розвитку дитини дошкільного віку підсилюється тактильними властивостями піску. Не викликає сумніву, що ігри з піском і водою викликають неповторні тактильні відчуття, отримати які неможливо під час використання інших матеріалів. Окрім того, пісочниця є безпосереднім інструментом створення візуальних образів. Крім цього, тісне “спілкування” дитини з піском сприяє збагаченню сенсорного досвіду дітей, усвідомленому засвоєнню таких понять, як-от: сухий, вологий, мокрий, легкий, важкий, важкуватий, холодний, теплий, гарячий, світлий, темний тощо. Безперечно цими ж поняттями збагачується і словник дітей.

Робота виконана у відповідності до плану

НДР Запорізького національного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті – висвітлення особливостей організації ігор з піском як одного із засобів оздоровлення дітей дошкільного віку.

Результати досліджень.

Ігри дітей із піском педагог може організувати як у великих пісочницях, якими обладнаний двір дошкільного навчального закладу, так і у спеціальних маленьких.

Великі пісочниці, надають змогу гратися відразу кільком дітям, допускаючи право кожного на ігри з піском. Тому розмір такої пісочниці може бути будь-яким. Малюк біля неї схожий на невелику фігурку

Маленькі пісочниці, розмір яких за Маргарет Ловенфельд, повинен складати 52x75x7см, є індивідуальними. Традиційно вони мають прямокутну форму і зроблені з дерева, висота розташування відповідає зросту дитини, тло повинно бути блакитного кольору.

Образи, які створюватимуться в маленьких пісочницях, безперечно будуть значно менше дитини, що дає їй змогу керувати ними.

З'ясуємо думку фахівців щодо глибини та кольору пісочниці. За Дорою Кальфф, висота борта 7 см не дозволяє створювати у піску великі поглиблення, але припускає створення високих форм. Саме тому невелика глибина пісочниці та її голубий колір, як символ неба або води, глибини, висоти і безперервного дистанціювання, створюють враження двомірності. Це викликає асоціацію з малюнком на папері, а не із скульптурним образом [7, С.34].

Сучасні дослідники пропонують застосовувати пісочниці різних кольорів, просто підставляючи бортики [1, С.16 - 17]. Які ж кольори не слід забувати під час організації ігор дітей із піском?

Насамперед це зелений колір, який ніби занурює дошкільника в рослинний світ. Для деяких хлопчиків і дівчаток зелена пісочниця – це можливість подорожі величезним лісом, де дерева настільки високі, що маленька дитина навіть не може побачити неба. Якщо ж до зелених бортів додати коричневе дно і таким чином отримати образ поверхні землі, можна сприяти розгортанню ігор із життя комах, рослин, чарівних істот тощо.

Пісочниця може мати і жовті борти. Тоді сюжети ігор, які там розгортатимуться, будуть світлими, теплими. Так, вони можуть бути присвячені пригодам на березі моря, в пустелі, навіть на якійсь казковій планеті тощо.

Доцільним під час організації ігор дітей дошкільного віку з піском є застосування фіолетового кольору, який сприятиме організації дитячої подорожі у світ мрій, фантазій і казок. Під впливом фіолетового кольору дитяча уява може створити сюжети, які поєднуюватимуть героїв із різних казок і передбачуватимуть їхні незвичайні пригоди у казкових країнах.

Які ж форми художньої творчості може зас-

тосувати дитина під час ігор із піском [6, С.80 - 83]?

Насамперед це художній рельєф, яке має вигляд об'ємного зображення на певній площині. Ступінь випуклості форм рельєфу може бути різною – як низькою, так і високою. Пісочна композиція створюється на пісочній же основі, скульптурні форми та об'єкти спрямовані вгору, завдяки чому зображення нагадує рельєф. Дитина може засипати піском все дно пісочниці так, що його блакитний колір не буде видно, часткове засипання дна пісочниці піском дозволяє імітувати воду або небо і створювати відчуття глибини або висоти.

Наступними формами художньої творчості, які можна спостерігати під час ігор дітей із піском є колаж і ассамбляж. Ці художні техніки передбачують поєднання природних матеріалів, зокрема, піску, з предметами, створеними людиною. Створення колажу зумовлює застосування площинних іграшок і предметів, ассамбляжу – об'ємних.

Існує ще одна форма прояву творчості дітей у пісочниці, ця техніка носить назву "знайдений об'єкт" і зумовлює поєднання піску з мушлею, гілочками, камінцями, осколками посуду, фрагментами металевих виробів тощо.

Безперечно, застосування додаткових предметів значно збагачує пісочні композиції, сприяє зануренню дитини в процес творчості.

Особливо вдалим для ігор з піском є мініатюрні фігурки із пластмаси, які зображують диких і свійських тварин, солдат і воєнну техніку тощо.

Нижче наводимо орієнтовний перелік предметів, які, на думку фахівців, значно збагачують сюжети дитячих ігор із піском:

- люди – різного віку та статі, представники різних професій і видів спорту, казкові персонажі;
- наземні тварини – зображення диких і свійських, а також казкових тварин;
- тварини, що літають – комахи, птахи, персонажі казок і мультфільмів;
- мешканці морів і річок – риби, дельфіни, кити;
- меблі – для кухонь, ванних кімнат, спальень, гостинних, офісів тощо;
- предмети домашнього вжитку, продукти – тарілки, чашки, ложки, ножі, виделки, каструлі тощо, а також зображення різноманітних продуктів харчування;
- дерева та інші рослини;
- транспортні засоби – наземні, водні та повітряні;
- різноманітні предмети – годинники, коробки, пляшки, люстерка тощо;
- аксесуари – гудзики, нитки, ланцюжки тощо;
- природні об'єкти – камінці, мушлі, пир'я, куски дерева, сухі рослини тощо [6, С.128 - 129].

Проте головним матеріалом ігор все ж таки залишається пісок.

Який же пісок краще застосовувати? Він може бути дуже дрібним - білим, жовтуватим, ко-

ричнюватим, сіруватим або червонуватим. На світлому піску добре видно камінці, мушлі, мініатюрні фігурки, на темному – їх форми виділяються не так виразно [6, С.122].

Пісок знаходиться у певній взаємодії з водою. Обидві ці речовини існують з прадавніх часів, не мають будь-яких меж і знаходяться у постійному русі. Окремо одне від одного вони нескінченно пересуваються і течуть під впливом гравітації та атмосферних процесів. Знаходячись у стані рідини, вода позбавлена певної форми. Пісок є щільною субстанцією і також не має форми. Поєднуючись, пісок і вода можуть утворювати усталені форми які перетворюються в бруд в тих випадках, коли води більше, ніж піску.

Дії дитини під час ігор з піском можна розділити на три основних типи, а саме:

- маніпуляції з пісочною поверхнею – діти заповнюють піском формочки, малюють на пісочній поверхні лінії, роблять відбитки, збирають пісок у грудочки, створюють гірки;

- проникнення у товщу піску – копання ям і тунелів, ховання в пісок предметів з наступним їх діставанням;

- ігри з піском із застосуванням води – діти можуть капати нею на пісок, або навіть лити у великій кількості [6, С.34].

Наводимо орієнтовний перелік вправ для кожного типу дій із піском.

Вправи, спрямовані на маніпуляції з пісочною поверхнею:

- “Їдуть машинки, повзуть змійки, котяться санки” - “ковзання” долонями по поверхні піску з виконанням зигзагоподібних, колових рухів, а також рухів зверху вниз, зліва направо тощо;

- “До нас завітали казкові змійки” – виконання тих самих рухів ребром долоні;

- “Доженемо казкових зміюк” – “проходження” долоньками слідами, прокладеними раніше;

- “Художники-чарівники” – створення візерунків, нескладних зображень предметів за допомогою відбитків долонь, кулачків, пальчиків;

- “Ласкавий пісочок” – “проходження” по поверхні піску окремо кожним пальцем спочатку правої, потім - лівої руки, після цього – одноіменними пальцями обох рук;

- “Загадкові сліди” – “проходження” по поверхні піску пальцями, які згруповано по два, три, чотири, п’ять;

- “Граємо на піаніно (комп’ютері)” – виконання характерних рухів пальцями, кистю руки.

Вправи, спрямовані на проникнення у товщу піску:

- “Море хвилюється” – ворушіння руками у піску, спостереження за тим, як змінюється піщаний рельєф;

- “Міна” – відкопування “міні” (рук іншого гравця, 1 – 3 дрібних предметів) без торкання до неї, коли дитина – “сапер” може діяти руками, дути на “міну”, допомагати собі тоненькими палич-

ками тощо.

- “Секретик для моєї подружки” – виготовлення хованок із застосуванням скелець, фантиків, блискіток, квіточок тощо.

Під час виконання дітьми зазначених вище вправ може бути використано як сухий, так і мокрий пісок.

А спільна діяльність педагога і дітей, крім виконання ігрових дій, передбачає спочатку ознайомлення дітей з враженнями дорослого від “спілкування” з піском, а потім і навчання дітей вміння передавати свої відчуття за допомогою слова.

Висновок.

Отже, ігри з піском є засобом сенсорного розвитку дошкільників, збагачення їхнього словника, розвитку творчого потенціалу. А їх застосування сприяє оздоровленню підростаючого покоління, збереженню та зміцненню як фізичного, так і психічного здоров’я кожної дитини.

Подальше дослідження планується спрямувати на врахування індивідуально-типологічних особливостей дошкільників у процесі організації ігор с піском як одного із засобів їхнього оздоровлення.

Література

1. Грабенко Т., Зінкевич – Євстигнєєва Т. Чудеса на піску. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – С.16 – 17, 113 – 116.
2. Жуковская Р.И. Воспитание ребенка в игре. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963. – С.5.
3. Закон України “Про дошкільну освіту” // Орієнтир. – 2001. - №141. – С.1.
4. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.: Советская энциклопедия, 1964. – С.783.
5. Психология здоровья /Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – С. 42 – 127.
6. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная терапия. – СПб.: Питер, 2001 – С. 34 – 129.
7. Kalf, D. M. Sandplay. – Boston: Sigo Press, 1980. – P. 12, 34.
8. Lowenfeld, M. Play in Childhood. – London: Victor Golancz, 1935. – P. 8.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

ОСОБЛИВОСТІ РАНЬОГО СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ОРІЄНТАЦІЇ І СПОРТИВНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Мозговий О. І.

Запорізький національний університет

Анотація. У даній роботі представлені результати дослідження загальних особливостей раннього спортивного відбору, орієнтації і спортивної обдарованості у юних спортсменів.

Ключові слова: спортивний відбір, орієнтація, спортивна обдарованість.

Анотация. Мозговой А.И. Особенности раннего спортивного отбора ориентации и спортивной одаренности юных спортсменов. В данной работе представлены результаты исследования общих особенностей раннего спортивного отбора, ориентации и спортивной одаренности у юных спортсменов.

Ключевые слова: спортивный отбор, ориентация, спортивная одаренность.

Annotation. Mozgovoy A.I. Singularities of early sports selection of orientation and sports endowments of juvenile sportsmen. In the article are shown the results of research of general features of early sporting selection,

orientation and sporting gift at young sportsmen.

Keywords: sporting selection, orientation, sporting gift.

Вступ.

Виховання, освіта й оздоровлення є основним завданням системи фізичного виховання підростаючого покоління. Ефективне вирішення цих завдань, зумовлює оптимальний розвиток всіх систем організму, що зростає.

У більшості досліджень з теорії і методики спортивного відбору застосовується спеціальна технологія оцінки спортивних здібностей і спортивної обдарованості. Основний зміст такої технології полягає в дослідженні і визначенні модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації, у вивченні інформаційної значущості параметрів, що впливають на спортивний результат, їх стабільності і генетичної зумовленості, а також в обґрунтуванні організаційних питань.

Не викликає сумнівів теоретичне і практичне значення цих досліджень. Проте при розробці такої складної проблеми необхідно перш за все чітко визначити поняття «спортивний відбір», а потім і зміст його критеріїв, враховуючи при цьому не тільки предмет досліджень, але і їх спрямованість.

На думку В.Філіна (1987), спортивний відбір є системою організаційно-методичних заходів, на підставі яких визначаються завдання і здібності дітей для спеціалізації в певному виді спорту. В полі зору дослідників і практиків мають знаходитися задатки, тобто природні, анатомо-фізіологічні особливості і здібності - індивідуальні особливості людини, від яких залежить успішність виконання певних видів діяльності. Досягнення високих результатів у будь-якому виді діяльності, у тому числі і в спортивній, вимагає щонайвищих форм прояву здібностей - обдарованості, таланту. Тому у визначенні поняття «спортивний відбір» доцільно включити поняття «обдарованість», що розглядає спортивний відбір як процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту. Обдарованість трактується як таке поєднання здібностей, яке зумовлює щонайвищий рівень діяльності.

Дослідники вважають, що різноманіття і суперечність підходів до проблеми спортивного відбору і методів її вивчення зумовили, по суті, різне розуміння предмету дослідження [1-5]. Тому для подальшої розробки системи спортивного відбору необхідно уточнити такі поняття, як задатки, здібності й обдарованість (з точки зору спортивної діяльності). Найбільші розбіжності спостерігаються у визначенні поняття «спортивна обдарованість», яка, на думку одних авторів, є поєднанням природжених задатків і здібностей (В.М.Волков 1986), а на думку інших (Л.П.Волков, 1973, 1997) - наявністю генетично зумовлених морфофункціональних, моторних і психофізіологічних особливостей.

Теоретичний аналіз і результати експериментальних досліджень переконують, що спортив-

ну обдарованість можна розглядати як поєднання здібностей, що забезпечують високі досягнення в спорті.

Тренувальні і змагальні дії розвивають задатки в рухові, фізичні і психічні здібності. Такий підхід до розуміння значення задатків зумовлений, перш за все, вимогами сучасного спорту. В умовах змагань можна досліджувати руховий, фізичний і психічний потенціал людини. Отже, необхідна інформація про ті ознаки, які визначають зміст задатків, і є по суті ядром спортивної обдарованості. Така інформація охоплює віковий діапазон від початкового етапу занять спортом до етапу вищих спортивних досягнень.

Сьогодні існує інформація про вплив морфологічних, фізіологічних, психофізіологічних та інших ознак на результати в різних видах спорту, а також дані про генетичну основу багатьох параметрів, що забезпечують спортивні успіхи.

Подальше дослідження проблеми вимагає вивчення спортивної обдарованості як динамічної системи, що володіє певною структурою з безліччю взаємопов'язаних між собою компонентів. Одержані в процесі такого вивчення дані можуть істотний вплинути на подальшу розробку змісту критеріїв спортивної обдарованості. При цьому слід передбачити вивчення структури спортивної обдарованості.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Запорізького національного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті - визначити загальні особливості раннього спортивного відбору, орієнтації і спортивної обдарованості.

Результати дослідження.

Сучасний рівень результатів у спорті настільки високий, що для їх досягнення спортсменам необхідно володіти комплексом різних даних: відповідним рівнем розвитку рухових якостей, технічної, тактичної, ігрової, функціональної, психологічної, інтегральної підготовленості, які мають знаходитися на досить високому рівні. Таке поєднання якостей навіть при найсприятливішій побудові процесу тренування в різних його циклах на всіх етапах багаторічної підготовки, відповідності всім принципам управління і контролю зустрічається у край рідко. Тому однією з центральних у системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору, орієнтації і спортивної обдарованості.

У зв'язку з цим постає питання про відбір обдарованих дітей, здатних у майбутньому стати спортсменами високого класу.

Відбір - це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні методи дослідження, на основі яких визначаються задатки і здібності дітей для спеціалізації в тому або іншому виді спорту (В.П.Філін, Н.А.-Фомін, В.М.Волков)

У той же час відбір є важливою й органічною частиною навчально-тренувального процесу,

оскільки сприяє рішення основною завданням спортивної підготовки - досягненню високих спортивних результатів.

А.А.Гужаловській (1986) відокремлює такі основні різновиди спортивної орієнтації і відбору:

1. Загальна спортивна орієнтація і відбір, спрямований на залучення якомога більшої кількості дітей до занять спортом і відбір моторно-обдарованих дітей і підлітків для занять спортом в ДЮСШ. Цей вид орієнтації і відбору - початковий елемент всієї системи багаторічної підготовки спортивних резервів.
2. Видова орієнтація і відбір, спрямований на визначення спортивної придатності дітей і підлітків до занять в одному з конкретних видів спорту.
3. Спеціалізована орієнтація і відбір, пов'язаний із визначенням спортивної придатності юних спортсменів до певної вузької спеціалізації в обраному виді спорту. Проводиться на етапі початкової спортивної спеціалізації багаторічного тренування.
4. Ролева орієнтація і відбір, спрямований на визначення конкретного й ігрового або командного амплуа юних спортсменів, проводиться на всіх етапах багаторічного тренування, починаючи з початкової спортивної спеціалізації.
5. Орієнтація змагання і відбір ставить за мету обрати з числа рівноцінних кандидатів кращих і зорієнтувати їх на виступ у конкретному виді спорту. Проводиться на завершальних етапах багаторічного тренування - етапі поглибленого тренування в обраному виді спорту й етапі спортивного вдосконалення.

Кожний із цих різновидів має свої специфічні особливості: цільову спрямованість, систему нормативних показників і вимог, комплекс організаційно-методичних заходів щодо орієнтації і відбору.

Методи проведення відбору розподіляються на педагогічні (тестування результатів у ряді спеціальних вправ), медико-біологічні (включаючи морфофункціональні) і психологічні.

Ідеальний варіант вирішення проблеми відбору - це модельні характеристики за всіма аспектами фізичного розвитку і спортивно-педагогічної діяльності від новачків до висококваліфікованих спортсменів. Дослідження в цьому напрямі останнім часом набувають все більш широке поширення, в літературі є кількісні характеристики взаємозв'язку різних аспектів підготовленості спортсменів.

Комплексні дослідження спортивної обдарованості дають можливість одержати інформацію для розробки змісту критеріїв спортивного відбору на різних етапах підготовки, а також дозволяють дійти висновку про те, що одне з основних завдань спортивного відбору - це визначення й оцінка, по-перше, рівня загальної спортивної обдарованості на початковому етапі підготовки і, по-друге, рівня спец-

іальної обдарованості на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Конкретними завданнями що до вивчення структури загальної спортивної обдарованості, є:

1. Загальна спортивна обдарованість може бути вивчена тільки на підставі аналізу діяльності представників всіх видів спорту, сучасних вимог до тренувального процесу і навантажень змагань.
2. Великі тренувальні навантаження і швидке відновлення сил після них характерні для спортсменів високого класу. Це вимагає відмінного здоров'я, високого рівня працездатності і визначається рівнем розвитку фізичних здібностей. Необхідно наголосити на важливій ролі дослідження особливостей будови тіла, соматотипа і конституції.
3. Спортивний результат у багатьох видах спорту визначається якістю виконання вправ, які вимагають належного розвитку координації рухів, м'язової чутливості просторового орієнтування й інших властивостей, що забезпечують високий рівень розвитку рухових здібностей.
4. Діяльність змагання пред'являє високі вимоги до нервової системи, емоційної стійкості, умінню управляти своїми відчуттями в умовах спортивного стресу.
5. Спортивна обдарованість розглядається як поєднання задатків, що сприяють максимальному розвитку рухових, фізичних і психічних здібностей, необхідних для високих досягнень у спорті. Залежно від виду спорту значущість цих здібностей може змінюватися.

Дослідження спортивної обдарованості має передбачати її розгляд як динамічної системи з певною структурою і багатьма взаємопов'язаними компонентами, що забезпечують стабільно високі спортивні результати.

На початковому етапі спортивної підготовки дітей і підлітків загальну спортивну обдарованість можна визначати за допомогою тестування рухових і фізичних здібностей, а також методів педагогічного спостереження, опитування, анкетування для оцінки соматичного розвитку й емоційної стійкості.

Спортивні здібності й обдарованість можна розглядати як єдине ціле, властивості і особливості якого залежать перш за все, від внутрішньої природи частин його складових. Вивчення розвитку цілого, взаємозв'язків і взаємодії його частин є основним принципом пізнання дійсності. Цей принцип знайшов своє віддзеркалення і в розробці комплексного підходу під час вивчення біологічних і соціальних об'єктів. Комплексне вивчення передбачає організацію діяльності різних фахівців, що працюють за єдиною програмою і координують спільні дії для досягнення загальної мети. Такий підхід в дослідженні об'єкту зумовлює необхідність розглядання спортивної обдарованості як систему з безліччю взаємопов'язаних елементів.

Комплексне вивчення спортивної обдарованості як об'єкту дозволяє застосовувати в дослідженні одну з форм теоретичного усвідомлення об'єкту - загальну теорію систем.

Вивчення цілого можна проводити на різних рівнях. Ми вважаємо за доцільне вивчення проблеми спортивної обдарованості на рівні організму, не заперечуючи при цьому вивчення обдарованості і здібностей в спорті на інших рівнях.

Систему спортивної обдарованості можна визначити такою схемою: цілісний організм - система органів - органи-тканини - клітинні та неклітинні елементи тканин. Системний підхід дає можливість всі процеси, явища, предмети розглядати як системи, що мають ту або іншу структуру (організацію). Це означає, що у визначенні специфіки того або іншого цілого, його особливостей, властивостей важливе значення має структура — внутрішня форма цілого, що є способом взаємозв'язку.

У спортивних іграх, особливо у футболі, баскетболі, гандболі, характерними показниками здібностей є загальна і швидкісна витривалість, спритність, точність реакцій і швидкість.

Висновки.

Отже з метою досягнення високої ефективності в ранньому спортивному відборі і виявлення у юних спортсменів обдарованості до обраного виду спорту, необхідне багатогранне і всебічне вивчення таких характеристик і параметрів юних спортсменів, які повністю відбивають їхні морфофункціональні, біомеханічні, медичні і психологічні особливості, а також їх відповідність у юного спортсмена обраному виду спорту.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем спортивного відбору орієнтації і спортивної обдарованості юних спортсменів.

Література

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
2. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 128 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - М.: Олимпийская литература, 2002 - 296 с.
4. Гарсаллах Набиль. Критерии первичного отбора юных спортсменов в футболе и прогнозирование их перспективности //Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2005. - №1. - С. 58-62.
5. Нестерова Т.В., Українець А.В. Методы психофизиологического тестирования при отборе спортсменок в команды для участия в соревнованиях по художественной гимнастике //Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2005. - №17. - С. 73-80.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Мороз Л.В.

Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. У статті представлено комплексну програму розвитку рухової активності у молодших школярів з церебральним паралічем. Розкрито структуру, зміст та основні педагогічні принципи її реалізації.

Ключові слова: рухова активність, корекційні засоби, інтерактивні засоби, корекція.

Анотация. Мороз Л.В. Применение нетрадиционных средств развития двигательной активности младших школьников с церебральным параличом. В статье представлена комплексная программа развития двигательной активности младших школьников с церебральным параличом. Раскрыты структура, содержание и основные педагогические принципы ее реализации.

Ключевые слова: двигательная активность, нетрадиционные средства, интерактивные средства, коррекция
Annotation. Moroz L.V. Application of untraditional facilities of development of movement activity of younger school children with a cerebral palsy. The complex program of development of movement activity of younger school children with a cerebral palsy is represented in the article. An author exposed a structure, maintenance and basic pedagogical principles of its realization.

Key words: movement activity, untraditional facilities, interactive facilities, correction.

Вступ.

Потреба в русі є однією з загальнобіологічних особливостей організму і відіграє важливу роль в його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалось в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка стала одним з основних факторів забезпечення постійності внутрішнього середовища організму, його гомеостазу.

Фахівцями підкреслюється позитивний вплив рухової активності на організм людини, особливо в дитячому віці. Рухова активність є найважливішим визначальним компонентом способу життєдіяльності та поведінки дітей і підлітків [9].

Недостатність рухів, обмеженість рухової активності, що обумовлено значними руховими дисфункціями у дітей з ДЦП, негативно впливають на формування та розвиток їх організму [1]. Зокрема, явище гіпокінезії та гіподинамії негативно впливає на формування мови, психічних функцій, інтелекту, сенсорних систем, а також поведінку дітей. [2; 5; 6].

Специфіка дітей з наслідками церебрального паралічу, наявність у них особливої потреби у руховій активності зумовлюють необхідність організації спеціалізованої корекційно-педагогічної роботи з даною категорією аномальних дітей.

Розвиток корекційної педагогіки, як окремої галузі роботи з аномальними дітьми, на сучасному етапі характеризується постійним вдосконаленням вже існуючих та пошуком новітніх, навіть нетрадиц-

ійних засобів корекційно-реабілітаційного впливу.

Ефективність та особливості використання деяких нетрадиційних засобів в комплексній реабілітації підлітків з церебральним паралічем розкрито в наукових працях Демчук С., Павлюк Є. та ін. [4; 7]. Однак обмеженість таких досліджень, недостатнє висвітлення та наукове обґрунтування у сучасній науково-методичній літературі особливостей методики застосування та змісту нетрадиційних засобів для розвитку рухової активності у дітей з ДЦП, особливо в молодшому шкільному віці, обумовили актуальність нашого дослідження.

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка. Дослідження проводилось на базі спеціалізованого навчально-виховного комплексу для дітей з ураженням нервової системи №34 м. Суми. Під педагогічним спостереженням знаходились діти молодшого шкільного віку (8-10 років) у кількості 18 осіб.

Мета дослідження полягала у розробці науково обґрунтованої програми розвитку рухової активності молодших школярів з використанням нетрадиційних корекційних засобів.

Результати дослідження та їх обговорення.

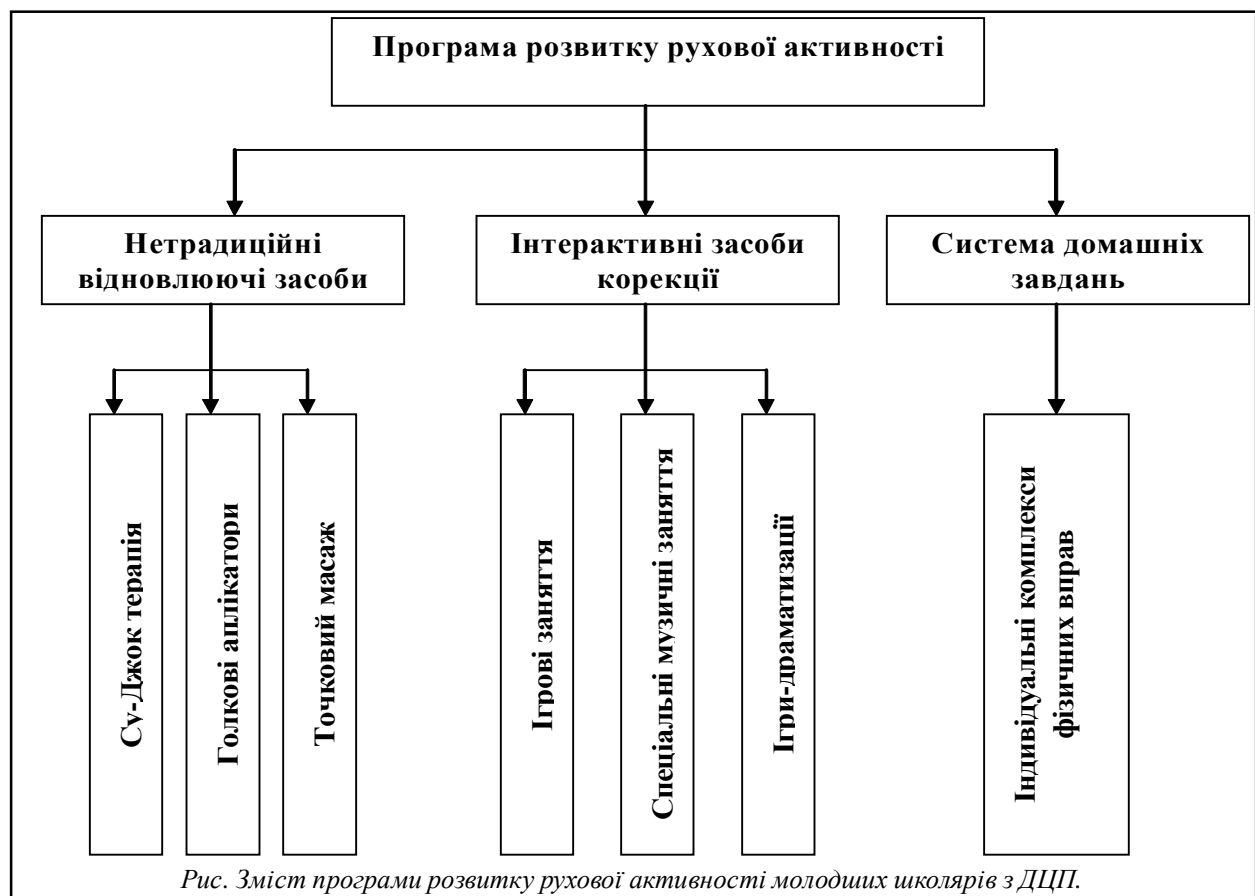
Стосовно поняття "традиційності" корекційних засобів виникає багато суперечок і невизначеностей. Адже для вирішення одних і тих же корекційних завдань в різних країнах світу можуть використовуватись абсолютно різні засоби, тра-

диційні саме для цього історико-культурного середовища, а для іншого вони будуть нетрадиційними. Крім того, на нашу думку, нетрадиційними можна вважати новітні, мало відомі засоби, а також ті, що використовуються для вирішення інших завдань, але за певних обставин мають значний корекційний потенціал, в нашому випадку по відношенню до рухової активності дітей з наслідками церебрального паралічу.

Особливості змісту, застосування та поєднання засобів запропонованої нами програми розвитку рухової активності молодших школярів (рис.) було розроблено з урахуванням виявлених в ході попереднього дослідження морфофункціональних і психологічних особливостей цих дітей.

Нетрадиційні відновлюючі засоби в складі запропонованої технології застосовувались з метою покращення функціонального стану дітей та створення позитивних передумов для більш ефективного впливу інтерактивних засобів корекції.

Відповідно до розробленої нами методики, на сеансах Су-Джок терапії проводили стимуляцію зон проєкції вражених ділянок тіла на стопи і кисті згідно стандартної системи відповідності малими та великими кільцями [8]. Сеанси Су-Джок терапії проводили тричі на день тривалістю по 15-20 хвилин. Вони чергувалися з накладанням голкових аплікаторів у модифікації Капралова С.Ю. на стопи і кисті, на спину вздовж хребта, а також аплікації голови за допомогою голкових шапочок-шоломів з аналогічною тривалістю та частотою кожної процедури.



Точковий масаж виконували переважно гальмівним методом, вранці та ввечері. Сеанси проводили через день, загальна тривалість курсу – 15-20 сеансів, перерва між курсами становила 20 днів. Підбір конкретних біологічно активних точок відбувався суворо індивідуально, з урахуванням форми церебрального паралічу, а також супутніх вісцеральних розладів та емоційного стану дитини.

В ході застосування інтерактивних корекційних засобів з метою розвитку рухової активності молодших школярів з ДЦП вирішувались наступні завдання:

- розвиток грубої та дрібної моторики;
- розширення рухових можливостей та вдосконалення рухових навичок;
- покращення психоемоційного стану;
- розширення кола комунікативних контактів та способів соціальної взаємодії;
- загальне оздоровлення та зміцнення організму.

Основною перевагою використання інтерактивних засобів є постійна активність учнів та участь педагога у всіх заходах не тільки як керівника, а і як активного учасника, а також постійна двостороння взаємодія всіх учасників педагогічного процесу.

В структуру ігрових занять ми включили рухливі ігри, ігрові завдання з елементами логоритміки та кондуктивного навчання, індивідуальні і групові змагання, естафети.

Проведення спеціалізованих музичних занять передбачало поєднання позитивного впливу музичних творів та рухових дій на організм дітей. Спеціально розроблені комплекси рухів виконувались у супроводі веселих ритмічних пісень із дитячих мультиплікаційних та кінофільмів. Також на заняттях застосовували заспокійливі класичні і сучасні музичні твори повільного темпу та аудіо-записи звуків моря, водоспаду, ранкового лісу тощо. Під ці звуки діти виконували спеціальні дихальні, релаксаційні вправи; ідеомоторні рухи; вправи аутогенного тренування. При виборі заспокійливих музичних творів, ми вилучали в ході попереднього прослуховування дітьми всієї музичної підбірки такі аудіозаписи, які б могли викликати у них смуток, емоційне пригнічення, тугу та будь-які негативні відчуття.

Ігри-драматизації з дітьми проводили на теми знайомих їм казок. Проведенню цієї діяльності передувала значна підготовча робота. Враховуючи статеvu неоднорідність дітей, на підготовчому етапі підбирали такі казки, які б подобались і дівчаткам, і хлопчикам. Перед кожним конкретним заняттям читали обрану казку, обговорювали її зміст, ситуації в якій потрапляють герої та їх поведінку, розподіляли між дітьми ролі персонажів. Якщо комусь з дітей не вистачало ролей діючих осіб казки, то вони виконували роль глядачів, а наступного разу мінялись місцями.

Основною метою кожної такої драматизації було відтворення дитиною слів, рухів, емоційних переживань та поведінки в цілому призначеного їй

персонажу. І хоча реалізація кожного з них відбувалась за сюжетною лінією обраної казки, проте допускались різні варіації та імпровізації, що сприяло розвитку творчості, винахідливості дітей.

Загальний обсяг організованих заходів складав не менше 10-12 годин щотижнево і доповнювався системою індивідуальних домашніх завдань, які діти виконували кожного вечора, на вихідних та в період канікул з метою підтримання створеного позитивного корекційного ефекту.

Проведення цього виду діяльності відбувалось під контролем батьків, та передбачало їх активну взаємодію з педагогічними працівниками. На організованих нами спільних для батьків з дітьми практичних заняттях ми пояснювали та показували як правильно виконувати вправи, формували у них необхідні вміння та навички для самостійного застосування спеціалізованих комплексів вдома.

Крім загальних педагогічних принципів, таких як: свідомості та активності, індивідуальності, доступності, наочності, повторності, систематичності, поступовості та послідовності, при організації корекційної роботи ми керувались також спеціальними положеннями, які враховують особливості даної категорії дітей. Серед них наступні: принцип єдності діагностики і корекції, принцип навчання діяльності, принцип розвитку, принцип опори на провідну діяльність, принцип опори на позитивні та сильні характеристики дитини, принцип психологічного комфорту, принцип гуманістичної спрямованості [3; 10].

Висновок.

Впровадження розробленої нами програми розвитку рухової активності у молодших школярів в практику спеціалізованого навчально-виховного комплексу протягом другого півріччя 2006 навчального року виявило її високу ефективність. У дітей спостерігалось підвищення загального рівня рухової активності, покращення морфофункціонального стану опорно-рухового апарату, вдосконалення моторики, координації та регуляції рухових дій. Крім того, відбулось покращення загального стану організму, настрою, сну, зниження виразності вегето-судинних дисфункцій та психоемоційного напруження. Негативних результатів виявлено не було.

Більш детально розглянути динаміку досягнутих позитивних змін ми плануємо у подальших публікаціях.

Література

1. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. – К.: Здоров'я, 1983. – 208 с.
2. Висковатова Т.П. Задержка психического развития у детей, обусловленная неблагоприятным влиянием природных и антропогенных факторов. – Одесса: ЮГПУ, 1996. – 264 с.
3. Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В. Основы коррекционной педагогики. – М.: Академия, 2002. – 280 с.
4. Демчук С. Комплексна програма реабілітації школярів 15-16 років із церебральним паралічем засобами фізичного виховання // Фізична культура, спорт, здоров'я нації.: Зб.наук.пр. – Вінниця, 2004. – Вип.5. – С. 466-470.
5. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебраль-

- ним параличом. – М.: Советский спорт, 1991. – 55 с.
6. Мастоюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии: ранняя диагностика и коррекция. – М.: Просвещение, 1992. – 95 с.
 7. Павлюк Є. Нетрадиційні засоби фізичного виховання в реабілітації підлітків з наслідками дитячого церебрального паралічу // Молода спортивна наука України.: Зб.наук.статей. – Львів: ЛДДФК, 2001. – Вип..5. – Т.2. – С. 263-266.
 8. Пак Чже Ву Су-Джок для всех. – М.: Су-Джок Академия, 2001. – 136 с.
 9. Сухарев А.Г., Теленчи В.И., Шелонина О.А. Двигательная активность и здоровье детей и подростков. – М.: ВНИИМИ, 1988. – 72 С.
 10. Титов В.А. Специальная педагогика: Конспект лекций. – М.: Приор-издат, 2004. – 224 с.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВАЖКОАТЛЕТОК

Орлов А.А.

Запорізький національний університет

Анотація. В статті розглядається проблема планування навчально-тренувального процесу важкоатлеток з урахуванням особливостей фізіологічного розвитку організму жінки.

Ключові слова: фази овариально-менструального циклу, навчально-тренувальний процес, навантаження, важкоатлети.

Аннотация. Орлов А.А. Планирование учебно-тренировочного процесса тяжелоатлеток. В статье рассматривается проблема планирования учебно-тренировочного процесса тяжелоатлеток с учетом особенностей физиологического развития организма женщины.

Ключевые слова: фазы овариально-менструального цикла, учебно-тренировочный процесс, нагрузка, тяжелоатлетки.

Annotation. Orlov A.A. Scheduling of training process of weight-lifters. The problem of planning of educational-training process of weightlifting-women taking into account the features of physiological development of organism of woman is examined in the article.

Keywords: phases of ovarialno-menstrual cycle, educational-training process, loading, weightlifting-women.

Вступ.

Сучасний спорт і спортивна діяльність є складовою частиною культури будь-якої нації. У всьому світі спорт для жінок став соціальною силою, засобом емансипації, добробуту, чинником, що визначає їхню роль у суспільстві. Зростання участі жінок в олімпійському русі, високий інтерес світової громадськості до розвитку жіночого спорту, досягнення провідних позицій жінок у спорті на національному і світовому рівнях знаходять серйозну підтримку і сприяння в Міжнародному олімпійському комітеті (МОК). На багатьох міжнародних конференціях «Жінки і спорт», організованих МОК як для представників Національних олімпійських комітетів (НОК), так і для фахівців у цій галузі, розглядалися питання реалізації рішень МОК про необхідність розширити участь жінок у розвитку і підтримці олімпійського руху.

У недавньому минулому деякі види спорту традиційно були суто чоловічими. Сьогодні

більшість із них стали спільними для чоловіків і жінок. Особливий інтерес викликають виступи жінок у змаганнях з важкої атлетики різного рівня. На іграх XXVII Олімпіади важка жіноча атлетика була включена до програми змагань.

Щорічно проводяться Всеукраїнські змагання у різних вікових групах, в кожному змаганні беруть участь від 70 до 100 спортсменок. Здебільшого це майстри спорту і майстри спорту міжнародного класу. Останнім часом наша збірна жіноча команда на чемпіонатах світу і Європи все частіше вступає в боротьбу за призові місця, встановлює рекорди. В активі нашої команди – чемпіони і призери чемпіонатів світу і Європи у різних вікових групах, чемпіонка Олімпійських ігор в Афінах 2004 року.

Проте на загальному фоні успішних виступів збірної жіночої команди з важкої атлетики є ряд проблем, вирішення яких могло б вплинути на подальше зростання результатів у важкій жіночій атлетиці.

Однією з проблем є те, що як і раніше, загальна кількість жінок, що займаються важкою атлетикою, і число регіонів, де вона розвивається, залишається невеликою. Наступна проблема полягає в тому, що сьогодні формування навчально-тренувальних груп, груп спортивного вдосконалення і спортивної майстерності здійснюється за тих же вимог, що й у чоловіків. Це відбувається внаслідок того, що дотепер немає спеціалізованої програми з важкої жіночої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ.

Практично немає науково розробленої методики підготовки важкоатлеток, лише декларується, що спортивне тренування жінок має будуватися інакше, ніж чоловіків-важкоатлетів, але далі констатації відмінностей між чоловіками і жінками справа не рушить.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Запорізького національного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті - оптимально розподілити навантаження за фазами овариально-менструального циклу для жінок, які займаються важкою атлетикою.

Результати дослідження.

Використання даних щодо особливостей фізіологічного розвитку організму жінок і феномена щомісячної зміни фаз овариально-менструального циклу (ОМЦ) відкриває поки що недостатньо досліджені з цих позицій можливості поглиблення природо відповідної компоненти педагогічного управління процесом спортивної підготовки дівчаток, дівчат і жінок, які займаються важкою атлетикою. Це дасть можливість досягнення жінками високих результатів і збереження впродовж тривалого часу спортивної майстерності. Наявність фізіологічних особливостей жіночого організму ставить питання про необхідність виокремлення в самостійний розділ змісту і структури тренувального процесу важкоатлеток, цілеспрямованих комплексів педагогічних

дій, що забезпечують системні зв'язки різних тренувальних і навчальних ефектів. Це дозволить максимально використати помітні координаційні переваги жінок над чоловіками.

Відсутність науково обгрунтованої програми підготовки жінок в сучасному спорті вищих досягнень, швидке зростання спортивних результатів, а також біологічні особливості жіночого організму, зумовлюють актуальність проблеми управління спеціальною фізичною підготовкою жінок. Це один із найважливіших чинників, що забезпечує високий рівень адаптації до тренувальних навантажень упродовж усієї спортивної діяльності. З метою гуманізації навчально-тренувального процесу необхідним є постійний контроль за здоров'ям спортсменок, зокрема за характером протікання адаптаційних реакцій жіночого організму в умовах інтенсивної спортивної діяльності. Тому необхідно враховувати фізичні і психологічні особливості жінок, систематизувати відомості про специфічну біологічну циклічність – зміни гормонального стану організму, що виявляються в менструальних циклах; про вікові нейроендокринні зміни у важкоатлеток в процесі спортивного тренування. Вони мають свою принципову функціональну характеристику, яка обов'язково має враховуватися в підготовці важкоатлеток.

Особливо важливим, на нашу думку, є побудова тренувального процесу, який дозволяє поєднати спортивні перемоги зі щастям материнства.

Запропонована модель системи управління тренувальним процесом і змаганнями спортсменок, підсумком якої є спортивний результат, включає як складову частину медико-біологічні особливості організму жінок. Впродовж менструального циклу у жінок проходять зміни гормонального статусу, здійснюється складна перебудова нейрогуморальної реакції дихання і кровообігу. Як наслідок – упродовж менструального циклу істотно змінюється фізична і розумова працездатність.

У менструальній фазі збільшуються легенева вентиляція і споживання кисню, зменшуються зміст гемоглобіну і киснева місткість крові, а швидкість споживання кисню збільшується. В цей період знижується лабільність нервових процесів, погіршується пропріоцептивна чутливість. Часто спостерігається збільшення збудливості, що виражається в появі неадекватних реакцій, образливості, конфліктності.

Все це пояснює зниження можливості щодо прояву силових і швидкісно-силових фізичних якостей навіть при хорошій спортивній підготовленості. В результаті всіх цих змін загальна і спеціальна працездатність знижується, збільшується її функціональна вартість. Швидкість відновлення після фізичних навантажень низька.

У зв'язку з тим, що фаза менструації є однією з фаз фізіологічного навантаження (разом із передменструальною і овуляторною), включаючи і фізичний, і психічний стан, необхідно дотримувати

режиму у плануванні обсягу, інтенсивності та спрямованості тренувальних навантажень, а також створювати сприятливий психологічний клімат для спортсменок в цій фазі. В цей період слід зменшити кількість вправ, пов'язаних із навантаженням на м'язи тазового дна, глибокі присідання з обтяженням. Навантаження на ці групи м'язів доповнюють навантаження на зв'язковий апарат тазових органів, що знаходяться в стані набрякості. Все це може призвести до зміни положення органів малого тазу з подальшим порушенням їх функцій.

Постменструальну і постовуляторну фази відносять до оптимальних фаз менструального циклу. Для них характерна висока економічність функцій системи дихання. Найбільші величини вмісту гемоглобіну характеризують найбільшу кисневу місткість крові. Лабільність нервових процесів і пропріоцептивна чутливість є найбільшими в цих фазах циклу.

За умови раннього початку жінками занять швидкісно-силовими і силовими видами спорту, зокрема важкою жіночою атлетикою, правильної побудови навчально-тренувального процесу, використання необхідних засобів і методів для досягнення високих спортивно-технічних результатів, а також урахування індивідуальних особливостей організму жінок, відмінності в обсязі й інтенсивності тренувань у чоловіків і жінок можуть ставати все більш незначними.

Найбільші силові і швидкісно-силові, координаційні можливості, оптимальний психофізіологічний стан, економічність функцій системи дихання пояснюють найвищий рівень загальної та спеціальної працездатності спортсменок в постменструальній і постовуляторній фазах циклу з якнайменшими при цьому енерговитратами. В цих же фазах циклу швидкість відновлення функцій після навантажень є найвищою. Тому саме на цей період можна планувати навантаження силової, швидкісно-силової спрямованості, спеціальної витривалості з найвищим обсягом і інтенсивністю.

У овуляторній фазі стан функції організму, спрямований на забезпечення оптимальних умов для процесу овуляції, викликає за принципом домінантності гальмування інших функцій організму, що не мають до неї відношення. В цій фазі допускається більше, ніж завжди, порушень точності і координації рухів. Тому часто високий рівень підготовленості спортсменки, її достатньо високі фізичні можливості можуть бути реалізовані не повністю.

Передменструальна фаза - одна з найбільш важких для жінки. Для цього періоду характерним є виражене збільшення маси тіла, яке відбувається внаслідок гормональної перебудови, що збільшує реабсорбцію іонів натрію нирковою каналцевою системою, наслідком чого є підвищення осмотичного тиску у внутрішньому середовищі організму й утримання води. Для цього періоду характерною є низька економічність дихання; найбільша ЧСС супроводжується низьким ударним об'ємом; киснева місткість крові і зміст гемоглобіну найменші.

Таблиця II

Орієнтовний розподіл навантаження за фазами оваріально-менструального циклу

| Вправи | Підготовчий період | | | | Змагальний період | | | |
|----------------------|--------------------|-----|-----|--------|-------------------|------|-----|--------|
| | КПШ | % | УВІ | УО | КПШ | % | УВІ | УО |
| 1-а фаза | | | | | | | | |
| Ривкові | 60 | 20 | 67 | 4020 | 50 | 25 | 71 | 3550 |
| На груди | 30 | 10 | 68 | 2040 | 35 | 17,5 | 70 | 2450 |
| Від грудей | 40 | 10 | 68 | 2720 | 40 | 20 | 70 | 2800 |
| Всього | 130 | 40 | 68 | 8780 | 125 | 63 | 70 | 8800 |
| Тяга ривкова | 60 | 20 | 90 | 5400 | 20 | 10 | 92 | 1840 |
| Тяга поштовхова | 60 | 20 | 85 | 5100 | 10 | 5 | 80 | 800 |
| Присідання на плечах | 20 | 9.7 | 75 | 1500 | 20 | 10 | 75 | 1500 |
| Присідання на груди | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Жимові | 30 | 10 | 50 | 1500 | 25 | 12,5 | 55 | 1375 |
| Всього | 170 | 60 | 79 | 13 500 | 75 | 37,5 | 74 | 5515 |
| Разом | 300 | 100 | 74 | 22 230 | 200 | 100 | 72 | 14 315 |
| 2-а фаза | | | | | | | | |
| Ривкові | 100 | 19 | 70 | 7000 | 85 | 23 | 73 | 6205 |
| На груди | 55 | 10 | 69 | 3795 | 50 | 14 | 71 | 3550 |
| Від грудей | 65 | 12 | 70 | 4550 | 50 | 14 | 72 | 3600 |
| Всього | 220 | 42 | 70 | 15345 | 185 | 50 | 72 | 13355 |
| Тяга ривкова | 65 | 12 | 95 | 6175 | 40 | 11 | 90 | 3600 |
| Тяга поштовхова | 35 | 7 | 82 | 2870 | 35 | 9 | 85 | 2975 |
| Присідання на плечах | 100 | 19 | 85 | 8500 | 80 | 22 | 77 | 6160 |
| Присідання на груди | 50 | 10 | 75 | 3750 | 30 | 8 | 72 | 2160 |
| Жимові | 57 | 11 | 60 | 3420 | | | | |
| Всього | 307 | 58 | 81 | 24715 | 185 | 50 | 81 | 14895 |
| Разом | 527 | 100 | 76 | 40060 | 370 | 100 | 76 | 28250 |
| 3-а фаза | | | | | | | | |
| Ривкові | 50 | 14 | 69 | 3450 | 30 | 20 | 71 | 2130 |
| На груди | 40 | 11 | 68 | 2720 | 20 | 13 | 70 | 1400 |
| Від грудей | 50 | 14 | 68 | 3400 | 25 | 17 | 71 | 1775 |
| Всього | 140 | 40 | 68 | 9570 | 75 | 50 | 71 | 5325 |
| Тяга ривкова | 45 | 13 | 90 | 4050 | 20 | 13 | 87 | 1740 |
| Тяга поштовхова | 40 | 11 | 80 | 3200 | 15 | 10 | 82 | 1230 |
| Присідання на плечах | 63 | 18 | 80 | 5040 | 25 | 17 | 85 | 2125 |
| Присідання на груди | 40 | 11 | 70 | 2800 | | | | |
| Жимові | 25 | 7 | 63 | 1575 | 15 | 10 | 65 | 975 |
| Всього | 213 | 61 | 78 | 16665 | 75 | 50 | 79 | 5925 |
| Разом | 353 | 100 | 74 | 26235 | 150 | 100 | 75 | 11250 |
| 4-а фаза | | | | | | | | |
| Ривкові | 95 | 23 | 71 | 6745 | 40 | 17 | 71 | 2840 |
| На груди | 40 | 10 | 70 | 2800 | 30 | 13 | 70 | 2100 |
| Від грудей | 45 | 11 | 70 | 3150 | 30 | 13 | 70 | 2100 |
| Всього | 180 | 43 | 71 | 12695 | 100 | 43 | 70 | 7040 |
| Тяга ривкова | 45 | 10 | 95 | 4275 | 30 | 13 | 95 | 2850 |
| Тяга поштовхова | 60 | 16 | 85 | 5100 | 30 | 13 | 85 | 2550 |
| Присідання на плечах | 57 | 14 | 85 | 4845 | 45 | 20 | 85 | 3825 |
| Присідання на груди | 45 | 11 | 77 | 3465 | 10 | 4 | 77 | 770 |
| Жимові | 33 | 7 | 65 | 2145 | 15 | 7 | 65 | 975 |
| Всього | 240 | 58 | 83 | 19830 | 130 | 57 | 84 | 10970 |
| Разом | 420 | 101 | 77 | 32525 | 230 | 100 | 78 | 18010 |
| 5-а фаза | | | | | | | | |
| Ривкові | 85 | 24 | 68 | 5780 | 40 | 21 | 72 | 2880 |
| На груди | 30 | 9 | 69 | 2070 | 20 | 11 | 71 | 1420 |
| Від грудей | 35 | 10 | 69 | 2415 | 25 | 13 | 72 | 1800 |
| Всього | 150 | 43 | 68 | 10265 | 85 | 45 | 72 | 6100 |
| Тяга ривкова | 35 | 10 | 85 | 2975 | 20 | 11 | 90 | 1800 |
| Тяга поштовхова | 55 | 16 | 80 | 4400 | 15 | 8 | 85 | 1275 |
| Присідання на плечах | 50 | 14 | 80 | 4000 | 30 | 16 | 80 | 2400 |
| Присідання на груди | 40 | 11 | 70 | 2800 | 20 | 11 | 70 | 1400 |
| Жимові | 20 | 7 | 67 | 1340 | 20 | 11 | 70 | 1400 |
| Всього | 200 | 58 | 78 | 15515 | 105 | 55 | 79 | 8275 |
| Разом | 350 | 101 | 74 | 25780 | 190 | 100 | 76 | 14375 |
| Разом | | | | | | | | |
| Ривкові | 390 | 20 | 69 | 26995 | 245 | 21 | 72 | 17605 |
| На груди | 195 | 10 | 69 | 13425 | 155 | 14 | 70 | 10920 |
| Від грудей | 235 | 12 | 69 | 16235 | 170 | 15 | 71 | 12075 |
| Всього | 820 | 42 | 69 | 56655 | 570 | 50 | 71 | 40620 |
| Тяга ривкова | 250 | 13 | 92 | 22875 | 130 | 11 | 91 | 11830 |
| Тяга поштовхова | 250 | 13 | 83 | 20670 | 105 | 9 | 84 | 8830 |
| Присідання на плечах | 290 | 15 | 82 | 23885 | 200 | 18 | 80 | 16010 |
| Присідання на груди | 175 | 9 | 73 | 12815 | 60 | 5 | 72 | 4330 |
| Жимові | 165 | 8 | 60 | 9980 | 75 | 7 | 63 | 4725 |
| Всього | 1130 | 58 | 80 | 90225 | 570 | 50 | 80 | 45580 |
| Разом | 1950 | | 75 | 146880 | 1140 | 100 | 76 | 86200 |

Примітка. КПШ – кількість підйомів штанги; УО – умовний обсяг; УВІ – умовна відносна інтенсивність.

Силові можливості також менші, ніж в інших фазах циклу, за винятком менструальної. Наголошений на високому рівні рухливості в суглобах. Це фаза фізіологічної напруги, характеризується низькою швидкістю відновлення після навантаження і високою енергетичною вартістю виконаної роботи.

Анкетування важкоатлеток, які беруть участь у змаганнях різного рангу, проведене в ході нашого дослідження, дало змогу дійти висновку, що погіршення самопочуття, дратівливість і болі в області попереку і живота в цій фазі мають місце у 75% опитаних дівчат. У зв'язку з цим в цій фазі рекомендується розвивати гнучкість і силову підготовку плечового пояса. Виступ спортсменок на змаганнях не обмежується, але результати залежатимуть від їхнього самопочуття.

Отже, знання особливостей будови жіночого організму, етапів біологічного дозрівання, періодів ОМЦ, функціональних можливостей основних систем організму, відновлюваності функцій є необхідним у процесі планування тренувальних навантажень, виборі навчальних і тренувальних дій, важливих для розвитку рухових якостей як при довгостроковому плануванні, так і на окремих етапах підготовки.

Враховуючи зазначені особливості організму жінок вважаємо за необхідне будувати тренувальний процес відповідно до індивідуальних особливостей організму важкоатлеток.

Один із можливих варіантів розподілу парціальних навчально-тренувальних навантажень у відсотках від загального об'єму за даними П. Р. Блінова склав в підготовчій період: ривкові вправи – 20%, піднімання на груди – 12%, поштовх від грудей – 10%, тяга ривкова – 13%, поштовхова тяга – 13%, присідання з штангою на плечах – 15%, присідання з штангою на грудях – 9%, жимові вправи – 8%; в змагальний період: ривкові вправи – 23%, піднімання на груди – 14%, поштовх від грудей – 13%, тяга ривкова – 10%, поштовхова тяга – 10%, присідання з штангою на плечах – 17%, присідання з штангою на грудях – 7%, жимові вправи – 6%.

Оскільки дані таблиці є зразковими, вважаємо за необхідне наводити цифри з відомою часткою погрішності, що не перевищує 0,05, тобто $\pm 1-2\%$, з урахуванням індивідуальних особливостей побудови навчально-тренувального процесу.

Проте календар змагань не може передбачити різноманітність специфічного біологічного циклу спортсменок – як його загальної тривалості, так і окремих фаз. Тому в таблиці 1 наводимо орієнтовний розподіл цього навантаження за фазами ОМЦ. Оскільки у важкій атлетичі при плануванні навантаження за основу береться тижневий мікроцикл, а підготовчий і змагальний періоди включають чотири і більше таких мікроциклів, то сьогодні має місце суперечність між 5 фазами ОМЦ і вказаною кількістю мікроциклів в періоді підготовки спортсменок. Проте за тривалістю 1-2 і 3-5 фази складають в середньому по 14 днів, тобто по два

тижневі мікроцикли. З урахуванням цього і розподілялося навчально-тренувальне навантаження (див. табл. 1).

Враховуючі дані таблиці 1, в підготовчому періоді тренування жінок-важкоатлеток має будуватися з урахуванням зазначених особливостей жіночого організму за різними фазами ОМЦ. Оскільки дані таблиці зразкові, в них можуть бути внесені зміни з урахуванням мети і завдань, що вирішуються на певному етапі підготовки.

У періоді змагання, в порівнянні з передзмагальним, відбувається зниження обсягу навантаження з одночасним збільшенням інтенсивності вправ змагань.

Висновки.

Підбиваючи підсумки, слід зазначити, що перспективи розвитку жіночого спорту залежать від розробки диференційованої методики побудови спортивної підготовки жінок.

Отже, у процесі побудови навчально-тренувального процесу жінок необхідно визначити таку раціональну форму його структурних поєднань, де кожна з характеристик, що визначають міру дії тренувального навантаження на організм важкоатлетки, була б погоджена з циклічними змінами в жіночому організмі. Саме тому можливою є зміна або перехід на 5-денний мікроцикл, що більше відповідатиме цим фазам.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем планування навчально-тренувального процесу важкоатлеток.

Література

1. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие. – М.: ФиС, 1986. – 272 с.
2. Бухарин О.В. Характеристика иммунологической реактивности спортсменов // Теория и практика физ. культуры. – 1970. – № 9. – С. 26-27.
3. Суркина И.Д. Готовцева Е.П. Иммунный статус организма спортсменок в зависимости от состояния овариально-менструальной функции и условий спортивной деятельности // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – №2. – С. 56-63.
4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.
6. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1986. – 175 с.
7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 1988. – 216 с.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

ФОРМУВАННЯ КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ВІДНОШЕНЬ МАЙБУТНЬОГО ІНЖЕНЕРА-ПЕДАГОГА ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Павленко В.О.

Харківське обласне управління з фізичного виховання та спорту

Анотація. У статті обґрунтований когнітивний компонент відношень майбутнього інженера-педагога до фізичної культури. Визначені основні положення, зав-

данія та результати опанування когнітивним компонентом.

Ключові слова: когнітивний компонент, фізичне самовиховання.

Анотація. Павленко В.А. **Формирование когнитивного компонента отношений будущего инженера-педагога к физической культуре.** В статье обоснован когнитивный компонент отношения будущего инженера-педагога к физической культуре. Определены основные положения, задачи и результаты овладения когнитивным компонентом.

Ключевые слова: когнитивный компонент, физическое самовоспитание.

Annotation. Pavlenko V.O. **Forming contriving the component of relations of future engineer-teacher to the physical culture.** In the article the contriving component of relations of future engineer-teacher is grounded to the physical culture. Substantive provisions, tasks and results of capture a contriving component are certain.

Keyword: contriving component, physical self-education.

Вступ.

Фізкультурно-спортивна активність є діяльністю, що підкоряється визначеним навичкам і умінням. Заняття фізичною культурою і спортом стають можливим лише завдяки наявності навичок і умінь. Засвоєння їх відбувається в ході когнітивних процесів навчання.

Проаналізував дисертаційні дослідження соціально-педагогічних аспектів формування ціннісних відношень особистості до фізичної культури можна виділити декілька напрямів. Так, наприклад, Бернхардт, зовсім явно спираючись на праці «класика» Харре, розділяє навчання тактиці на три області: теоретичні знання (тактичні знання) по організації і проведенню спортивно-масових заходів; практичні навички й уміння (тактичні навички), необхідні для тактичного плану дій; інтелектуальні здібності (тактичні здібності) [1-4]. Тактична поведінка студентів має на увазі необхідність когнітивного навчання. Про те, наскільки різнобічним може бути процес навчання, свідчать роботи.

Присвячена проблемі фізичного самовиховання студентської молоді робота Тихонова Т.К [7], де визначено поняття фізичного самовиховання, його соціальне значення при загальному формуванні особистості студента. Розроблена методика практичного застосування навичок і умінь студента в організації фізичного самовиховання.

Дослідження виконано у відповідності до практичних завдань Харківського обласного управління з фізичного виховання та спорту.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи - виявити суспільну значимість цінностей фізичної культури в усвідомленні майбутнім інженером-педагогом когнітивного компоненту відношень студентів до фізичної культури, як змісту педагогічного впливу на себе й інших людей. Обґрунтувати когнітивний компонент відношень майбутнього інженера-педагога до фізичної культури.

Результати роботи.

При вивченні когнітивного компоненту відношень студентів до фізичної культури врахову-

валися прояви їх поведінкового й емоційного компонентів шляхом виявлення відвідуваності занять і вираження інтересу до них.

Вивчаючи компоненти відношень, перш за все, необхідно звернути увагу на когнітивний компонент відношень - переконання, установки, мотиви, думки про об'єкт.

Метою когнітивних процесів у вузькому змісті слова є одержання студентами знань, що поширюються на різні галузі (наприклад, знання правил, тактики і т.д.). Формування моторної творчості в майбутніх учителів передбачає наявність у них визначених розумових дій: уявлення вправ, імпровізований пошук, апперцепцію, антиципацію, оцінку і критичний аналіз діяльності та ін. Відносини, що складаються між особистістю і цінностями фізичної культури, є вирішальною умовою процесу формування мотиваційно-аксіологічного відношення в цілому. Неправильно сформовані відносини перетворюють діяльність у сфері фізичної культури в насильницькі, неприємні заняття, викликають негативні емоції, почуття ворожості до неї.

Насамперед ми спробували з'ясувати, чи мається в студентів готовність до занять фізичними вправами, чи вважають вони ці заняття для себе необхідними, тобто чи мається в них психологічна установка на заняття.

Результати опитування показали, що тільки 60% студентів вважають для себе необхідними заняття фізичними вправами і спортом, 21% - не мають повної впевненості в їх необхідності, а 17% вважають, що в даний час для них такої необхідності немає. Та обставина, що 40% студентів не вважають заняття фізичними вправами і спортом для себе необхідними, вказує на недостатньо свідоме відношення до фізичної культури.

У процесі зміни когнітивного компонента відносин, безумовно, ведучу роль повинна грати пропаганда. Однак не слід обмежуватися лише передачею визначеної інформації при читанні курсу лекцій. У ході самих занять фізичними вправами необхідно використовувати прийоми і методи, що наочно демонструють ті малопомітні зміни, що відбуваються в організмі студентів під впливом занять (зміни у функціональному стані організму, у самопочутті, працездатності, в особливостях статури, фізичному розвитку, фізичній підготовленості). Без цієї кропіткої роботи (навчити студентів самопостереженню за станом організму) важко змінити негативну мотивацію в деяких з них стосовно фізичної культури і спорту. Постійне заохочення, навіть щодо незначних успіхів, сприяє розвитку впевненості в собі і нейтралізує негативну думку про свої можливості, що відзначається в окремих студентів. Інакше кажучи, у процесі фізичного виховання потрібен зворотній зв'язок, що має конкретну форму вираження, що інформує студента про результати занять і підкріплює мотиви. Природно, що ці міри дають ефект тільки тоді, коли взаємини викладача зі студентами не носять формальний ха-

ракти, коли його особистість заслуговує поваги і довіри, коли використовується необхідний педагогічний такт. Однак, масова практика свідчить про те, що в більшості вузів країни вирішення зазначених питань не забезпечується належними психолого-педагогічними рішеннями.

Оволодіваючи цінностями фізичної культури в процесі фізичного виховання, далеко не всі студенти вважають їх для себе необхідними, що негативно позначається на формуванні ціннісних орієнтацій в даній сфері в майбутніх учителів. Негативне відношення деяких студентів до цінностей фізичної культури обумовлено як особливостями виховання в минулому, так і несприятливими факторами, що мають місце в навчально-виховній роботі педвузів [5].

Думка про те, що моторне навчання включає когнітивні навчальні процеси, тобто пов'язане з засвоєнням теоретичних положень і знань, не повинна виглядати несподіваною. Тому вже зараз у противагу різним застарілим забобонам ми можемо стверджувати, що заняття фізичною культурою і спортом, які завжди передбачають процес навчання, аж ніяк не є діяльністю, яка здійснюється інстинктивно, без залучення духовних здібностей студента.

Досить часто висловлювана думка, відповідно до якої моторна й інтелектуальна діяльність являють собою дві зовсім різні, конфронтуючі одна одній сфери, можна спростувати, вказавши на значення тактичних і стратегічних дій для занять фізичною культурою і спортом. Хоча студентам, що займаються фізичною культурою і спортом випадково, мало справи до тактичних розумінь, вони повинні знати і вивчати тактику спортивної поведінки. Тактична поведінка студентів має на увазі необхідність когнітивного навчання.

Те що саме спорт, орієнтований на боротьбу, змагання (хоча і не тільки він один), робить необхідним когнітивне навчання, спрямоване на оволодіння тактикою, довели, зокрема, міркування про «ментальні вправи і тренування». І тут сам термін уже говорить про суть справи, тому що позначення «ментальний» мимовільно вказує на когнітивні компоненти, що також виявляється з визначення поняття «ментальний тренінг»: «Якщо розглядати теорію тренувань загалом, то тут ми, на відміну від методів, які визначальним фактором ставлять повторення чи варіації визначених рухів, маємо справу з методами, що роблять головний акцент на розвиток розумових здібностей, мови, представлень і уяви» (Шмідт, Йенсен). Ментальний тренінг як окремий випадок тренінгу, що став предметом наукового обговорення, особливо наприкінці 60-х років (Фольперт), висуває високі вимоги до здатності не тільки уявити собі ті чи інші рухи, але і передбачити ті чи інші явища, оскільки цей процес відбувається не в реальній дійсності, а в уяві.

Когнітивна сторона ментального тренінгу незаперечна, хоча про можливість її раціонального використання можна сперечатися.

Когнітивні моменти виступають і у викладанні фізкультури. У сучасний час, мабуть, важко знайти більш переконливий доказ зв'язку когнітивних компонентів з фізкультурно-спортивною практикою. Вона ґрунтується, по-перше, на постулаті про необхідність враховувати індивідуальні інтереси і специфічні схильності студентів і, по-друге, на принципі науково обґрунтованого навчання, що відображає проникнення науки в усі сфери сучасного життя.

Вуз повинен орієнтувати на науку. Розуміння цієї необхідності, що породжує цілий ряд різних питань дидактичного і педагогічного характеру, неминуче призводить до включення в програму викладання фізичної культури теоретичного курсу. Завдяки цьому заходу предмет «фізична культура» ввійшов у бажане коло «наукових предметів», піднявшись над рівнем чисто «технічних» дисциплін. Цей предмет офіційно оголошений сферою когнітивного навчання. Фізична культура піднялася до рівня рефлексії ставши засобом формування розумових навичок і умінь.

Моторне навчання, що розуміється у вузькому змісті слова, спрямоване на набуття і закріплення спортивно-моторних якостей, таких, як сила, витривалість, швидкість, спритність. Соціальний характер навчання ставить задачу навчити студентів техніці міжособистісного спілкування; моральне навчання вимагає вироблення в студентів таких якостей, як порядність, чесність і т.д. Метою когнітивних процесів у вузькому змісті слова є отримання студентами знань, різних зведень і т.п., що поширюються на різні області (наприклад, знання правил, тактики і т.д.).

Вирішення педагогічних завдань потребує від майбутнього вчителя наявності досвіду як у моторній, так і в інтелектуальній сферах, тому що перш ніж розіграти ігрову ситуацію чи виконати нову рухову дію, вони виникають в уяві особистості, програються, переживаються і тільки після цього втілюються в рух, комбінацію, композицію і т.д. Оскільки кожна ситуація рішення проблем спонукає творче мислення, остільки й основний для моторної творчості повинен бути процес рішення рухових проблем. Тому формування досвіду моторної творчої діяльності студентів ґрунтується на набутих на першому етапі знаннях, уміннях і руховому досвіді.

Когнітивний компонент відношень студентів до фізичної культури має наступні характеристики: рухова антиципація; здатність до швидкого засвоєння складнокоординованих рухів; чуттєво-емоційне переживання своєї діяльності; сміливість у рішенні поставлених рухових задач; наполегливість, завзятість у досягненні мети; створення нових для себе рухових дій, комбінацій; висока культура рухів; комбінування і перетворення рухових дій у зв'язку з конкретною ситуацією; розробка техніко-тактичних варіантів рішення рухових задач-ситуацій; розробка нових методів, рішення рухових задач.

Тому, завдання, які пропонуються студентам для розвитку когнітивного компонента, повинні відповідати визначеним дидактичним принципам, що підвищує їх ефективність і прискорює процес творчості [5]. По-перше, фізична підготовка, обсяг технічних дій, координаційні здібності, процес оволодіння руховими діями в студентів різні, тому завдання повинні бути індивідуально-диференційованими з поступовим підвищенням складності. По-друге, пропоновані завдання повинні бути цікавими для студентів і мати професійну спрямованість. По-третє, завдання повинні мати навчальну і практичну значимість з обов'язковою оцінкою результатів. По-четверте, завдання повинні включати різні рухові проблеми-ситуації. По-п'яте, завдання повинні сприяти формуванню в студентів професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, забезпечувати прагнення останніх до придбання нових для себе знань.

Висновки.

Формування когнітивного компонента відношень студентів здійснюється на чотирьох основних видах занять: теоретичних, практичних, індивідуальних і самостійних, зміст і напрямки яких змінюється відповідно до задач етапу.

Перспективи подальших досліджень. Провести дослідження структурних компонентів мотиваційно-аксіологічного відношення майбутнього інженера-педагога до фізичної культури.

Список використаної літератури:

1. Bierstedt V.H. Zur gesellschaftlicher Bedeutung der Trauen und Familien sport // TuP der K.K., 1984.- №1.- s. 7-11.
2. Bierstedt V.H. Sportliche Betätigung in der Sebensweise der Jugend/TUP der K.K. 1984.- №2.-s. 120-124.
3. M. Ewald: Fur organiesiertes regelmasiges Sporttrieben der Mehrzahl aller Studenten//TUP der K.K. 1977.- №4.- s. 253-255.
4. Hanke H. Freizeit - Tendenzen und BedurfnisseitiP der K.K. 1986.- №4.- s. 248-254.
5. Платов С.И. Социально-педагогические аспекты формирования ценностных ориентации личности в сфере физической культуры и спорта под влиянием спортивных зрелищ: Дисс. ...канд.пед. наук.- М., 1991.- 184с.
6. Платонов В.И. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования //Теория и практика физической культуры. - 1990.- №3.- С.5-10.
7. Тихонова Т.К. Проблема физического самовоспитания студенческой молодежи //Международная научно-практическая конференция. - Минск, 1997.- С.104-105.

Надійшла до редакції 05.07.2006р.

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ПО ВОПРОСАМ ВИЧ/СПИД и БППП

Потапова Л.В., Панчишна О.К.
Запорожский национальный университет

Аннотация. На сегодняшний день на педагогов и врачей полагается решение проблемы профилактики наркомании, ВИЧ/СПИДа и БППП, потому как именно они наиболее тесно связаны с детьми и подростками в воспитании и формировании здорового генофонда нашей страны.

Ключевые слова: ВИЧ/СПИД, профилактика, БППП,

подростки.

Анотация. Потапова Л.В., Панчишна О.К. Реабилитационно-профилактическая работа среди молодежи с питаньем ВИЧ/СПИД и БППП. На педагогов та лікарів сьогодення покладається проблема профілактики наркоманії, ВІЛ/СПІДу та ХПСП, через те, що вони найбільш щільно пов'язані з дітьми та підлітками під час виховання та формування здорового генофонду нашої країни.

Ключові слова: ВІЧ/СПІД, профілактика, БППП, підлітки.

Annotation. Potapova L.V., Panchishna O.S. Rehabilitational preventive work among youth on problems VICH/SPID and BPPP. Solution of such problem as precautions of drug addiction, HIV/AIDS and venereal diseases, today rely on educational specialists and doctors. This people are most connected with education and the forming of healthy genepool of our country.

Keywords: VICH/SPID, prophylaxis, BPPP, teenagers.

Введение.

На сегодняшний день известно более 40 различных видов заболеваний, передающихся половым путем. Всемирная организация охраны здоровья определила: четкая демаркационная линия эпидемии болезней передающихся половым путем (БППП) проходит через границы государств бывшего Союза. Такой численности болезней, как у нас, нет даже у наших близких соседей – Чехии, Венгрии. Не говоря уже о Западной Европе, где распространение БППП в общем близка к нулю – 1-2 больных на 100 тыс. населения. Рекордсменом является Россия. Здесь 200 больных на 100 тыс. населения. Ближе к Дальнему Востоку – 700, а в Туве 1400.

В Украине сифилис был в свое время сенсацией. Но с 1999 года уже появляются новорожденные с этим диагнозом. Более 3000 беременных больны сифилисом и на 100 тыс. населения у нас 140 больных [1].

Чтобы остановить угрожающий рост случаев заражением венерическими заболеваниями, важно изменить отношение людей к половым связям, так как, все эти заболевания представляют собой инфекционные болезни, распространяющиеся от одного человека к другому во время интимной половой близости. Напомним, что интимной половой близостью мы называем формы сексуального поведения, подразумевающие обмен (смешивание) различных жидкостей двух организмов и прикосновение к гениталиям друг друга двух человек: это могут быть мужчина и женщина, двое мужчин или две женщины.

Симптомы венерических болезней могут быть обнаружены на любом участке тела, где происходило соприкосновение кожных покровов и жидкостей двух человек, один из которых был носителем соответствующего вируса или бактерии [2].

Это все связано с тем, что у подрастающего поколения очень низкий уровень знаний или вообще их отсутствие о проблеме ВИЧ/СПИДа и БППП, а также отсутствие мотиваций на здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом.

ЗОЖ и физическая культура органически

едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Специальными исследованиями установлено, что важными условиями успешной учебной деятельности студентов являются такие компоненты жизни, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность [3].

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Цель и задачи исследования – применить методику профилактических мероприятий по здоровому образу жизни и внедрить ее в учебный процесс студентов медицинских и педагогических училищ.

Для достижения цели нами были сформулированы следующие задачи:

1. Определить уровень знаний и проблеме ВИЧ/СПИД и БППП среди студентов медицинского и педагогического училища.

2. Составить теоретический курс лекционных занятий по проблеме ВИЧ/СПИД и БППП, а также предложить комплекс реабилитационных мероприятий.

3. Разработать рекомендации по выработке у студентов мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

4. Экспериментально доказать эффективность применения разработанной методики.

Результаты исследования.

Исследование проводилось на базе педагогического и медицинского училищ г. Запорожье, а также студентов 1-3 курсов ЗНУ филологического факультета. В эксперименте принимали участие 93 студента. Исследование проходило с сентября 2005 по февраль 2006 года и состояло из трех периодов. В первом периоде – констатирующий эксперимент, 14 сентября 2005 года было определено при помощи анкетирования состояние знаний по исследуемой проблеме ВИЧ/СПИДа и БППП. На втором этапе разрабатывалась тематика и основные опорные пункты лекционных занятий со студентами. На третьем этапе проводились лекционные занятия в виде дополнительных к учебным, а после проводилось повторное анкетирование. Полученные результаты сравнивались и на основании полученных данных нами были сформулированы выводы.

Тестирование и анкетирование проводилось по анкетам-опросникам для выявления осведомленности по данной теме. Нами использовались 3 различные анкеты: «Ваши знания», «Ваши навыки», «Ваши намерения».

Для определения уровня усвоения знаний по данной проблеме, нами были разработаны тесты, включающие 52 вопроса и проводилось в конце педагогического эксперимента.

Исследование уровня знаний по проблеме ВИЧ/СПИД показало, что студенты плохо осведомлены и имеют преимущественно ниже среднего и средний уровни.

Нами разработана «Программа лекционных занятий по профилактике ВИЧ/СПИД и БППП».

Темы лекций:

1. Распространение ВИЧ/СПИДа в мире и на Украине.
2. Стадии развития ВИЧ-инфекции. Симптоматика.
3. Распространение БППП в Украине и конкретно в г. Запорожье.
4. Венерические заболевания и их последствия.
5. Связь между рискованным поведением и началом половой жизни.

Вместе с лекционным материалом, студенты были ознакомлены с видеофильмами: «Секс, ложь и правда», «Жизнь до рождения», «Безмолвный крик», «Последний шанс».

Кроме профилактической направленности, нами было предложено повышение мотивации на здоровый образ жизни студентов, т.к. именно в этом возрасте мало уделяется внимания молодежью своему здоровью (употребление алкоголя, особенно пива в больших количествах, курения, употребление легких наркотиков).

В формировании потребностей, как известно, ведущая роль в конечном счете принадлежит объективным и материальным условиям жизни. Потребности человека, как таковые, вытекают из самой его природы: как существа биологического и социального одновременно. Одним из факторов низкой эффективности занятий по физической культуре являются несформированная мотивационная сфера и низкий образовательный уровень студентов. Незнание влияния подобных занятий на организм, судя по анкетам, было меньше одного процента. Необходимо время не для увеличения объема часов, отведенного на предмет физической культуры, а для увеличения числа студентов, занимающихся в секциях. Это позволит распределить нагрузки на спортивные залы более равномерно в течение дня, без «пиковых» моментов, приходящихся на практические занятия.

В связи с этим решить проблему эффективности методики преподавания физического воспитания только поиском средств и методов, не решая сопутствующие проблемы (мотивационные, экономические, социальные и др.), в полном объеме не представляется возможным. Для изучения рассматриваемой проблемы среди студентов мы разработали анкету, мотивируя это тем, что проблема сохранения здоровья стоит весьма остро, но все, без исключения, сходятся в одном, долговременное сохранение здоровья студентов напрямую зависят от образа жизни, который они ведут. Особенное место в жизни студента, по их мнению, занимает физическая культура, санитарно-гигиеническая культура и здоровый образ жизни.

Результаты проведенного анкетирования показали, что не все студенты стараются заниматься физкультурой и спортом, а активно занимаются физической культурой 36,6% студентов, все осталь-

ные лишь 2 – 3 раза в неделю. По результатам анкетирования видно, что исследуемый контингент студентов знает о воздействии физкультуры и спорта на организм. Так в некоторых пунктах ответы студентов пед- и медучилищ практически не отличаются друг от друга:

- > способствуют снижению веса: 46,6% - педучилища и 41,6% - медучилища;
- > улучшает общее состояние – 81% - педучилище и 70% - медучилища;
- > уверенность в себе: 60% педагогического и 58,3% медицинского училищ;
- > способность ориентироваться в ситуации – по 28,3%.

На вопрос: «снижает психологический стресс и напряжение» ответили «да» 50% студентов мед. училища и 38,3% студентов педучилища.

70% студентов мед. училища и 63,3% педучилища считают, что занятия по физкультуре должны проводиться в конце учебного дня, чтобы снять психологическое напряжение и расслабиться после аудиторного учебного дня. Меньший процент студентов считает, что занятия нужно проводить и первой парой и в середине учебного дня. Они считают, что это повысит эмоциональный тонус (23,3% педучилища и 25% медучилища) и дает возможность расслабиться в течение аудиторного учебного дня.

Довольно большой процент студентов не заботятся о своем здоровье лишь потому, что не хватает на это времени. Так ответили 58,3% опрошенных в медучилище, и 55% - в педучилище.

Остальные сообщили, что загружены учебной и общественными делами, из-за недостаточности питания или просто не могут заставить себя заниматься физическими упражнениями.

Все же многие студенты уделяют достаточное внимание развитию физических качеств. Девушки добиваются снижения веса, юноши – развития мускулатуры. Критерий физкультурной деятельности принято определять по физкультурно-спортивной активности. Ее можно рассматривать как меру и характер участия в организаторской, пропагандистской и других видах спортивной деятельности.

Данные исследования показывают, что только 33,8% контингента студентов систематически занимаются физической культурой, у более 50% студентов полностью отсутствует проявление активности в физкультурной деятельности.

После проведения нами комплекса профилактических мероприятий, включающих беседы, лекции, проводимые в интерактивной форме, мы проводили также индивидуальные консультации совместно со специалистами СПИД-центра и кож.-вен.диспансера.

Между училищами были проведены спортивные различные соревнования по баскетболу, волейболу, аэробике, легкой атлетике и футболу. Также проводились туристические походы одного и двух дней, которые тоже были насыщены различными спортивными и командными соревнованиями.

Из этих ребят были составлены волонтерские группы, которые решили поделиться полученными знаниями со старшеклассниками школ города.

После этого нами было проведено повторное тестирование по «Тестам для оценки знаний учащихся» и было обнаружено, что в 96,8% анкет были даны правильные ответы на все поставленные вопросы.

Таким образом, наше исследование свидетельствует о необходимости проведения профилактической работы не только со студентами, но и введение систематических занятий по данной проблеме начиная с 11-12-летнего возраста.

Выводы:

1. Осведомленность учащихся педагогического и медицинского училищ по проблеме ВИЧ/СПИДа и БППП недостаточна.
2. Составленный нами курс лекционных занятий с использованием наглядного материала и видеofilмов показал, что данная проблема решаема, но профилактика не должна носить эпизодический характер, проводиться от случая к случаю. Она должна проводиться постоянно, и не только с учащимися, но и с родителями, с работниками учебных заведений. Иначе она будет малоэффективной, и большой пользы приносить не будет.
3. Мотивация к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни должна систематически поддерживаться. Нежелание заниматься физическими упражнениями и спортом зачастую связано с отсутствием свободного времени, а также недостаточной осведомленностью о влиянии активного образа жизни на здоровье в целом. Факты подтверждают неотложность принятия мер, улучшающий статус молодежи.
4. Экспериментально доказана эффективность применения разработанной и проведенной методики профилактических и реабилитационных мероприятий.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем реабилитационно-профилактической работы среди молодежи по вопросам ВИЧ/СПИД и БППП.

Литература:

1. Потапова Л.В. Профилактика ВИЧ-СПИДа, наркомании и алкоголизма. – Запорожье, 2003. – 108 с.
2. Потоцкий И.И., Торсуев Н.А. Кожные и венерические болезни. – К., 1978. – 200с.
3. Практичний посібник МОП. ВІЛ/СНІД та сфера праці. – К., 2002. -160 с.
4. Жизнь на перепутье: учебная программа создана организацией «Молодежь на перепутье». – М., 1998.-80 с.
5. Свищева Т. Страшнее рака – только СПИД. – М., 2000. – 164 с.
6. Люди и ВИЧ. – К.: Alliance, 2001. – 204 с.

Поступила в редакцию 17.08.2006г.

ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ТУРИЗМІ

Романенко О.В.

Національний університет фізичного виховання і
спорту України

Анотація. Тісний взаємозв'язок соціальних і економічних процесів, що відбуваються останнім часом в Україні, вимагає від нашої молоді широкого кругозору, який формується і удосконалюється в процесі правильно організованої виховної роботи. У статті розкриваються форми і методи педагогічних принципів патріотичного виховання молоді в туризмі.

Ключові слова: молодь, патріотичне виховання, туризм, педагогічні принципи.

Аннотация. Романенко А.В. Педагогические принципы патриотического воспитания молодежи в туризме. Тесная взаимосвязь социальных и экономических процессов, которая происходит последним временем в Украине, требует от нашей молодежи широкого кругозора, который формируется и совершенствуется в процессе правильно организованной воспитательной работы. В статье раскрываются формы и методы педагогических принципов патриотического воспитания молодежи в туризме.

Ключевые слова: молодежь, патриотическое воспитание, туризм, педагогические принципы.

Annotation. Romanenko A.V. Pedagogical principles of patriotic education of youth in tourism. The close connection of social and economic processes that are recently held in Ukraine demands from our youth a wide horizon of view which can be formed and improved during the well-organized pedagogical work. The article reveals the forms and methods of pedagogical principles in patriotic upbringing among the youth in tourism.

Key words: youth, patriotic upbringing, tourism, pedagogical principles.

Вступ.

В умовах нового соціуму, культурного та духовного відродження українського народу важливого значення набувають принципи патріотичного виховання молоді в туризмі.

Формування патріотичного світогляду, який передбачає розвиток свідомості як усвідомлення природи і людини в їхній єдності, людини і людини, відмову від авторитарного, міфологічного стилю мислення; терпимості, здатності до компромісів, поважного ставлення до чужої думки, до інших культур, цінностей, вірувань.

Педагогічне виховання життєдіяльності може сприяти олюдненню суспільних відносин, взаємодії студентів за суб'єкт-суб'єктною моделлю, зміст якої безпосередньо впливає на характер і спрямованість потреб, цілей та інтересів особистості. Будь-яке відхилення від норм поведінки або їхня відсутність негативно відображається на моральному й емоційному стані молоді, їх фізичному та психічному здоров'ї.

Системоутворюючим цільовим компонентом нової цілісної системи виховання має бути орієнтація не на функціональні продукти, а на зміни в розвитку молоді, на шлях добротворення, виховання у них прагнення до духовного самовдосконалення.(1)

Демократизація освіти, надання їй державно-національної спрямованості вимагають пошуку нових шляхів якісного вдосконалення виховання молоді. Виникла необхідність радикального реформування системи виховання в галузі освіти, спрямування державної політики в напрямку розробки та впровадження в навчальних закладах інноваційних технологій з виховання, основ здорового способу життя, розпитку дитячого-юнацького спорту.(2)

Надбання провідних країн світу, кращий вітчизняний досвід та аналіз наукових досліджень підтверджують, що в основі сучасної ідеології фізкультурно-оздоровчого та спортивно-масового руху в Україні повинні стати постулати:

— здоровий спосіб життя - єдина реальна, економічно і соціально виправдана альтернатива хворобам, наркотикам, тютюну, зловживанню алкоголю;

— цілеспрямована рухова активність - головна умова здорового способу життя, найефективніший засіб профілактики захворювань;

— формування моральної та матеріальної відповідальності кожної особистості за стан власного здоров'я і способу життя;

— спрямування системи виховання на конкретну людину з урахуванням її потреб, цінностей, природних здібностей та характеру життєдіяльності.(3)

В атмосфері волі, демократизації, у молоді пробуджується громадянська і національна гідність, вони беруть в свої руки державні справи. Перетворення супроводжуються чималими ускладненнями. В народній освіті і в духовному житті суспільства проявились проблеми, що назрівали протягом десятиліть. Їх гострота, масштаби необхідних змін виявились набагато більшими, ніж передбачалось раніше. Лише сформовані стійкі патріотичні якості, глибоке знання, уміння везти дискусії з представниками різних поглядів допоможуть їй правильно орієнтуватися в перспективах розвитку нашої країни, знаходити вихід з різноманітних життєвих ситуацій.

Провідна роль в патріотичному вихованні підростаючого покоління належить викладачу. Важливою ланкою системи підготовки майбутніх фахівців є патріотичне виховання. Воно проникає у всі грані життєдіяльності студентів, впливає на їх навчання, поведінку, дії і вчинки, на формування в них професійних умінь, відкриває можливості чітко відрізнити прогресивне від застійного.

Питанням патріотичного виховання молоді присвячено ряд досліджень. Зокрема, формування патріотичних якостей у процесі викладання суспільних наук досліджували Р.Р.Сайфуліна, М.М.Лисенко, І.В.Волкова; виховання патріотизму в процесі позакласної роботи розглядали В.І.Кривіша, В.П.Кузьменко, В.М.Синьов; формування патріотичної переконаності, виховання соціально активної особистості розкрито в роботах В.В.Артемько, Б.С.Кобзаря, В.В.Третьякова; єдність патріотичного та інтернаціонального виховання обґрунтували А.Г-

.Агаєв, В.С.Заслуженюк, Н.І.Матюшкін та ін.

Актуальність проблеми, її недостатня дослідженість, стали підставою для вибору теми. Робота виконана у відповідності до плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті – на основі вивченого педагогічного досвіду, а також отриманих експериментальних даних удосконалити форми і методи патріотичного виховання молоді в туризмі.

Об'єкт дослідження – процес виховання молоді засобами туризму.

Предмет дослідження – форми і методи патріотичного виховання в туризмі.

Гіпотезою дослідження стало передбачення того, що ефективність патріотичного виховання молоді засобами туризму підвищиться, якщо:

- студенти будуть усвідомлювати і отримувати знання, навички і уміння з туризму, та використовувати їх в подальшому на практиці;
- цілі патріотичного виховання будуть носити для студентів особистістний характер, будуть пов'язані з формуванням у них суспільно значимих орієнтирів та життєвих планів;
- туризм буде побудований на самоврядуванні;
- будуть постійно вдосконалюватись форми і методи патріотичного виховання в залежності від соціальних перетворень, що відбуваються в суспільстві.

Завдання дослідження:

- провести аналіз стану патріотичного виховання молоді;
- розкрити можливості патріотичного виховання в туризмі;
- експериментально обґрунтувати ефективність форм і методів патріотичного виховання молоді в туризмі;
- розробити методичні рекомендації по підвищенню ефективності патріотичного виховання молоді в процесі занять туризмом.

Методологічною основою дослідження стали положення про сутність патріотизму як складного конкретного історичного явища, про формування особистості в діяльності /Л.С.Виготський, О.Н.Леонтьєв, С.Д.Рубінштейн та ін./.

У відповідності із завданнями і характером роботи в процесі дослідно-експериментального дослідження, що проводилось в Київському університеті туризму, економіки і права, використовувались такі методи дослідження:

- вивчення і аналіз літературних джерел, педагогічних досліджень, програм, планів навчально-виховної роботи;
- бесіди, спостереження, інтерв'ю, опитування, порівняння, узагальнення педагогічного досвіду роботи викладачів вузів, керівників туристських клубів;
- анкетування, аналіз результатів діяльності

студентів;

- констатуючий і формулюючий експеримент.

Дослідження проводилось трьома етапами.

На першому етапі /2002-2003 рр./ вивчалась і аналізувалась філософська, педагогічна і психологічна література та інші джерела з патріотичного виховання молоді, уточнювалась проблема дослідження, її основні цілі, завдання, розроблялась програма і методика дослідження, вивчався педагогічний досвід і стан патріотичної роботи в педагогічних вузах.

На другому етапі /2003-2004 рр./ проводилось соціологічне дослідження, спрямоване на визначення рівнів патріотичного вихованості студентів і їх ставлення до туризму. В цей період проводились індивідуальні та колективні бесіди зі студентами, анкетування, спостереження, аналізувалась туристська робота і педагогічна практика студентів, вивчались звіти туристських груп та університетська документація, проводилась дослідно-експериментальна робота в умовах вузів.

На третьому етапі /2004-2005 рр./ перевірялись і узагальнювались результати дослідно-експериментальної роботи, виявлялись ефективність і вплив туристської роботи на патріотичне становлення майбутніх фахівців, оброблялись і аналізувались одержані результати, уточнювались висновки, розроблялись, перевірялись і впроваджувались методичні рекомендації в практичній роботі університетів.

Наукова новизна даної роботи полягає в обґрунтуванні сучасних форм і методів виховання у студентів вузів патріотичних якостей у процесі занять туризмом; виявленні особливостей прояву патріотичного вихованості студентів в умовах університету; розкритті механізму впливу туризму на розвиток у студентів патріотичних якостей; в удосконаленні форм і методів патріотичного виховання студентів вузів у процесі занять туризмом.

Теоретичне значення дослідження полягає в науковому обґрунтуванні поняття “патріотичне виховання молоді” з урахуванням сучасних вимог; обґрунтування критеріїв оцінки патріотичного вихованості студентів університетів; розкритті змісту, форм, методів патріотичного виховання студентів у процесі занять туризмом.

Практична значимість дослідження полягає в розробці методичних положень, спрямованих на поліпшення патріотичного виховання студентів університетів у процесі занять туризмом; в підготовці науково-обґрунтованих практичних рекомендацій та навчальних програм. Отримані результати можуть бути використані викладачами вузів, учителями шкіл, екскурсводами та інструкторами туризму в роботі з патріотичного виховання молоді.

Достовірність і обґрунтованість результатів дослідження забезпечується: адекватністю використання методів дослідження поставленим завданням, об'єкту і предмету; багаторазовою і усесторонньою

перевіркою основних теоретичних висновків і методичних рекомендацій на практиці; реальними позитивними зрушеннями в рівнях патріотичної вихованості студентів експериментальних груп університету у якому впроваджувалися рекомендації.

Результати дослідження.

Матеріали досліджень покладені в основу лекцій, програм, методичних посібників і рекомендацій, які використовуються в навчальному процесі Запорізького національного університету та Київського університету туризму, економіки і права.

Патріотичне виховання молоді – це процес впливу на свідомість з метою формування в них патріотичних почуттів загальнолюдських цінностей і моральних ідеалів, що забезпечують свідому участь в оновленні нашого життя. Воно спрямована на формування і ставлення патріотичних переконань громадської активності особистості, виховання патріотичного прагнення сприяти позитивним змінам у суспільстві.

Патріотичне виховання молоді передбачає формування патріотизму, патріотичних почуттів і любові до своєї Батьківщини і народу, готовності до їх захисту. В цій готовності проглядається моральна доблесть, без якої немислиме патріотичне бачення своєї країни сьогодні, патріотичний неспокій і тривога за долю рідного села, міста, громадянська непримиренність до безгосподарності і непорядків, патріотична гордість за кожний новий успіх у становленні і розбудові нашої державності.

Складність і багатогранність патріотичного виховання студентів університетів полягає не лише в тому, щоб виховати розвинену особистість, сформувати в неї загальнолюдські цінності, політичну зрілість, патріотичні переконання, активну життєву позицію, але і в необхідності розвивати почуття нового, уміння і навички передачі всього набутого людством підрастаючому поколінню. У зв'язку з цим патріотичне виховання в вузах має бути спрямоване на формування у студентів:

- глибоких наукових знань, що розкривають основи патріотичного виховання молоді;
- свідомого ставлення до суспільно-корисної діяльності;
- любові до своєї Батьківщини, рідної землі, свого народу;
- загальнолюдських моральних цінностей і високої педагогічної культури;
- готовності до участі в оновленні нашого життя і формуванні активної життєвої позиції до різноманітної суспільно-корисної праці засобами туризму.

Педагогічним принципом в патріотичному вихованні молоді в туризмі є громадсько-корисна робота, спрямована на розвиток у майбутніх фахівців ініціативи, творчості, власних поглядів і переконань, вироблення особистісних якостей, які в своїй цілісності складають політичну культуру. Певний її рівень допомагає орієнтуватися в подіях сучасного життя, мати стійку життєву позицію.

Як приклад наведемо деякі дані діяльності студентів університету в навчальному процесі, поза аудиторної роботи та під час педагогічної практики: 4 вересня 2004 року, острів Труханів (дванадцять студентів КУТЕП); 5 вересня 2004 року в Гідропарку (дев'ять студентів КУТЕП); 9 вересня 2004 року в парку “Перемоги” (двісті п'ятдесят студентів КУТЕП); 10 вересня 2004 року в парку “Нивки” (вісімнадцять студентів КУТЕП); 14 вересня 2004 року - одноденний туристський похід - КУТЕП - Лісовий масив – КУТЕП (дванадцять студентів КУТЕП); 7 жовтня 2004 року проведено відкрите заняття з туризму зі студентами другого курсу факультету: “Міжнародні економічні відносини” (двадцять п'ять студентів КУТЕП); 24-25 лютого 2005 року, відкриті зимові змагання з техніки спортивного туризму на Кубок Київського університету туризму, економіки і права, (одинадцять команд України); 21 березня 2005 року, для студентів першого курсу, факультету Туризму, готельного та ресторанного бізнесу, спеціальності “туризм”, проведена лекція на тему: “Основи теорії та методики туризму” (тридцять вісім студентів КУТЕП), всього автором за 2004-2005 рр. проведено вісімнадцять лекцій, з напрямку “Туризм – педагогічні аспекти патріотичного виховання молоді”; 15-16 квітня 2005 року, науково-туристська експедиція подорож за маршрутом Київ - Ірпінь – Романівка – Київ (дев'ятнадцять студентів КУТЕП); 24 квітня 2005 року, туристсько-екскурсійна подорож за маршрутом КУТЕП – Гідропарк – КУТЕП (одинадцять студентів КУТЕП); 7 травня 2005 року, туристський похід-екскурсія за маршрутом Київ-Переяслав-Хмельницький-Київ (дев'ять студентів КУТЕП); 11 травня 2005 року, студентська науково-практична конференція: “Від трипільської культури до сучасності”, факультету туризму, готельного та ресторанного бізнесу (з доповідями брали участь дев'ять студентів КУТЕП за напрямом); 21 травня 2005 року, туристський похід-екскурсія за маршрутом КУТЕП – м. Дніпро – Національний історичний музей ВВВ 1941-1945 рр. – КУТЕП (тридцять чотири студенти КУТЕП); 26 травня 2005 року, теоретичні та практичні заняття з туризму, місце проведення КУТЕП (сімнадцять студентів КУТЕП) та ін.

Зі звітами проведених заходів можна ознайомитись в бібліотеці кафедри фізичного виховання і спортивного туризму, Київського університету туризму, економіки і права.

На одному із заходів зупинимось детальніше. 15-16 квітня 2005 року, науково-туристська експедиція подорож за маршрутом Київ - Ірпінь – Романівка – Київ (дев'ятнадцять студентів КУТЕП), присвячена ВВВ, а саме боротьбі проти фашистських загарбників у 1941—1943 рр.

Уривок інформації запропонований студентам під час походу: “З перших днів понад 2 млн. жителів України вступило в загони народного ополчення, було створено 657 винищувальних батальйонів (160 тис. осіб). До армії з України було мобілі-

мує систему теоретичних уявлень і понять, і таким чином впливає на становлення їх громадянської зрілості, активної життєвої позиції, розвиток громадських інтересів.

Незважаючи на великі виховні можливості у формуванні в студентів патріотичних якостей засобами туризму, цей напрям в університетах ще не знайшов широкого застосування.

Педагогічними принципами патріотичного виховання молоді в туризмі є науковий світогляд, що дає студенту струнку систему уявлень про світ в цілому, про ті процеси, що відбуваються в ньому, про роль людини в суспільстві, її переконання і культуру поведінки, в дослідно-експериментальній роботі чимала увага приділялась озброєнню студентів науковими знаннями. Це давало можливість майбутнім фахівцям ставати свідомими людьми, здатними самостійно оцінювати соціальні явища, бачити зв'язок поточних завдань з кінцевою метою, вести аргументовану полеміку з представниками різних ідейних течій. Крім того, активне оволодіння студентами науковими поняттями і уявленнями, що характеризують ставлення особи до оточуючої дійсності, політичних процесів, які відбуваються в нашій країні і за її межами, а також уміннями давати їм правильну оцінку стало необхідною умовою їх успішного патріотичного виховання.

Можливості аудиторних занять в патріотичному вихованні студентів університетів дуже значні. Ефективність їх використання залежить від продуманості навчального процесу, уміння викладача використовувати місцевий матеріал, виробити у студентів правильне політичне мислення, навички аналізувати суспільно-політичні події життя, відстоювати свої погляди і переконання.

Дослідно-експериментальна робота показала, що одержані в стінах вузу знання та вміння, сформовані особистісні якості студентів мали свою справжню цінність лише тоді, коли вони апробовані на практиці. Ось чому в процесі дослідно-експериментальної роботи великого значення надавали обґрунтуванню шляхів поліпшення їх патріотичного виховання в процесі поза аудиторної роботи, а також організації і проведенню різноманітних туристських заходів.

В умовах вільного від занять часу у студентів з'явилися великі можливості для самоосвіти і самовиховання. Зокрема, більше уваги приділялось роботі в бібліотеці, заняттям улюбленою справою, читанню художньої і спеціальної красназнавчої літератури, періодики, участі туристських заходах, де студенти набували умінь не лише туристів, але і лекторів-пропагандистів.

Це здійснювалось шляхом проведення спеціальних циклів лекцій, теоретичних конференцій, днів науки, тематичних вечорів, зустрічей з ветеранами ВВВ.

Висновки.

Таким чином, проведена дослідно-експериментальна робота показана, що патріотична ви-

хованість студентів університету підвищується, якщо вони систематично працюють над удосконаленням знань про патріотизм нашого народу, його національні традиції, застосовують їх на практиці, беруть участь у суспільно-корисній і туристській діяльності, підтримують ділові зв'язки з відомими людьми, ветеранами праці, учасниками військових подій, воїнами - інтернаціоналістами, самі здійснюють туристичні походи по місцях бойової і трудової слави, проводять активну пошукову роботу, вивчають історію свого краю, відвідують музеї, кімнати бойової слави.

Дане дослідження не претендує на вичерпне розкриття всіх поставлених питань. Вони багатоаспектні, їх висвітлення вимагає дальшого дослідження. Отримані результати дають підставу вважати, що теоретичне опрацювання і практичне втілення в життя головних положень даної роботи сприятиме удосконаленню патріотичного виховання у туризмі студентів вузів.

Література

1. Сушенко А.В. Гуманізація педагогічного процесу в основній школі: теорія і практика: монографія. – Запоріжжя: "Х-принт", 2002. – 359 с.
 2. Указ Президента України від 04.07.2005 № 1013/2005 "Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні".
 3. Наказ міністерства освіти і науки України та Міністерства України у справах молоді та спорту 17.08.2005 № 479/1656.
 4. Романенко О.В. Оздоровлення різних груп населення шляхом упровадження науково-обґрунтованого підходу до туристських походів вихідного дня // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали ІV Всеукраїнської науково – практичної конференції. – Львів: ЛДЦФК, 2004. – С.164-168.
 5. Романенко О.В. Вплив системи підготовки кадрів на покращення стану спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах України // Культура і освіта фахівців туристської сфери: сучасні тенденції та прогнози: Матеріали ІІІ-о Міжнародної науково-практичної конференції. – Київ: КУТЕП, 2004. - С.609-612.
 6. Романенко О.В. Туристсько-екскурсійна діяльність зі студентами вищого навчального закладу // Міжнародна науково-практична конференція "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві" Волинський державний університет імені Лесі Українки. - Луцьк: 2005.
 7. Романенко О.В. Наступність ефективних засобів туристського виховання студентів першого курсу // ІІІ Міжнародна конференція "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи" Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. – Дрогобич: 2005. – С.100-104.
- Надійшла до редакції 17.08.2006р.

СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сигал Н.С.

Харьковская государственная академия
физической культуры

Аннотация. В работе рассматривалась регуляторная основа экстраверсии и нейротизма с точки зрения индивидуально-типических способов достижения цели. Эмпирические данные показали особенности проявления психодинамических характеристик личности и особенности саморегуляции на различных этапах спортив-

ной деятельности.

Ключевые слова: спорт, регуляция, деятельность, стиль.

Анотація. Сигал Н.С. Стильові особливості саморегуляції спортивної діяльності. У роботі розглядалася регуляторна основа екстраверсії й нейротизму з точки зору індивідуально-типових способів досягнення мети. Емпіричні дані показали особливості прояву психодинамічних характеристик особи й особливості саморегуляції на різних етапах спортивної діяльності.

Ключові слова: спорт, регуляція, діяльність, стиль.

Annotation. Sigal N.S. Style features of selfregulation of sports activities. The paper deals with regulation basis of extraversion and neurotism with the point of view of individual – typical means of the aim of achievement. Empirical data revealed peculiarities of psychodynamic faculties of person and features of selfregulation on the different stages of sports activities.

Keywords: sports, regulation, activity, style.

Введение.

Одним из наиболее общих и существенных проявлений субъектности спортсмена является его произвольная осознанная активность, обеспечивающая достижение принимаемых им целей. Применительно к спортсмену, который сам принимает цели своих исполнительских действий и сам же их реализует доступными и приемлемыми для него средствами, которые он также в ряде случаев определяет сам, можно говорить об осознанной саморегуляции. [1, 2, 4, 7].

Таким образом, проблема психической саморегуляции является одной из наиболее глобальных и фундаментальных проблем спортивной психологии. Ее исследование открывает большие, во многом специфические, нетрадиционные возможности для понимания и содержательного объяснения общих закономерностей построения и реализации человеком своей произвольной активности (деятельности, поведения, общения). [3, 5, 6].

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель исследования - изучить регуляторную основу экстраверсии и нейротизма с точки зрения

индивидуально-типических способов достижения цели.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования использовались следующие методы: метод теоретического анализа и обобщения литературных данных, психодиагностические тесты, методы математической статистики.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе констатировались особенности проявления психодинамических характеристик личности — экстра- интроверсии и нейротизма, а также а также особенностей саморегуляции личности.

Результатов первого этапа исследования явилось выделение групп спортсменов с различным уровнем выраженности индивидуально-типологических свойств темперамента и особенностей саморегуляции личности.

На втором этапе изучались типичные профили саморегуляции спортсменов с различным уровнем экстраверсии-интроверсии и эмоциональной стабильности и лабильности.

В исследовании приняли участие футболисты, баскетболисты и пловцы в возрасте 15-16 лет в количестве 60 человек.

Результаты исследования.

Для изучения взаимосвязи экстра- интроверсии и нейротизма спортсменов с показателями саморегуляции использовался корреляционный анализ, табл. 1.

Как видно из табл. 1 экстраверсия имеет положительные корреляции с гибкостью саморегуляции ($r = 0,56$; $p < 0,001$), самостоятельностью ($r = 0,33$; $p < 0,05$), и отрицательно коррелирует планированием деятельности ($r = -0,32$; $p < 0,05$). Шкала нейротизма имеет отрицательные корреляционные связи с моделированием значимых условий ($r = -0,56$; $p < 0,001$), оценкой и коррекцией результатов ($r = -0,38$; $p < 0,05$), гибкостью саморегуляции ($r = -0,44$; $p < 0,01$) и общим уровнем саморегуляции ($r = -0,30$; $p < 0,05$).

По данным корреляционной матрицы был проведен факторный анализ методом главных ком-

Таблица 1

Матрица интеркорреляций личностных особенностей спортсменов и показателей саморегуляции

| Показатели саморегуляции | Э | Н | Пл | М | Пр | ОР | Г | С | ОУ |
|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|------|
| Э | 1,00 | | | | | | | | |
| Н | -0,27 | 1,00 | | | | | | | |
| Пл | -0,32 | 0,19 | 1,00 | | | | | | |
| М | 0,21 | -0,56 | -0,04 | 1,00 | | | | | |
| Пр | -0,22 | -0,04 | 0,51 | 0,20 | 1,00 | | | | |
| ОР | -0,07 | -0,38 | 0,21 | 0,52 | 0,36 | 1,00 | | | |
| Г | 0,56 | -0,44 | -0,06 | 0,50 | 0,10 | 0,29 | 1,00 | | |
| С | 0,33 | 0,22 | 0,23 | -0,20 | 0,10 | -0,20 | 0,24 | 1,00 | |
| ОУ | 0,07 | -0,30 | 0,53 | 0,52 | 0,62 | 0,56 | 0,51 | 0,25 | 1,00 |

Примечание. Э — экстраверсия, Н — нейротизм, Пл — звено планирования, М — моделирования значимых условий, Пр. — программирование действий, Ор — оценки и коррекции результатов, Г — гибкость саморегуляции, С — самостоятельность, ОУ общий уровень саморегуляции.

понтент с вращением по критерию Varimax. Оптимальным было признано трехфакторное решение. Выделенные факторы хорошо содержательно интерпретируются, при этом собственное значение факторов больше единицы, коэффициенты факторных весов превышают 0,5, а кумулятивный процент суммарной дисперсии, описываемый тремя факторами, равен 65,15 %.

по выраженности экстраверсии и нейротизма.

Из общей выборки были выделены группы экстравертов, интровертов, нейротиков и стабильных, в которые вошли испытуемые со значениями выше или ниже одного стандартного отклонения от среднего, которые сравнивались по показателям саморегуляции с помощью t-критерия Стьюдента (табл. 2 и 3).

Таблица 2
Стилевые особенности саморегуляции у спортсменов экстравертов и интровертов

| | Экстраверты | | Интроверты | | t-критерий Стьюдента | Уровень значимости |
|-----------------------------|-------------|------|------------|------|----------------------|--------------------|
| | М | σ | М | σ | | |
| Планирование | 4,38 | 1,86 | 5,61 | 2,06 | 5,93 | p < 0,0005 |
| Моделирование | 5,62 | 1,82 | 4,71 | 2,04 | 3,95 | p < 0,0005 |
| Прогнозирование | 5,36 | 1,85 | 6,03 | 1,75 | 3,54 | p < 0,0005 |
| Оценивание результатов | 5,03 | 1,60 | 5,17 | 1,69 | 0,82 | p > 0,05 |
| Гибкость | 7,62 | 1,15 | 5,31 | 1,75 | 14,81 | p < 0,0005 |
| Самостоятельность | 6,43 | 1,82 | 5,72 | 2,06 | 3,45 | p < 0,001 |
| Общий уровень саморегуляции | 28,73 | 4,41 | 27,84 | 5,02 | 1,80 | p > 0,05 |

Таблица 3
Стилевые особенности саморегуляции у спортсменов с высоким нейротизмом и стабильных

| Показатели саморегуляции | Экстраверты | | Интроверты | | t-критерий Стьюдента | Уровень значимости |
|-----------------------------|-------------|------|------------|------|----------------------|--------------------|
| | М | σ | М | σ | | |
| Планирование | 5,28 | 2,12 | 4,73 | 2,10 | 2,24 | p < 0,05 |
| Моделирование | 4,20 | 1,79 | 6,82 | 1,65 | 13,42 | p < 0,0005 |
| Прогнозирование | 5,70 | 1,66 | 5,73 | 2,12 | 0,13 | p > 0,05 |
| Оценивание результатов | 4,50 | 1,59 | 5,64 | 1,61 | 6,29 | p < 0,0005 |
| Гибкость | 5,77 | 1,85 | 7,25 | 1,43 | 7,82 | p < 0,0005 |
| Самостоятельность | 5,90 | 1,87 | 5,75 | 2,18 | 0,67 | p > 0,05 |
| Общий уровень саморегуляции | 26,67 | 4,43 | 30,43 | 4,84 | 7,19 | p < 0,0005 |

В факторной структуре выделяются два содержательно насыщенных фактора: в первый входят шкалы нейротизма (Н), моделирования, оценки результатов, гибкости и общего уровня саморегуляции. Второй фактор представлен шкалами экстраверсии (Э), планирования и программирования. Шкала самостоятельности имеет высокую нагрузку на третий фактор и является единственной шкалой, составляющей этот фактор.

Полученное распределение показателей в факторной структуре представляется нам вполне оправданным и закономерным. Показатели экстраверсии и нейротизма входят в разные факторы и оказываются связаны с различными сторонами регуляции. Семантика факторов при этом в равной степени определяется и свойствами личности, и показателями регуляции.

Примечательным нам представляется тот факт, что нейротизм и уровень саморегуляции вошли в один фактор. Таким образом, измерение нейротизма оказывается больше связано с общим уровнем регуляции, чем экстраверсия. Для выяснения различий в стилевых особенностях регуляции между экстравертами и интровертами, лицами с высоким нейротизмом и стабильными мы сравнили показатели по шкалам опросника в “крайних” группах

Между группами экстравертов и интровертов обнаружены значимые различия по показателям планирования, моделирования, программирования, гибкости и самостоятельности; между группами лиц с высоким нейротизмом и стабильных — по шкалам планирования, моделирования, оценки результатов, гибкости и общего уровня саморегуляции.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает гипотезу в соответствии с которой структура индивидуальных особенностей саморегуляции детерминируется личностными структурами различного уровня.

Выводы:

1. Стилевые особенности саморегуляции у экстравертов по сравнению с интровертами характеризуются более высокой сформированностью процессов моделирования и меньшей развитостью процессов планирования и программирования, высокой гибкостью и автономностью индивидуальной регуляторики. Интроверты значимо превосходят экстравертов в развитости планирования и программирования, что имеет компенсаторное значение для менее развитого у интровертов звена модели значимых условий.
2. Между группами лиц с высоким нейротизмом и стабильных значимые различия обнаружены по

показателям планирования, моделирования, оценки результатов, гибкости и общему уровню саморегуляции. У лиц с высоким нейротизмом по сравнению со стабильными отмечается более низкий общий уровень осознанной саморегуляции, при этом стабильные значимо превосходят первых в сформированности регуляторных процессов моделирования и оценки результатов, гибкости регуляторики.

3. Стиль саморегуляции формируемый у конкретной индивидуальности, зависит от многих причин, важнейшими из которых, являются наряду с особенностями темперамента собственно активность личности, мотивация достижения поставленных целей, стремление овладеть той или иной деятельностью, способность реализовать его средствами осознанной саморегуляции.

4. Основные направления различий в стилевых особенностях саморегуляции экстравертов, интровертов, лиц с высоким нейротизмом и стабильных, связанные с их личностным складом.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем стилевых особенностей саморегуляции спортивной деятельности.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 334 с.
2. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 109 с.
3. Вяткин Б.А. Темперамент как фактор спортивной деятельности // Очерк теории темперамента. – Пермь, 1973. – С. 181-221.
4. Дикая Л.Г. Семикин В.В., Щеров В.И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического // Психологический ж. 1994. – Т.15. - №6. – С. 28-37.
5. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психол. Журн. – 1988. – Т.8. - №2. – С. 122-132.
6. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
7. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. – №1. – С. 5-12.

Поступила в редакцию 07.07.2006г.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО ТУРИЗМУ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ 5 – 9 КЛАССОВ И УЧИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ г. ЗАПОРОЖЬЯ

Товстопятко Ф.Ф., Пидлисний А.А.
Запорожский национальный университет

Аннотация. Проблема туристской деятельности в общеобразовательных школах Украины разрабатывалась многими авторами. Но актуальными остаются вопросы, связанные с изучением содержания учебного материала по туризму в школьных программах и его реализация в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных школ, а также вопрос уровня знаний преподавателей физической культуры и учащихся среднего школьного возраста.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, туристическая деятельность, физическое воспитание, теоретическая подготовка.

Анотация. Товстопятко Ф.Ф., Пидлисний А.А. Дослідження рівня знань по туризму серед учнів 5 - 9

класів і учителів загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя. Проблема туристської діяльності в загальноосвітніх школах України розроблялася багатьма авторами. Але актуальними залишаються питання, пов'язані з вивченням змісту навчального матеріалу з туризму в шкільних програмах і його реалізація в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл, а також питання щодо рівня знань викладачів фізичної культури і учнів середнього шкільного віку.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, туристична діяльність, фізичне виховання, теоретична підготовка.

Annotation. **Tovstop'iatko F.F., Pidlisny A.A.** Examination of the level of knowledge on tourism among pupils 5 - 9 classes and teachers of Zaporozhye comprehensive schools. The problem of tourist activity at general school of Ukraine was developed by many authors. But the questions related to the study of maintenance of educational material on tourism in the school programs and its realization in the educational process of general schools and also the question of the level of knowledge's of physical culture teachers are actual.

Keywords: sporting-health tourism, tourist activity, physical education, theoretical preparation.

Введение.

Оздоровительное, культурно – познавательное и воспитательное значение туризма трудно переоценить. Очень важно чтобы туризм, представленный в базовой физической культуре как школьный, постоянно культивировался и развивался. Именно школа играет решающую роль в воспитании молодежи средствами туризма. Ведь основной задачей школы и нашего общества вообще, является забота о молодом поколении. Стоит задача воспитания многосторонне развитого человека, который гармонично соединял бы в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство[1,2].

Процесс физического воспитания учащихся общеобразовательных школ должен обеспечить должную подготовленность школьников, широко используя средства туризма[3]. Но, ссылаясь на общеизвестные сведения, можно сделать вывод, что возможности туризма, в учебно-воспитательном процессе, используется не в полной мере. Предполагается также, что в школьных программах по физическому воспитанию содержание материала по туризму крайне недостаточно и не может удовлетворить даже минимальных потребностей школьников. Это вызвано низким научным и методическим уровнем, недостаточностью материально-технической базы, низкой подготовкой преподавателей и недостаточным количеством часов отведённых для изучения туризма.

Проблема туристской деятельности в общеобразовательных школах Украины разрабатывалась некоторыми авторами [2,4-8]. Но актуальными остаются вопросы, связанные с изучением содержания учебного материала по туризму в школьных программах и его реализация в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных школ.

Недостаточность разработанности данной темы, а также необходимость активизировать работу по туризму в учебно-воспитательном процессе

общеобразовательных школ, подтолкнули к работе в данном направлении.

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Целью данной статьи было оценить уровень знаний по туризму учащихся 5 – 9 классов и учащихся посещающих туристический кружок ЗОЦТКУМ, а также выявить уровень теоретической подготовки учителей физической культуры по вопросам организации туристической работы в школе.

Результаты исследования.

В ходе исследования был проведен анкетный опрос учащихся общеобразовательных школ г. Запорожья и учащихся, которые занимаются в туристическом кружке ЗОЦТКУМ, а также и учителей общеобразовательных школ, с целью выяснения уровня знаний по туризму.

Результаты проведённого анкетного опроса учащихся общеобразовательных школ г. Запорожья, и учащихся посещающих туристический кружок ЗОЦТКУМ, по специально разработанным анкетам на основе программы по физическому воспитанию

для общеобразовательных школ, раздел туризма, показал, что, не смотря на то, что туризм является составной частью программы по физическому воспитанию, большинство респондентов, из числа учащихся общеобразовательных школ, показали низкий уровень специальной теоретической подготовки по итогам проведённого анкетного опроса (таб.1).

Изложенные результаты свидетельствуют о крайне низком уровне теоретической подготовки по туризму учащихся общеобразовательных школ г. Запорожья, что плохо, так как теоретические знания непосредственно влияют на качество проведения различных туристических мероприятий, в том числе и туристических походов. Незнание основных правил организации и проведения туристского похода учащимися, может стать причиной многих неприятностей и несчастных случаев.

Опрос, проведённый с учащимися, посещающими туристический кружок ЗОЦТКУМ, показал следующие результаты: практически на все вопросы анкеты были даны правильные и утвердительные ответы большинством респондентов в количестве 28 человек (табл. 2).

Таблица 1

Анкетный опрос учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ г. Запорожье.

| № | Вопросы | Классы | | | | | |
|-----|--|--------|----|-----|------|-----|------|
| | | V | VI | VII | VIII | IX | % |
| 1. | Рассказывали ли вам на уроках физической культуры о туризме? | 12 | 21 | 21 | 10 | 17 | 17 |
| 2. | Знаете ли вы что такое «бивуак»? | 1 | 1 | 4 | | 10 | 3,4 |
| 3. | Умеете ли вы пользоваться компасом? | 46 | 43 | 80 | 16 | 140 | 69 |
| 4. | Умеете ли вы пользоваться топографической картой? | 13 | 6 | 39 | 14 | 100 | 36,5 |
| 5. | Что находится в «хвосте» Малой медведицы? | 9 | 13 | 40 | 1 | 112 | 33 |
| 6. | Куда указывает чёрная стрелка компаса? | 10 | 21 | 22 | 5 | 44 | 21 |
| 7. | Знаете ли вы что такое азимут? | | 3 | 6 | 1 | 52 | 13 |
| 8. | Умеете ли вы вязать туристические узлы? | 3 | 3 | 15 | 2 | 42 | 13,8 |
| 9. | Оборудовали ли вы навесную или другие виды переправ? | | | 13 | 2 | 29 | 9,3 |
| 10. | Что такое «булинь»? | | | | | 13 | 2,7 |
| 11. | Умеете ли сличать карту с местностью? | 10 | 27 | 56 | 6 | 124 | 48 |
| 12. | Куда указывает Полярная звезда? | 34 | 23 | 78 | 6 | 161 | 64,5 |
| | Всего учащихся | 55 | 52 | 123 | 20 | 221 | 471 |

Таблица 2

Анкетный опрос учащихся посещающих туристический кружок ЗОЦТКУМ.

| № | Вопросы | Правильных ответов | % |
|-----|--|--------------------|------|
| 1. | Рассказывали ли вам на уроках физической культуры о туризме? | 9 | 32 |
| 2. | Знаете ли вы что такое бивуак? | 26 | 92,8 |
| 3. | Умеете ли вы пользоваться компасом? | 27 | 96 |
| 4. | Умеете ли вы пользоваться топографической картой? | 26 | 92,8 |
| 5. | Что находится в «хвосте» Малой медведицы? | 28 | 100 |
| 6. | Куда указывает чёрная стрелка компаса? | 28 | 100 |
| 7. | Знаете ли вы что такое азимут? | 28 | 89 |
| 8. | Умеете ли вы вязать туристические узлы? | 25 | 89 |
| 9. | Оборудовали ли вы навесную или другие виды переправ? | 28 | 100 |
| 10. | Что такое булинь? | 27 | 96 |
| 11. | Умеете ли сличать карту с местностью? | 27 | 96 |
| 12. | Куда указывает Полярная звезда? | 28 | 100 |

Таблица 3

Анкетный опрос учителей общеобразовательных школ г. Запорожье.

| № | Вопросы | Школы № ... | | | | | | | | | | % |
|-----|--|-------------|----|---|----|----|-----|----|----|----|----|----|
| | | 68 | 12 | 4 | 35 | 65 | 101 | 32 | 78 | 25 | 23 | |
| 1. | Ходили ли вы с детьми в многодневный поход? | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| 2. | Принимали ли вы участие в категорийном походе? | - | - | - | + | + | - | - | - | - | - | 20 |
| 3. | Имеете ли вы звание или разряд по туризму? | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| 4. | Что такое бивуак? | + | + | + | + | + | - | + | + | - | + | 80 |
| 5. | Бывали ли вы на курсах повышения квалификации по туризму? | - | - | - | - | + | - | + | - | - | - | 20 |
| 6. | Что находится в «хвосте» Малой медведицы? | - | - | - | - | - | - | - | - | + | - | 10 |
| 7. | Работает ли в школе туристский кружок? | - | - | - | - | - | - | + | - | - | - | 10 |
| 8. | Что такое булинь? | + | - | - | - | + | - | + | - | + | + | 50 |
| 9. | Принимает ли школа участие в туристских слётах? | + | + | + | + | - | - | + | - | + | + | 70 |
| 10. | В полной ли мере обеспечена школа туристским снаряжением? | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| 11. | Знаете ли вы как определить стороны света на карте без указателя? | - | - | - | - | + | - | - | - | - | - | 10 |
| 12. | Выполняете ли вы требования школьной программы по туризму в полном объёме? | + | - | - | - | - | - | - | - | - | + | 20 |
| 13. | Куда указывает чёрная стрелка компаса? | - | - | - | + | - | - | + | - | - | + | 30 |
| 14. | Считаете ли вы изучение туризма в школе нужным? | + | + | - | + | + | + | + | + | + | + | 90 |
| 15. | Что такое азимут? | - | - | - | - | - | - | - | - | + | - | 10 |
| 16. | Считаете ли вы свои знания по туризму достаточными? | - | - | - | - | - | - | - | - | - | + | 10 |
| 17. | Оборудовали ли вы навесную или другие виды переправ? | + | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 10 |

Учитывая то, что анкетные вопросы были одинаковыми как для учащихся общеобразовательных школ, так и для учащихся посещающих туристический кружок ЗОЦКУМ, а также учитывая поверхность анкетных вопросов, можно сделать вывод, сравнивая результаты опросов, о том, что учебный материал по туризму доступен всем учащимся школьного возраста, в соответствии с программой, и может быть полностью освоен в условиях общеобразовательных школ.

Уровень теоретических знаний по туризму учителей физической культуры и общее состояние туристской работы в школе, также оставляют желать лучшего.

100% опрошенных учителей общеобразовательных школ г. Запорожья дали не утвердительную оценку состоянию школьного туризма, в виду практически полного его отсутствия. Среди основных причин вымирания школьного туризма, респондентами были выделены следующие:

- отсутствие квалифицированных кадров по организации и проведению туристской работе в школе (90% ответов);
- недостаточность собственной туристской подготовки (90% ответов);

Анкетирование учителей общеобразовательных школ подтвердило недостаточность их туристской подготовки и потребность в специалистах

владеющими специальными туристскими знаниями, необходимыми для организации туристско-оздоровительной работы в школе (таб.3).

Выводы.

Результаты проведённого исследования позволяют утверждать, что туристская работа вообще, и изучение туризма согласно программе физической культуры в частности, в общеобразовательных школах г. Запорожья, практически полностью отсутствует.

Теоретическая подготовка учителей физической культуры по вопросам туризма является недостаточной, что делает невозможным выполнение требований школьной программы относительно туризма в полном объёме. Из этого само собой вытекает: теоретические знания учащихся общеобразовательных школах г. Запорожья по туризму не соответствуют требованиям программ и находятся на низком уровне.

На основе полученных результатов, основу общей туристской подготовки для учащихся общеобразовательных школах должны составлять, на наш взгляд следующие разделы:

- туристские традиции (история и культура туризма);
- топографическая подготовка (масштаб карт, движение по азимуту, условные знаки, ориентирование без компаса и карты);

- организация и проведение туристского похода
- снаряжение туриста;
- тактическая и техническая подготовка;
- преодоление естественных препятствий;
- техника безопасности в туристском походе;
- туристский быт (организация бивачьих работ, питание туриста);
- правила санитарии и гигиены;
- организация первой доврачебной помощи;
- физическая подготовка туриста;
- организация и проведение туристских соревнований.

Такие знания обеспечат комплексную подготовку учащихся по вопросам туризма, и послужат хорошей основой для дальнейшего совершенствования и развития учащихся.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем исследования уровня знаний по туризму среди учащихся и учителей общеобразовательных школ.

Литература

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. - К.: МОНУ, 1996. - 26 с.
2. Дрогачев С.П. Туризм и здоровье. - М.: Здоровье, 1984. - 231 с.
3. Державна програма розвитку туризму на 2002-2010 роки, затверджено Постановою Кабінету Міністрів України №583 від 29 квітня 2002 року.
4. Дегтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма.- К.: Науковий Світ, 2003. - 203 с.
5. Гранильщикова Ю.В. Семейный туризм. - М.: Просвещение, 1983. - 48 с.
6. Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников. - М.: Просвещение, 1972.- 142 с.

Поступила в редакцию 17.08.2006г.

СПОРТИВНИЙ І СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ: ПИТАННЯ ТЕРМІНОЛОГІЧНОГО АПАРАТУ

Фокин С.П.

Київський університет туризму, економіки і права

Анотація. В статті на основі аналізу та узагальнення нормативних документів і методичних розробок, розглядається термінологічний апарат спортивного і спортивно-оздоровчого туризму.

Ключові слова: спортивний і спортивно-оздоровчий туризм, термінологія.

Аннотация. Фокин С.П. Спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: вопрос терминологического аппарата. В статье на основе анализа и обобщения нормативных документов и методических разработок рассматривается терминологический аппарат спортивного и спортивно-оздоровительного туризма.

Ключевые слова: спортивный и спортивно-оздоровительный туризм, терминология.

Annotation. Fokin S.P. Sports and healthy tourism: a problem of a terminological means. The article deals with terminology corpus of sports tourism and health tourism based upon analyses and generalization of normative documents and methodical works.

Key words: sports tourism and health tourism, terminology.

Вступ.

Розширення міжнародних зв'язків України,

інтенсифікація внутрішнього туризму, туристського та готельного бізнесу, прийняття Кабінетом Міністрів України постанови «Про Державну програму розвитку туризму на 2002-2010 роки», де наголошено про: «Створення сприятливих умов, відповідної інфраструктури та нових туристичних маршрутів для розвитку перспективних тематичних напрямів туризму, зокрема екстремального... спортивно-оздоровчого... та інших», включення Міністерством освіти і науки України до існуючого Переліку напрямів і спеціальностей напрям «Туризм», зумовлює гостру необхідність підготовки висококваліфікованих фахівців туристської справи, організаторів, інструкторів та методистів спортивного і спортивно-оздоровчого туризму, що в свою чергу потребує наукового та науково-методичного забезпечення процесу підготовки фахівців вищої школи [1-5].

Треба зазначити, що понятійний апарат спортивного та спортивно-оздоровчого туризму ще не достатньо визначений. В законі України «Про туризм», взагалі майже немає визначень пов'язаних зі спортивним туризмом. Тому перед науковцям постає важлива задача визначити основні дефініції та термінологію спортивного і спортивно-оздоровчого туризму.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Київського університету туризму, економіки і права.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті - на основі аналізу та узагальнення нормативних документів і методичних розробок, розглянути термінологічний апарат спортивного і спортивно-оздоровчого туризму.

Результати дослідження.

По-перше виникає питання, Та якими ознаками можливо виділити спортивний і спортивно-оздоровчий туризм серед різноманіття інших видів туризму. Такими характерними ознаками є чотири основні функції спортивного та спортивно-оздоровчого туризму які нероздільно поєднані між собою і реалізуються у відповідних видах діяльності, а саме: **спортивну, пізнавальну, рекреаційну, вітальну** діяльність.

Метою **спортивної** діяльності є виконання нормативів спортивних розрядів, участь і перемога у спортивних змаганнях, досягнення високих спортивних результатів.

Метою **пізнавальної** діяльності є пізнання засобами спортивного і спортивно-оздоровчого туризму навколишнього світу, та самопізнання особистості.

Метою **рекреаційної** діяльності є підтримка організму людини у здоровому фізичному стані, відновлення фізичних і духовних сил людини засобами туризму.

Метою **вітальної** (життєвої) діяльності є забезпечення життєдіяльності та безпеки туристів, а також виживання туристів під час виникнення екстремальних ситуацій.

Питання визначення дефініцій потребує розглянути основні та допоміжні форми діяльності спортивного і спортивно-оздоровчого туризму.

Аксіоматичне, що головною формою спортивного і спортивно-оздоровчого туризму є **мандрівка або похід**. Історично склалося, що туристські мандрівки для виконання розрядів з видів туризму називалися **походом**. Тому в практиці і теорії спортивного і спортивно-оздоровчого туризму використовують визначення спортивної мандрівки саме як походу. Без походу взагалі не можливо вести розмову про спортивний і спортивно-оздоровчий туризм. Є похід - є і туризм спортивний і спортивно-оздоровчий. Нема походу нема і спортивного і спортивно-оздоровчого туризму. В цьому випадку можна вести мову лише про окремі форми туристсько-спортивної і туристсько-краєзнавчої діяльності, такі наприклад як змагання з окремих видів техніки туризму, або екскурсії.

Для визначення головних та допоміжних форм спортивного і спортивно-оздоровчого туризму необхідно вибрати критерії цих форм.

В спортивному туризмі за визначенням мети її діяльності головним є досягнення туристами високих спортивних результатів та виконання спортивних розрядів. За цими критеріями **головними** формами є **спортивні туристські походи і змагання з техніки спортивного туризму**.

Теоретичний аналіз нормативних документів, історичного досвіду та власного досвіду автора дає змогу запропонувати визначення деяких дефініцій спортивного і спортивно-оздоровчого туризму.

Спортивний похід – це подорож з використанням активних способів пересування туристів, з подоланням природних перешкод, за визначеним маршрутом, у визначений термін, на технічних засобах чи без них; з спортивною або інтегрованою метою, які проводяться силами і засобами самих учасників, або спеціалізованими організаціями з видів туризму, що входять в Перелік класифікованих спортивних маршрутів України. Підсумком спортивного походу є отримання учасниками розряду з видів спортивного туризму.

В останнє десятиріччя в спортивному туризмі стали популярними **туристські спортивні змагання**. Виникли вони як активні форми підготовки туристів до майбутніх походів. На початку 90 років минулого століття, в зв'язку з розпадом системи профспілкового, самодіяльного туризму в Україні, можливість участі туристів у спортивних туристських походах різко зменшилася. На протязі декількох років в Україні не було проведено походів вищої категорії складності. Тому частина туристів почала активно приймати участь у змаганнях з техніки туризму. Для виконання вищих розрядів з техніки спортивного туризму не потрібні умови які необхідні для виконання розрядів на чемпіонатах зі спортивних походів. Стати майстром спорту з техніки спортивного туризму можливо набагато швид-

ше ніж зі спортивних походів. Аналіз розвитку саме цієї форми спортивного туризму показує, що в майбутньому змагання з техніки спортивного туризму може відокремитись в самостійні види спорту. В свій час саме так з самодіяльного туризму відокремилось як вид спорту, спортивне орієнтування, а з альпінізму - скелелазіння. Зараз туристські спортивні змагання проводяться з двох видів:

1. - змагання з техніки спортивного туризму.

Проходження визначеної дистанції по видам туризму з подоланням природних чи штучних перешкод та виконанням спеціальних туристських завдань. Метою проведення змагань є підвищення технічної та тактичної майстерності учасників, забезпечення безпеки майбутніх спортивних туристських походів, виявлення найсильніших команд та учасників, виконання спортивних розрядів.

2. - змагання туристських спортивних походів.

Полягають в командному проходженні туристського маршруту визначеної довжини з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів тощо) різної категорії складності за нормативний час. Метою участі в змаганнях є перемога та виконання спортивних розрядів. Формою організації є чемпіонати.

В спортивно-оздоровчому туризмі за визначенням мети діяльності головним є підтримка організму людини у здоровому фізичному стані, відновлення фізичних і духовних сил людини. За цими критеріями **головними** формами є ступеневі або не категорійні походи та туристські табори.

Ступеневі походи це фундамент майбутніх спортивних походів, підвалини туристського досвіду, найбільш масові та доступні форми спортивного та спортивно-оздоровчого туризму.

Туристські табори – тимчасові, або постійно діючі бази, які використовуються з метою удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до походів та змагань.

До допоміжних форм можливо віднести такі форми і спортивно-оздоровчого туризму:

прогулянки доступна і короткочасна форма туризму, прогулянки проводяться з пізнавальною чи оздоровчою метою;

екскурсії – колективне відвідування визначених об'єктів з пізнавальною метою;

туристські зльоти – найбільш масові туристські змагання. В програму зльоту включають декілька змагань з різних видів туризму та різноманітні творчі конкурси;

До допоміжних форм можливо віднести такі форми і спортивного туризму:

Експедиції – багатоденні походи які проводяться з дослідницькою, пошуковою метою. Для них характерно вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів. Якщо експедиції відповідають вимогам до походів

з певного виду туризму, то їх можливо розглядати як походи відповідної категорії складності. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитися туристсько-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

Таким чином за своїм змістом, спортивно-оздоровчий та спортивний туризм використовують однакову головну форму діяльності, а саме похід, а також допоміжні форми туристської діяльності. Головними відмінностями спортивно-оздоровчого і спортивного туризму є різниця в туристському досвіді і кваліфікації учасників і кінцевої мети діяльності. Проведений термінологічний аналіз дає можливість визначити дефініції спортивного і спортивно-оздоровчого туризму.

Спортивний туризм – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є похід (подорож), або змагання з видів туризму, ці види діяльності спрямовані на **випробування** фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності туриста, та виконання нормативів спортивних розрядів.

Спортивно-оздоровчий туризм – це специфічний вид туристсько-рекреаційної діяльності, головною формою якої є похід (подорож), або туристській табір, ці види діяльності спрямовані на **відновлення** фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до спортивних походів та змагань.

Висновки.

Таким чином можливо зробити висновок, що спортивно-оздоровчий та спортивний туризм це одне і теж явище, у якому використовуються однакові форми і види діяльності, але в залежності від того яка функція домінує в діяльності і отримує назву певний вид туризму.

Дана стаття не претендує на абсолютну повноту розкриття змісту дефініцій спортивного і спортивно-оздоровчого туризму. Автор розглядає її у контексті обговорення, термінологічного апарату Закону «Про туризм» та науково-методичного забезпечення навчального процесу у вищих навчальних закладах України.

Література

1. Закон України «Про туризм».
2. Фокін С.П. Організація спортивно-оздоровчого туризму. Методичні рекомендації для студентів. – К.: „КУТЕП», 2003. - 79 с.
3. Фокін С.П. Педагогічні принципи організації туристсько-краєзнавчої діяльності зі студентською молоддю / Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. Кол. авт. – К.: Наук.-метод. Центр вищої освіти, 2003.- Випуск 33. - С. 118-122.
4. Фокін С.П. Спортивний туризм. Опорний концепт лекцій для студентів. – К.: „КУТЕП», 2005. -141с.
5. Танана С.М. Актуальні проблеми підготовки вчителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №2. – С. 107-110.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ РАЗНЫХ КЛАССОВ

Чиженок Т.М., Петрова Г.М., Иваненко Т.В.
Запорожский национальный университет

Аннотация. В статье определены оптимальные нагрузки учебных нормативов на уроках физической культуры с учащимися различного школьного возраста.

Ключевые слова: учебные нормативы, процесс физического воспитания, физические нагрузки.

Анотація. Чиженок Т.М., Петрова Г.М., Иваненко Т.В. Дослідження навчальних нормативів з фізичної культури для учнів різних класів. В статті визначені оптимальні навантаження учбових нормативів на уроках фізичної культури для учнів різного шкільного віку.

Ключові слова: учбові нормативи, процес фізичного виховання, фізичне навантаження.

Annotation. Chigenok T.M., Petrova G.V., Ivanenko T.V. Examination of educational specifications on physical training for learning different classes. In the article the optimal loadings of educational norms on the lessons of physical culture with studying are certain a different school age.

Keywords: educational norms, process of physical education, physical loadings.

Введение.

Изучение и обоснование оптимальной нагрузки на уроках физической культуры с учащимися различного школьного возраста составляет самостоятельную проблему специального исследования.

Исследований по изучению физических нагрузок для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста в процессе физического воспитания недостаточно.

Многими авторами [1-3], рекомендуются нормы физической нагрузки без учёта возрастных возможностей учащихся, без определения оптимального количества повторений физических упражнений и интервалов отдыха между повторениями.

Одним из способов дозирования физической нагрузки в процессе физического воспитания служат показатели частоты сердечных сокращений, другой способ – число повторений упражнений [4, 5].

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Цель - исследование и определение оптимального количества повторений учебных нормативов для достижения лучшего результата в обучении учащихся различных классов общеобразовательной школы.

Задача исследования:

1. Определить оптимальное количество повторений выполнения учебных нормативов для учащихся 5,8 и 10 классов с целью достижения лучшего результата.

Результаты исследования.

В качестве учебных нормативов были выбраны следующие виды: для учащихся 5-го класса – бег 30 м, бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание мяча весом 150 гр, подтягивание на переклади-

Таблица 1

Показатели количества повторений учебных нормативов учащимися 5 класса ($M \pm m$)

| № п/п | Виды учебных нормативов | | Результаты и количество повторений | | | | | | | | | |
|-------|---|---|------------------------------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | Бег 30 м со старта, с | М | 5,7±0,04 | 5,6±0,05 | 5,8±0,05* | 6,0±0,03* | 6,2±0,03* | - | - | - | - | - |
| | | Д | 5,8±0,05 | 5,7±0,05 | 5,9±0,05* | 6,1±0,048 | 6,4±0,03* | - | - | - | - | - |
| 2. | Бег 60 м, с | М | 11,6±0,27 | 11,4±0,27 | 11,8±0,41 | 12,0±0,29 | 12,2±0,23 | 12,4±0,23 | - | - | - | - |
| | | Д | 11,8±0,28 | 11,6±0,27 | 12,0±0,24 | 12,2±0,23 | 12,4±0,24 | 13,6±0,26* | - | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега, см | М | 314±1,15 | 316±2,11 | 336±1,64** | 327±2,15* | 321±1,75 | 313±2,50* | - | - | - | - |
| | | Д | 248±1,83 | 260±2,54** | 268±1,16* | 278±2,42** | 270±1,16 | 258±1,07* | - | - | - | - |
| 4. | Метание мяча весом 150 г, м | М | 29,7±0,7 | 30,4±0,94 | 30,6±0,96 | 30,8±0,91 | 32,2±0,76 | 31,9±0,84 | 30,7±0,99 | 29,5±0,7 | 29,1±0,7 | 29,5±0,7 |
| | | Д | 21,3±0,81 | 21,3±0,81 | 20,9±0,63 | 21,7±0,43 | 22,8±0,7 | 23,9±0,93 | 22,1±0,7 | 21,6±0,88 | 20,5±0,81 | 20,5±0,81 |
| 5. | Подтягивание на перекладине, раз | М | 5,0±0,26 | 3,8±0,25* | 2,8±0,27* | 1,7±0,30* | 1,2±0,41 | - | - | - | - | - |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | Д | 6,0±0,30 | 6,1±0,25 | 6,1±0,30 | 5,0±0,22* | 4,3±0,21* | - | - | - | - | - |

Примечание: */ достоверное снижение показателей, **/ достоверное повышение показателей.

Таблица 2

Показатели количества повторений учебных нормативов учащимися 8 класса ($M \pm m$)

| № п/п | Виды учебных нормативов | | Результаты и количество повторений | | | | | | | | | |
|-------|---|---|------------------------------------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | Бег 60 м, с | М | 8,8±0,09 | 8,7±0,08 | 8,8±0,09 | 8,9±0,15 | 12,2±0,23 | - | - | - | - | - |
| | | Д | 9,7±0,26 | 9,59±0,23 | 9,73±0,26 | 9,9±0,22 | 12,4±0,24 | - | - | - | - | - |
| 2. | Прыжок в длину с разбега, см | М | 396±2,30 | 398±2,13 | 418±2,51** | 408±2,51* | 321±1,75 | 381±1,81* | - | - | - | - |
| | | Д | 300±2,12 | 309±2,13* | 314±2,60 | 325±2,11** | 270±1,16 | 313±1,84 | - | - | - | - |
| 3. | Метание мяча весом 150 г, м | М | 38,2±0,7 | 39,2±0,60 | 39,3±0,63 | 40,8±1,05 | 32,2±0,76 | 41,6±0,69 | 40,3±0,87 | 38,0±0,91 | 37,6±0,59 | 38,9±0,7 |
| | | Д | 25,8±0,53 | 27,6±0,48** | 27,1±0,48 | 27,9±0,48 | 22,8±0,7 | 29,2±0,50 | 28,6±0,53 | 27,2±0,48 | 26,9±0,48 | 27,1±0,48 |
| 4. | Подтягивание на перекладине, раз | М | 7,8±0,31 | 6,5±0,23* | 5,5±0,26* | 4,3±0,26* | 1,2±0,41 | - | - | - | - | - |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | Д | 9,1±0,52 | 7,1±0,29* | 6,1±0,26* | 5,1±0,26* | 4,3±0,21* | - | - | - | - | - |

Примечание: */ достоверное снижение показателей, **/ достоверное повышение показателей.

Таблица 3

Показатели количества повторений учебных нормативов учащимися 10 класса ($M \pm m$)

| № п/п | Виды учебных нормативов | | Результаты и количество повторений | | | | | | | | | |
|-------|---|---|------------------------------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | Бег 100 м, с | Ю | 13,6±0,25 | 13,5±0,54 | 13,6±0,25 | 13,8±0,66 | 14,2±0,73 | - | - | - | - | - |
| | | Д | 17,1±0,22 | 17,0±0,23 | 17,4±0,29 | 18,1±0,30 | 18,9±0,36 | - | - | - | - | - |
| 2. | Прыжок в длину с разбега, см | Ю | 426±2,10 | 436±2,13** | 447±3,12** | 445±2,10 | 439±2,27 | 430±2,12* | - | - | - | - |
| | | Д | 321±2,11 | 322±1,84 | 328±1,89** | 337±1,81** | 321±2,11 | 324±1,86 | - | - | - | - |
| 3. | Метание гранаты (700 и 500 г), м | Ю | 37,3±1,09 | 37,6±1,06 | 37,7±1,62 | 38,3±1,46 | 39,5±1,50 | 39,6±2,40 | 38,7±1,48 | 36,9±2,40 | 36,7±1,90 | 35,6±2,42 |
| | | Д | 15,8±0,79 | 16,4±0,81 | 16,6±0,82 | 17,0±0,90 | 17,7±0,91 | 18,5±1,02 | 17,9±0,99 | 17,8±0,92 | 16,4±0,81 | 17,6±0,91 |
| 4. | Подтягивание на перекладине, раз | Ю | 9,8±0,69 | 8,0±0,97 | 6,8±0,77 | 5,5±0,36 | 4,3±0,71 | - | - | - | - | - |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | Д | 7,5±0,58 | 6,6±0,72 | 6,1±0,51 | 5,0±0,32 | 4,2±0,49 | - | - | - | - | - |

Примечание: */ достоверное снижение показателей, **/ достоверное повышение показателей.

не; для учащихся 8-го класса – бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание мяча весом 150 гр, подтягивание на перекладине; для учащихся 10-го класса – прыжок в длину с разбега, метание гранаты весом 700 гр, подтягивание на перекладине.

В исследовании приняли участие школьники 5,8 и 10 классов в количестве 63 человек. Учащиеся выполняли каждый учебный норматив несколько раз подряд на одном уроке по одному физическому упражнению с установленным количеством раз и определёнными интервалами отдыха.

Анализ данных оптимального количества повторений учебных нормативов по физической культуре учащимися 5,8 и 10 классов показал, что учащиеся 5-го класса при выполнении скоростного норматива, как мальчиками, так и девочками лучший результат был в беге на 30 м во второй попытке, дальнейшее повторение бега 30 м способствовало достоверному снижению показателей; учащиеся 8-го класса смогли выполнить 5 попыток, затем результат в беге на 60 м снижался; у учащихся 10 классов наблюдалась аналогичная картина с предыдущими изменениями и результатами учащихся 5 и 8 классов. Результаты и количество повторений представлены в таблице 1, 2 и 3.

В целом, для того чтобы определить лучший результат при выполнении учебных нормативов учащимися 5,8 и 10 классов целесообразно в беге на короткие дистанции давать возможность выполнить 2 повторения; в прыжках в длину с разбега мальчикам и юношам 3 повторения, а девочкам и девушкам 4 повторения; в метании мяча и гранаты по 6 повторений для девушек и 5 повторений для юношей; в силовых упражнениях необходимо давать лишь 1 повторение и для мальчиков-юношей и девочек-девушек.

Выводы.

Таким образом, для достижения лучшего результата учащимися 5,8 и 10 классов при выполнении учебных нормативов в беге на короткие дистанции целесообразно давать 2 повторения с интервалом отдыха 10 мин.; в прыжках в длину с разбега 3 повторения (мальчики и юноши) и 4 повторения с интервалом 12 мин., (девочки и девушки); в метании мяча и гранаты по 6 повторений (девочки и девушки) и 5 повторений (мальчики и юноши) с интервалом отдыха 5 мин.; в подтягивании на перекладине по 1 повторению с интервалом отдыха 10 мин.

Определение оптимального количества повторений учебных нормативов и их чередование с отдыхом необходимо для достижения лучших результатов в обучении учащихся и эффективного решения задач в процессе физического воспитания.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем применения учебных нормативов по физической культуре для учащихся разных классов.

Литература

1. Фурман М.Ф. Розрахунковий метод визначення обсягу фізичних навантажень // Зб.: III Міжнар. наук.-практ. конф.: фізична культура, спорт та здоров'я нації. – К.: Вінниця, 1998. – С. 246-247.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Линец М.М., Платонов В.Н. Нагрузки и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений // В кн.: Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 92-100.
4. Абрамова Л.И. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке // Физическая культура в школе. – 1998. – №6. – С. 12-14.
5. Самбур В.В. Нормативні документи з фізичної культури і

спорту в контексті проблем гуманізації суспільства // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. - №15. - С. 38-44.

Поступила в редакцію 17.08.2006г.

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ НА ОСТРОВІ ХОРТИЦЯ

Шелегеда В.І., Гарбар С.
Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді

Анотація. В статті проаналізовані природні та історико-культурні ресурси острова Хортиця, як основа розвитку різних видів екотуризму, умови, завдяки яким формуються попит на різні види екотуризму, а також фактори, які стримують розвиток екотуризму у національному заповіднику «Хортиця».

Ключові слова: екотуризм, рекреація.

Анотация. Шелегеда В.И., Гарбар С. Состояние и перспективы развития экологического туризма на острове Хортица. В статье проанализированные природные и историко-культурные ресурсы острова Хортица, как основа развития различных видов экотуризма, условия, благодаря которым формируется спрос на различные виды экотуризма, а также факторы, сдерживающие развитие экотуризма в национальном заповеднике «Хортица».

Ключевые слова: экотуризм, рекреация.

Annotation. Shelegeda V.I., Garbar S. State and perspectives of development of ecological tourism on the island Hortitsa. The article analyses a natural and history-culture resources of the island Hortitsa, as a basis of development of different types of ekotourism, terms, due to which is formed demand on different types of ekotourism and factors retentive development of ekotourism in the national preserve «Hortitsa».

Keywords: ekotourism, recreation.

Вступ.

Туризм як соціальне явище сформувався, розвивався і досяг свого розквіту лише наприкінці ХХ століття, тож зрозуміло, що вивченню туризму, як суспільного явища і складної соціально-економічної системи, приділялося мало уваги в науковій літературі взагалі та працях соціально-педагогічного спрямування зокрема. Безумовно, це пояснюється тим, що туризм як суспільне явище в сучасному розумінні цього слова, і як галузь народного господарства дуже молодий. Особливо мало приділялося уваги туризму як формуючому чиннику дозвіллевій культури молоді.

Туризм є основною компонентою рекреації (від лат. *rescreatio* — відновлення сил) - під якою розуміють відтворення у вільний час витрачених у процесі життєдіяльності (трудової, навчальної, побутової) розумових, духовних і фізичних сил людини, що здійснюється шляхом загальнооздоровчого (утилітарного), культурно-розважального і пізнавального відпочинку, туризму, санаторно-курортного лікування, любительського та спортивного рибальства і полювання, фізичної культури і спорту. Таку соціально-економічну функцію відтворення та

відновлення життєвої енергії людини покликаний виконувати насамперед рекреаційний ландшафт.

Водночас у зв'язку зі зростаючим рекреаційним впливом дуже актуальною стала проблема збереження природного характеру ландшафтів районів масового туризму, відпочинку людей. Українці необхідні конкретні заходи, спрямовані на відновлення та збереження порушеного ландшафтного різноманіття.

Моделлю збалансованого використання природних ресурсів як важливого принципу сталого розвитку держави може бути один з різновидів туризму - екологічний, здійснюваний на рекреаційних природно-заповідних територіях. Крім того, урбанізованість і мобільність населення світу, відірваність його від природного середовища, а також погіршення екологічної ситуації в багатьох традиційно рекреаційних зонах і районах світу сприяють посиленню зацікавленості цим видом туризму і збільшенню кількості його прихильників [1]. Враховуючи ці обставини, можна вважати екологічний туризм доцільним і необхідним елементом державної концепції розвитку туризму на перспективу.

Вперше термін "екотуризм" був запропонований Гектором Цебаллос-Лайкурейном у 1983 році і передбачав "Подорож у порівняно непорушені природні регіони з акцентуванням освітнього аспекту".

Аналіз вітчизняних наукових розробок і практичних рекомендацій щодо цього виду туризму свідчить про відсутність єдності як у трактуванні цього явища, так і в концептуальних підходах до його організації [2].

Екотуризм, у широкому розумінні цього слова, відзначається трьома характерними рисами.

По-перше, екотуризм – це подорожі з метою відпочинку і пізнання природи в ті місця, які порівняно мало зазнали антропогенного впливу. У всьому світі вони представлені, як правило, національними та природними парками, резерватами й іншими типами охоронних природних територій.

По-друге, екотуризм передбачає наявність певних, досить жорстких правил поведінки, значно жорсткіших, ніж на звичайних туристських маршрутах. Додержання їх є принциповою умовою успішного розвитку самої галузі.

По-третє, екотуризм характеризується відносно слабким впливом на природне середовище. Саме з цієї причини він є практично єдиним видом застосування природних ресурсів у межах природоохоронних територій світу [2].

Стратегічна мета екологічного туризму — лімітована потребами збереження довкілля рекреаційна діяльність (мандрівки, екологічні екскурсії, екоосвіта тощо).

В останні десятиліття екотуризм став широко популярним у всьому світі. Однак в Україні, яка має величезні можливості для розвитку екотуризму, його становлення знаходиться на початковому етапі. Причини цього як в економічних труднощах, так і в специфіці нашої системи охоронних

територій.

Річ у тім, що переважна більшість природоохоронних об'єктів України до недавнього часу були науково-дослідницькими установами, спрямованими переважно на жорстку охорону природи задля розвитку науки, а вже потім для освіти. Тому пріоритетною формою охоронних територій у більшості країн світу є національний парк, а в Україні – заповідник.

Економічна криза, що її переживає сьогодні наше суспільство, на тлі швидкого розвитку екотуризму у світі змушує замислитися про розвиток наших природоохоронних територій. Крім екологічних переваг, таких як мінімізація збитків природному середовищу та екологічна освіта, екотуризм уже починає приносити прибутки. При цьому значна частина цих прибутків іде на підтримку природоохорони.

Законодавчо-правові передумови для посилення реального впливу екотуризму на економіку і соціальну сферу України закладені в законах України «Про природно-заповідний фонд» (1994), «Про туризм» (1995), Указ Президента України «Про Основні напрями розвитку туризму в Україні до 2010 року» (1999).

Запорізька область розташована в зоні степів і, традиційно, не входить до складу територій, перспективних для розвитку різних видів туризму, в тому числі екологічного (окрім інтрозональних ділянок – долина р. Дніпро і берегова смуга Азовського моря).

Подібна ситуація обумовлена, насамперед, соціально-економічними і фізико-географічними особливостями регіону, що призвели, практично, до майже повного залучення земель (більше 85 %) у господарське використання, і відсутністю значних за площею територій, перспективних для розвитку туристсько-рекреаційної діяльності.

У таких умовах населення Запорізької області відчуває гострий дефіцит у відпочинку на природі, унаслідок чого, з одного боку, більшість населення орієнтується на виїзний туризм за кордони області, а з другого боку, росте кількість неорганізованих рекреантів, що істотно впливають на збережені природні комплекси. Інтенсивний ріст продуктивної сфери, обмеженість природних екотопів робить перспективним розвиток екологічного туризму на заповідних природно-рекреаційних територіях високого рангу, яких в Запорізькій області сьогодні три: філія Українського степового заповідника "Кам'яні могили", національний заповідник "Хортиця" і національний природний парк "Панай".

Робота виконана у відповідності до практичних завдань Запорізького обласного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді.

Формулювання цілей роботи.

Метою статті є аналіз і оцінка сучасного стану, умов та можливостей розвитку екотуризму на території національного заповідника "Хортиця" з урахуванням різноманіття природних та історико-

культурних ресурсів острова, а також попиту населення, перш за все учнівської молоді, на різні види екотуризму.

Під час досліджень використовувалися такі методи дослідження як опитування населення, анкетування, соціокультурний, картографічний, статистичний, системний тощо.

Результати дослідження.

Хортиця знаходиться на перетині двох інтрозональних геоморфологічних районів - глибоковрізана в кристалічні породи долина р. Дніпро, із кам'янистими схилами і стрімкими скелями, мальовничими затоками і балковими комплексами, із залишками байрачних дібров, петрофітних і справжніх степів. І Кінсько-Дніпровські плавні (колишній Великий Луг), порізані численними протоками, старицями й озерами, островами і кучугурами, покриті плавневими лісами з залишками заплавлених дібров, псамофітних степів і заростями прибережно-водної рослинності.

Прикордонне положення Хортиці відбилося на її зовнішньому вигляді - тут на невеличкому клаптику суші (площа острова 2320 га) у тісній нерозривній співдружності об'єдналися природні зони і ландшафти півдня України: справжні, петрофітні, псамофітні і чагарникові степи, балки, байраки, луки, скелі, ліс, стариці, озера і протоки, острівці і кучугури. Розмаїтість природних комплексів стала причиною надзвичайно багаті розмаїтості рослинного і тваринного світу (більш 800 видів дикорослих судинних рослин, більш 245 видів хребетних тварин). На території України аналогів подібного унікального природного комплексу більше не збереглося [4, 5].

Згідно „Реєстру пам'яток історії та археології», на території острова налічується 63 пам'ятки археології та історії, з них 33 пам'ятки поставлено на державний облік. Хортиця - це 6 груп курганів, більш двох десятків поселень і стоянок усіх часів, чотири культові центри епохи енеоліту-бронзи, сім прошарків на о. Байда, серед яких шостий прошарок - замок Дмитра Вишневецького, фундатора першої Запорозької Січі; три козацькі зимівники, літописне поселення Протовче, десятки пам'ятних місць, пов'язаних з історією Київської Русі і Запорозького козацтва. Весь острів оголошений національним історико-культурним заповідником, а акваторія Нового і Старого Дніпра і дно навколо Хортиці - гідроархеологічним заповідником.

4,6 % забудованих земель острова припадає на територію лікувально-оздоровчих закладів, представлених 9 санаторіями-профілакторіями цілорічного функціонування і 8 закладами сезонного використання, загальна ємність яких складає більше 2500 місць [3].

Таким чином, острів Хортиця має унікальні природні, історико-культурні, естетичні і рекреаційні ресурси, значну кількість рекреаційних споруд і об'єктів, досить розвинене рекреаційне господарство, які дозволяють розвивати на ньому більше 9

видів екологічного туризму: екскурсії екологічними стежками, науково-пізнавальний туризм, пішохідний, спортивно-оздоровчий, велосипедний, кінний, водний, підводний, скелелазання, спортивне орієнтування тощо.

На сучасному етапі в галузі рекреаційної та освітньої роботи НЗ «Хортиця» створює умови для розвитку тільки двох видів екологічного туризму: культурно-пізнавального та оздоровчого відпочинку відвідувачів острова, здійснює екскурсійне та лекційне обслуговування населення. Щорічно острів Хортицю в середньому відвідує біля 200 тисяч відвідувачів, серед яких більше 100 тисяч – учнівська молодь. Це свідчить про те, що Хортиця є одним з найцікавіших туристських об'єктів України.

Серед інших організацій і закладів міста, які забезпечують туристське обслуговування населення, і перш за все учнівської молоді, головним є Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, який має досвід організації ще 5 видів екологічного туризму на острові Хортиця: науково-пізнавального, водного, гірського, пішохідного і спортивного орієнтування. Але загальний внесок ЗОЦКУМ в забезпечення еколого-туристичних послуг учнівській молоді міста на острові Хортиця в середньому складає всього 3 %, що, на нашу думку не в змозі забезпечити потреби молоді в цих видах екологічного туризму.

З метою вивчення попиту учнівської молоді на різні види екотуризму, а також виявлення факторів, які стримують розвиток екотуризму у НЗ “Хортиця”, нами було проведено анкетування “Учнівська молодь і екотуризм на о.Хортиця”. Анкета включала 10 запитань. Всього було опитано 29 вчителів і 162 учня гімназії №2 міста Запоріжжя у віці від 11 до 16 років. Серед них 36 % - хлопці і 64 % - дівчата.

Школярі Запоріжжя (89 %) вважають екологічний туризм одним із важливих видів активного відпочинку, але тільки 27 % з них більш менш постійно використовують його для організації свого дозвілля.

Більшість школярів міста хоч раз у житті побували на острові Хортиця. Але для 70 % з них знайомство з унікальною природною та історико-культурною спадщиною славетного острова обмежалося екскурсією в музей запорозького козацтва або у кінний театр, що пов'язане не стільки з відсутністю у молоді інтересу до інших видів екологічного туризму, скільки з відсутністю відповідних пропозицій і туристських маршрутів.

Серед різних видів екологічного туризму школярів Запоріжжя найбільш приваблюють екстремальні види: гірський, велосипедний, водний тощо (85 % опитаних), які на жаль, фактично відсутні у переліку туристичних послуг НЗ “Хортиця” та інших фірм і закладів. Проміжне положення за інтересом займають екскурсійно-пізнавальний, спортивний і оздоровчий види екологічного туризму – біля 35 %. І найменше цікавить учнів пішохідний, лижний туризм і спортивне орієнтування – біля

20 %.

Головними організаторами і пропагандистами активного дозвілля засобами екологічного туризму для учнів сьогодні є вчителі. Але вони надають перевагу і пропагандують пасивні форми екотуризму – автобусні пізнавальні екскурсії, що не співпадає з попитом учнівської молоді до активного відпочинку, насичення дозвілля емоціями, враженнями, фізичною напругою, розумним ризиком, динамікою тощо.

Непокоїть той факт, що значна кількість молоді і педагогічної громадськості (50 % опитаних) не дуже зацікавлені приймати особисту участь у відновленні чарівної природи острова Хортиця. Але в той же час більшість (80 %) погодилися б прийняти участь у туристсько-пізнавальних заходах з елементами екстремального туризму. Це свідчить про необхідність об'єднання для учнівської молоді соціально-корисної праці або науково-пізнавальної роботи на острові з елементами екстремального екологічного туризму, що буде сприяти формуванню як фізичної, так і екологічної культури підрастаючого покоління.

В результаті дослідження були розроблені наступні практичні рекомендації:

1. Для активізації екологічного туризму на острові Хортиця ми пропонуємо НЗ “Хортиця” розробити і облаштувати туристсько-пізнавальні маршрути та екологічно-освітньо-пізнавальні стежки з використанням велосипедного, водного і пішохідного видів туризму відповідно до параметрів внутрішнього та зовнішнього пейзажного різноманіття природних ландшафтів та розташування археологічних та історико-культурних об'єктів.
2. Проводити дослідження з обґрунтування і механізму визначення допустимих величин рекреаційних навантажень на ландшафтні комплекси острова, які найбільш активно використовуються для відпочинку і екологічного туризму.
3. Активізувати рекламну і пропагандистську діяльність, спрямовану на формування в туристів інтелектуально-гуманістичного світобачення та патріотичного ставлення до природної та культурної спадщини острова Хортиця, всієї України.
4. При організації туристської і природоохоронної діяльності з молоддю врахувати необхідність об'єднання науково-пізнавального і екскурсійного видів екотуризму, соціально-корисної праці з екстремальним і оздоровчим, запрошуючи для цього професійних інструкторів, створюючи необхідні підрозділи в структурі НЗ “Хортиця”.
5. Запорізькому обласному центру туризму і краєзнавства активізувати свою діяльність у напрямку розвитку екстремальних видів туризму, як тих, що користуються збільшеним попитом в учнівської молоді. Запропонувати навчальним

зкладам міста Запоріжжя маршрути і екскурсійні програми із використанням цих напрямів екологічного туризму.

Висновки.

На острові Хортиця є всі передумови для розвитку екотуризму. Однак як різновид туризму він розвинутий поки що слабо, попит на нього ще не сформувався. Далеко не кожен з туристів готовий витратити кошти, час і сили на захист навколишнього середовища. Наслідком цього є слабкий розвиток туристичних пропозицій, в наслідок чого не багаточисленні види екотуризму на о. Хортиця сьогодні відносяться до соціального туризму, який підтримується за рахунок державних або спонсорських коштів.

В той же час наявні тенденції посилення зацікавленості цим видом туризму і збільшення кількості його прихильників, причиною чого, на нашу думку, з одного боку, є урбанізованість населення, відірваність його від природного середовища, незадовільна екологічна ситуація в місті і області, а з другого, ріст національної свідомості і духовності, екологізація і гуманізація населення, переорієнтація молоді від пасивного до активного відпочинку з елементами екстриму.

Враховуючи ці обставини, можна вважати екологічний туризм доцільним і необхідним елементом концепції розвитку туризму на о. Хортиця на перспективу, який може стати головним джерелом фінансового забезпечення доцільного, наповненого культурним і духовним змістом відпочинку людей, з одного боку, охорони і відновлення природної та історико-культурної спадщини Хортиці, з другого боку. З цього погляду, така форма рекреаційної діяльності є нині найбільш соціально корисною та економічно вигідною.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем розвитку екологічного туризму.

Література

1. Гетьман В. Туризм у контексті збереження ландшафтного різноманіття // Краєзнавство, Географія, туризм. – 2004. - №11 – С.8-9
2. Конох А.П., Товстопятко Ф.Ф., Некрасов С.А. Екологічний туризм: Навч. пос. для студентів факультету фіз. вих. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005 – 68 с.
3. Концепція розвитку НЗ “Хортиця” – Запоріжжя: НЗ “Хортиця”, 2005 – 170 с.
4. Шелегеда В.И., Вилинов Ю.А., Жаков А.В. и др. Национальный природный парк «Днепровська Лука». Каким ему быть? // Vita – Жизнь: экологическое образование. – 1999. - №7 – С. 21-32.
5. 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 // зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - №20. – С. 42-50.

Надійшла до редакції 17.08.2006р.

PHYSICAL ACTIVITY IN THE LIVES OF PARENTS OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Gabriela Antoszczuk, Anna Romanowska-Tolloczko
University School of Physical Education, Wroclaw,
Poland

Annotation. Health education is to help children with making the right choices in life connected with their care of their own health and health of others, in forming a healthy lifestyle and identifying their own health problems. Their childhood experiences determine their subsequent attitudes (e.g. towards a healthy lifestyle and motor activity). Perhaps in childhood, our health is formed to a larger degree than in any other period in life. In this situation the ongoing educational program called „The Kindergarten Promotes Physical Activity” directed to the kindergarten teachers and parents of pre-school children and initiated by the Health Department of the Town Office of Wroclaw is of great significance. The acquired experience and current knowledge concerning the studies carried out in Poland within the discussed scope allowed to begin a study, in the course of the program, aimed mainly at determining health behaviors connected with taking up physical activity besides professional duties by examined group of parents. A method of a diagnostic survey was employed to gather data for the purposes of the present work. In the present paper, parents of children attending the kindergartens belonging to Wroclaw’s Network of Kindergartens Promoting Health took part in the study. Knowledge concerning the expressed health behaviors of parents of preschool children was gathered on the basis of the applied method of a diagnostic survey. The technique used in this work was a questionnaire. The collected research material after having been analysed thoroughly allowed to come to conclusions of which the most important one is that some health behaviors of the examined parents concerning physical activity changed although these changes are not as significant as the changes indicated in the level of their knowledge in the discussed field.

Keywords: physical activity, health education, educational programmes.

Анотація. Габрієла Антосцук, Ганна Романовська-Толлоцко. Фізична активність у житті батьків дітей дошкільного віку. Виховання здоров’я допомагає дітям визначитися в житті, пов’язаної з їхнім власним здоров’ям і здоров’ям оточуючих людей, у формуванні здорового способу життя й ідентифікації власних проблем здоров’я. Досвід дитинства визначає їхні наступні відносини (наприклад, через здоровий спосіб життя й моторну діяльність). Можливо в дитинстві, наше здоров’я сформоване до більшого ступеня, чим у будь-який інший період у житті. У цій ситуації велике значення має триваюча освітня програма, названа „Дитячий сад просуває фізичну діяльність”, спрямована на вихователів дитячого садка й батьків і уведена Відділом Здоров’я Міського Офісу Вроцлава. Придбаний досвід і поточне знання щодо досліджень, виконаних у Польщі в межах обговорених можливостей, дозволили починати вивчення у ході програми, націленої головним чином на визначення здоров’я, пов’язаного з розумінням дослідженою групою батьків фізичної діяльності крім професійних обов’язків. Метод діагностичного огляду використався, щоб зібрати дані для цілей існуючої роботи. У даній статті батьки дітей, що відвідують дитячі садки, які належать Мережі Вроцлавських «Дитячих садків, що просувають здоров’я» взяли участь у дослідженні. Знання щодо вираженої поведінки здоров’я батьків було зібрано на основі прикладного методу діагностичного огляду - анкетного опитування. Зібраний матеріал дослідження, будучи повністю проаналізованим, дозволив зробити висновки, у яких найважливішим є те, що у

здоров’ї досліджених батьків у співвідношенні до фізичної діяльності відбуваються зміни не настільки істотні як зміни, що відбуваються на рівні обговорюваних проблем.

Ключові слова: фізична діяльність, виховання здоров’я, освітні програми.

Анотация. Габриэла Антосцук, Анна Романовска-Толлоцко. Физическая активность в жизни родителей детей дошкольного возраста. Воспитание здоровья помогает детям определиться в жизни, связанной с их собственным здоровьем и здоровьем окружающих людей, в формировании здорового образа жизни и идентификации собственных проблем здоровья. Опыт детства определяет их последующие отношения (например, через здоровый образ жизни и моторную деятельность). Возможно в детстве, наше здоровье сформировано к большей степени, чем в любой другой период в жизни. В этой ситуации большое значение имеет продолжающаяся образовательная программа, названная „Детский сад продвигает физическую деятельность”, направленная на воспитателей детского сада и родителей и введенная Отделом Здоровья Городского Офиса Вроцлава. Приобретенный опыт и текущее знание относительно занятий, выполненных в Польше в пределах обсужденных возможностей, позволили начинать изучение, в ходе программы, нацеленной главным образом на определение поведений здоровья, связанных с пониманием исследованной группой родителей физической деятельности помимо профессиональных обязанностей. Метод диагностического обзора использовался, чтобы собрать данные для целей существующей работы. В данной статье родители детей, посещающих детские сады, принадлежащие Сети Вроцлавских «Детских садов, продвигающих здоровье» приняли участие в исследовании. Знание относительно выраженных поведений здоровья родителей было собрано на основе прикладного метода диагностического обзора - анкетного опроса. Собранный материал исследования, будучи полностью проанализированным, позволил сделать заключения, в которых самым важным является то, что здоровье исследованных родителей относительно физической деятельности, а также происходящие изменения не столь существенны как изменения, происходящие на уровне обсуждаемых проблем.

Ключевые слова: физическая деятельность, воспитание здоровья, образовательные программы.

Introduction

People’s freedom to choose a given lifestyle is limited by their social position in the social structure, their situation in life, values inculcated in them during the process of socialization and by tradition. Perhaps our health is formed in our childhood, more than in any other period of life. Children acquire many habits which may affect their state of health; sometimes such habits may be advantageous but sometimes harmful. Therefore, in this period of life there is a huge demand for health promotion and health education. Parents, teachers and staff of medical care units should be encouraged to be professionally prepared and effective while helping children with making pro-health choices. Assisting a family with shaping health-promoting individual properties of their members means first of all providing relevant knowledge and skills. Such was the aim of the educational program for kindergarten teachers and parents of pre-school children entitled: „The Kindergarten Promotes Physical Activity”. The proposed program was directed to both kindergarten teachers and

parents of children attending a kindergarten.

One should also mention at this point that the program was directed to the participants of Wrocław's Network of Kindergartens Promoting Health who were examined many times in the course of the program. For two years the participants took part in many other educational programs, workshops, and campaigns, too.

The presented research results do not refer only to the changes taking place in the course of realization of the program called „The Kindergarten Promotes Physical Activity” but existing changes which appeared due to the participation in Wrocław's Network of Kindergartens Promoting Health. The main objective of the presented research results was to determine the changes in the level of health behaviors connected with taking up physical activity beside professional duties by the examined group of parents.

Methods and Organization of the Study

A method of a diagnostic survey was used to collect data for the present work. In this paper, the

participants of the study were the parents of children attending the kindergartens of Wrocław's Network of Kindergartens Promoting Health. On the basis of the used method, the material concerning health knowledge and behaviors connected with taking up physical activity of parents of pre-school children was gathered.

The technique applied in this work was a questionnaire. The questionnaire of the survey, used for the purposes of the study which enabled the development of this article, included a recording and ordering part which served as an indispensable supporting material.

The characteristics of the examined group

Demographic and social characteristics of the examined group may be outlined on the basis of interpretation of results obtained from the analysis of the metric part of the survey questionnaire. The objective of the developed characteristic of the examined group was to obtain basic information about the respondents. The characteristic aimed at identifying: sex, age, background, and education of the examined parents. The

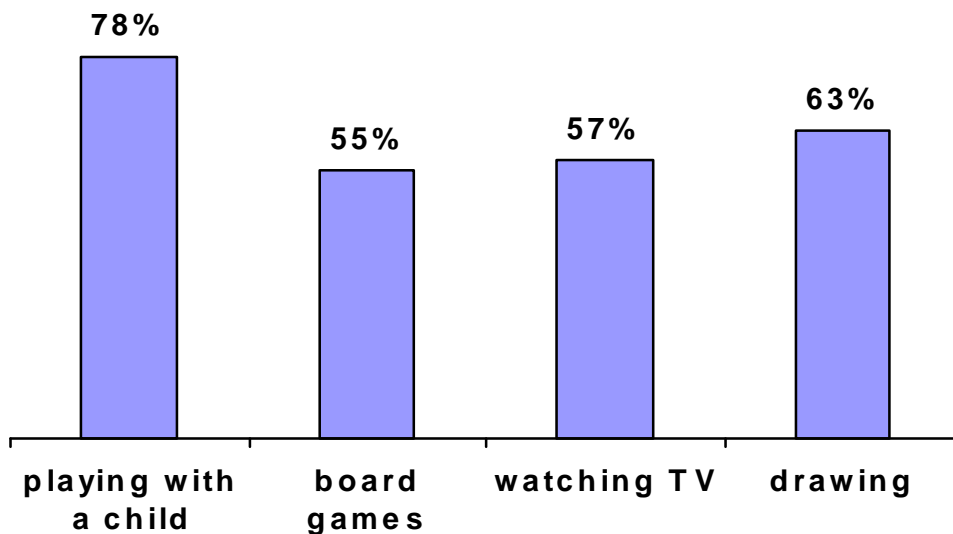


Diagram 1. Ways of spending free time with a child by examined parents

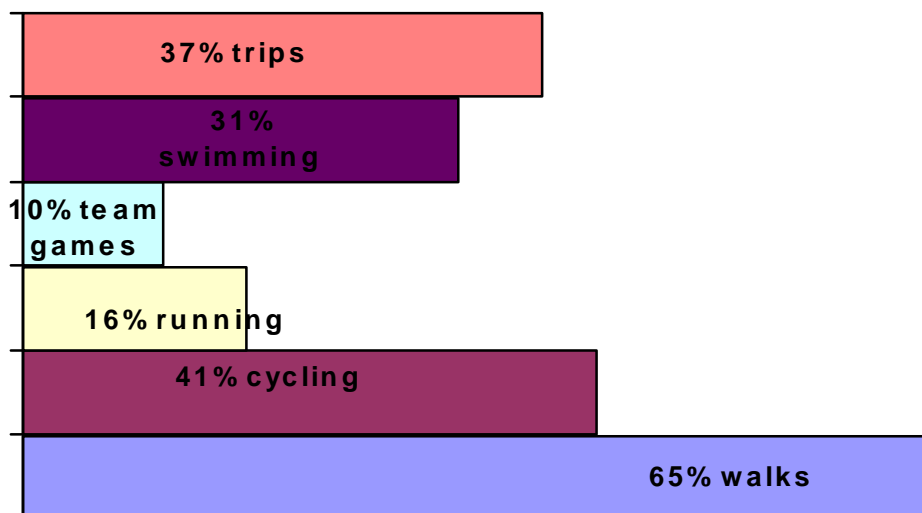


Diagram 2. Recreation and sport forms of spending free time according to examined parents

profession of the examined and the financial situation of their families were to be determined as well. Obtaining this kind of data is vital to verification of answers given by respondents in the further part of the study. Those parents who expressed their consent to their participation in the study and simultaneously met two basic conditions (see below) took part in it.

In the presented characteristic of the examined group, as well as in the analysis of research results a qualitative analysis of the collected empirical material will be carried out.

The study was conducted at the beginning of the year 2004 in the kindergartens belonging to Wrocław's Network of Kindergartens Promoting Health. The study covered the group of 102 parents of children aged 5-6 (88 women and 14 men).

The analysis of results concerning evaluation of level of health behaviors in relation to physical activity shown by parents of pre-school children.

The results based on the study in the group of adult inhabitants of Wrocław focus on one of the elements of health behaviors, that is physical activity. Physical activity (motorial activity) is an integral component of life. The physical activity of interest to the author concerned taking up various recreative activities during leisure time, while being with one's child, at weekends and on holidays. The first element to be evaluated were forms of spending leisure time by examined adults. The behavior of examined parents in their free time represents different forms. Out of the six given categories of spending free time, the most frequently selected ones among examined parents were walks – 65% and cycling - 41%. The vast majority of the examined claimed they took up sport and recreation activities in their free time. Similar results were obtained in the examined group during the study carried out in the year 2002. In 2002 edition most parents said they spent their free time on active recreation during walks and while cycling.

The forms of spending time with a child changed significantly both at home and outdoors. In

2002 parents were involved during their time at home mainly in watching TV with their children (92%). Nowadays, while looking after children at home their parents concentrate on playing with them (78%) and drawing (63%). Other activities comprise: watching TV (57%) and participation in board games (55%). Outdoors parents with their children spent time on walks (69%) and at the playground (65%).

According to the results of the present study, a form of relaxation popular among parents of pre-school children is still watching TV. Each month TV was watched every day by 55% of the examined adults, or several times per week by 31%. Whereas TV was not watched at all by merely 4% of respondents. 32% of the examined watched TV from 2 to 3 hours and more than 4 hours per day.

In the 2002 study, adults who spent more than 2 hours watching TV represented a group of 65% of the examined parents. At present, 48% of respondents claim they spend from 30 minutes to 2 hours in front of TV every day.

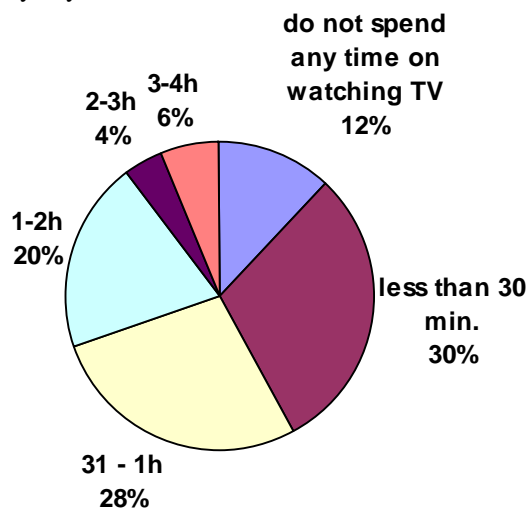


Diagram 3. Amount of time in daytime spent on watching TV by examined parents

The obtained results indicate that besides their professional duties a vast majority of respondents spent

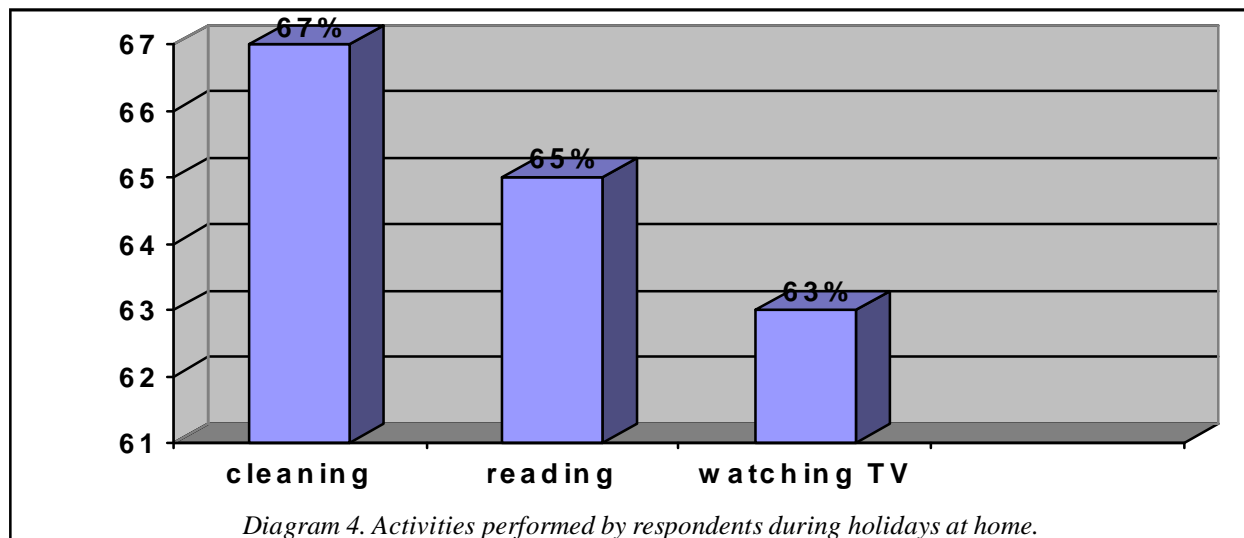


Diagram 4. Activities performed by respondents during holidays at home.

their time on recreation activities every week although its amount according to the WHO guidelines is observed by a small group. The time in a day spent on active recreation among the examined parents varied. Among adults, 33% spent less than 30 minutes on their favorite activities, and 18% spent less than one hour on them. 23% of the examined were able to find up to two hours for active recreation. 12% of the examined did not spend any time at all on recreation. Among the examined parents, the time spent on active recreation every week was as follows: 5% did not take part in it at all, 22% spent on it less than 1 hour, 18% spent on it less than 2 hours, and 30% claimed they spent 4 to 5 hours per week on sport and recreation. Usually, when children are in a pre-school age families spend their holidays together. On holidays and at home the examined parents concentrate mainly on the following activities: cleaning (67%), reading (65%), watching TV (63%); outdoors: trips (37%), walking (65%), cycling (41%), swimming (31%) (Diagram 2).

The examined adults had an opportunity to give more than one answer, therefore the percentage of respondents giving answers is not 100.

Conclusions

The collected research material allowed the author to come to the following conclusions:

A vast majority of the examined parents claimed to be taking up sport and recreative activities in their free time. Although the amount of time the examined adults assign on physical activity is not sufficient for maintaining health one should emphasize the fact of a major change in the forms of spending free time with a child both at home and outdoors. At present, the examined parents spend more time on playing with their child than watching TV as they claimed in the 2002 edition of the study.

Bibliography:

1. Ostrowska A. : Styl życia a zdrowie. [“A Lifestyle vs. Health”] Warszawa 1999
2. Drabik: „Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa”; [„Physical Activity in the Health Education of Society”] Gdańsk 1995

Came to edition 16.08.2006.

SPOSÓB PROGNOZOWANIA POZIOMU SPRAWNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNEJ WYKWALIFIKOWANYCH KOSZYKAREK

E. Doroszenko¹, R. Kirichenko², W. Doroszenko¹

Zaporoski Uniwersytet Narodowy¹

SCK „Kozaczka-ZALK”²

Annotation. Doroshenko E., Kirichenko R., Doroshenko V. Method of prognostication of results of technical-tactical activity of skilled basketball-players. The looks of authors on the problems of analysis and management by the dynamics of biological rhythms of highly skilled basketball-players in the process of study-training activity and competition activity are expounded in the article.

Keywords: basketball, prognostication of results, competition activity.

Анотация. Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О., Дорошенко В.В. Способ прогнозирования результатов техни-

ко-тактичної діяльності кваліфікованих баскетболісток. У статті викладені погляди авторів на проблематику аналізу і управління динамікою біологічних ритмів висококваліфікованих баскетболісток в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Ключові слова: баскетбол, прогнозування результатів, змагальна діяльність.

Анотация. Дорошенко Э.Ю., Кириченко Р.О., Дорошенко В.В. Способ прогнозирования результатов технико-тактической деятельности квалифицированных баскетболисток. В статье изложены взгляды авторов на проблематику анализа и управление динамикой биологических ритмов высококвалифицированных баскетболисток в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: баскетбол, прогнозирование результатов, соревновательная деятельность.

Ujęcie problemu.

Teoria biorytmów rozpatruje zachodzące regularnie i cyklicznie zmiany fizycznego, emocjonalnego i intelektualnego stanu organizmu człowieka. Zmiany takie zostały nazwane cyklami. Cykl fizyczny charakteryzuje wytrzymałość człowieka na wysiłek fizyczny, jego odporność, szybkość reakcji, zdrowie fizyczne. Cykl emocjonalny określa samopoczucie psychiczne człowieka, jego skłonność do załamania i depresji. Cykl intelektualny zaś odpowiada za zdolności umysłowe człowieka, tempo rozwiązywania zadań, pamięć, pomysłowość. Poprzez całe życie te trzy parametry ulegają zmianie w jednakowych odstępach czasu z fazy pozytywnej do fazy negatywnej i odwrotnie. W momencie, gdy któryś z tych parametrów znajduje się w fazie pozytywnej odpowiedni stan organizmu (fizyczny, emocjonalny lub intelektualny) ulega poprawie. Jeśli natomiast mamy do czynienia z fazą negatywną, pewne możliwości człowieka zmniejszają się.

Czas trwania tych faz wynosi odpowiednio: 11,5 doby – dla cyklu fizycznego, 14 dób – dla cyklu emocjonalnego i 16,5 doby – dla cyklu intelektualnego. W ten sposób okres (czas powtarzania się faz) cyklu fizycznego stanowi 23 doby, cyklu emocjonalnego – 28 dób, zaś cyklu intelektualnego – 33 doby.

Największe niebezpieczeństwo dla człowieka stanowią dni z niezrównoważonymi cyklami – dni, w których dochodzi do zmian faz, szczególnie wtedy, gdy w ciągu jednej doby dochodzi do zmiany faz dwóch, czy nawet trzech cykli. W takie dni znacznemu obniżeniu ulega poziom zdolności psychofizycznych organizmu, co prowadzi do zwiększenia ilości wypadków, traumatyzmu, zaostrzania się chorób itd.

Z punktu widzenia teorii treningu sportowego w koszykówce studia nad prawidłowościami dynamiki rytmów biologicznych u wykwalifikowanych zawodniczek w procesie dydaktyczno-treningowym i podczas udziału w zawodach sportowych należy uznać za niezwykle perspektywiczny kierunek badań naukowych. Gruntowne opracowanie indywidualnego statusu biorytmicznego zawodniczek oraz jego powiązań z elementami procesu dydaktyczno-treningowego i

współzawodnictwa sportowego pozwala zrobić ogromny krok naprzód w rozwiązaniu kwestii optymalnego prognozowania rezultatów oficjalnych meczów koszykówki. Prognozowanie wyników współzawodnictwa sportowego w koszykówce stanowi nieodłączny element działalności organizacyjnej trenera, czy działacza sportowego. Zbadanie i przeanalizowanie znaczenia prognostycznego wymienionych powyżej czynników z uwzględnieniem indywidualnego statusu biorytmicznego wykwalifikowanych koszykarek umożliwi optymalizację działalności treningowej i bardziej efektywną organizację współzawodnictwa sportowego.

Związek problematyki artykułu z istotnymi zadaniami naukowymi i praktycznymi.

Badania naukowe, których rezultaty zaprezentowano w niniejszym artykule zostały przeprowadzone zgodnie z planem pracy naukowo-badawczej Katedry Gier Sportowych Wydziału Wychowania Fizycznego Zaporoskiego Uniwersytetu Narodowego pod nazwą „Optymalizacja procesu dydaktyczno-treningowego i organizacji współzawodnictwa sportowego” (plan został zatwierdzony na zebraniu Katedry Gier Sportowych, protokół ¹ 7 z dnia 5 lutego 2004 roku a także przez Radę Naukową Wydziału Wychowania Fizycznego Zaporoskiego Uniwersytetu Państwowego, protokół ¹ 11 z dnia 23 lutego 2004 roku i przez Radę Naukowo-Techniczną Zaporoskiego Uniwersytetu Państwowego, protokół ¹ 7 z dnia 19.02.2004 roku). Kierunek prowadzonych badań odpowiada tematyce Ogólnego Planu Prac Naukowo-Badawczych Państwowego Komitetu Ukrainy do spraw Kultury Fizycznej i Sportu na lata 2001-2005 w następujących dziedzinach: 1. „Optymalizacja procesu dydaktyczno-treningowego wśród sportowców różnego wieku i z różnym poziomem kwalifikacji w grach sportowych”, numer rejestracji państwowej 0101U006471; 2. „Podwyższenie

efektywności współzawodnictwa sportowego zawodników uczestniczących w grach sportowych”, numer rejestracji państwowej 0101U006307”.

Analiza najnowszych badań i publikacji.

Za jedną z pierwszych prac naukowych, w której zwrócono uwagę na konieczność uwzględnienia w wychowaniu fizycznym i sporcie statusu biorytmicznego należy uznać artykuł L.P. Matwiejewa opublikowany w radzieckim czasopiśmie naukowym „Teoria i praktyka wychowania fizycznego” [1]. Później zagadnienie to zostało przedstawione w zbiorowej monografii p.t. „Prognozowanie w sporcie” [2]. Kwestia prognozowania rezultatów współzawodnictwa sportowego z uwzględnieniem statusu biorytmicznego zawodników została w sposób szczegółowy opracowana w pracach R.F. Achmatowa [3, 3-15] i A. Szwarcza [4, 30-39]. We współczesnej nauce zagadnienie prognozowania rezultatów współzawodnictwa sportowego rozpatrywane jest jako funkcja systemu zarządzania. Jeżeli chodzi o koszykówkę, to problemowi indywidualnych biorytmów jako czynnika decydującego o skuteczności gry profesjonalnych zawodników zostało poświęcone opracowanie autorstwa Ż.L. Kozinej, O.A. Krawczuk i A.W. Popowej [5,39-40]. Znaczenie prognostyczne wskaźników określających zdolności młodych koszykarzy do specyficznej orientacji w procesie dydaktyczno-treningowym i podczas współzawodnictwa sportowego zostało szczegółowo zbadane w pracy doktorskiej I.A. Wodiannikowej [6].

Dla wyjaśnienia związku pomiędzy informacyjnym znaczeniem wskaźników psychomotorycznych i efektywnością aktywności techniczno-taktycznej koszykarzy we Wszechzwiązkowym Instytucie Naukowo-Badawczym Kultury Fizycznych zostały przeprowadzone badania mające na celu analizę efektywności manewrów koszykarzy podczas gry (rzuty z gry, rzuty karne, podbieranie piłki na tarczy, efektywne podania i in.) w

Tablica 1.

| Współczynniki korelacji dla prognostycznych wskaźników psychomotorycznych [7] | | | | | |
|---|--|--|--|-----------------|----------------|
| Wskaźniki psychomotoryczne | | Reakcja prognozowania w interwałach w czasowych mikrointerwałach | Reakcja prognozowania w interwałach w czasowych mikrointerwałach | Reakcja na czas | Reakcja wyboru |
| Wskaźniki gry | | | | | |
| Rzuty z gry | | - 0,40 | - | - 0,75 | - |
| Rzuty karne | | - 0,75 | - | - 0,39 | - 0,30 |
| Podbierania na swojej tarczy | | - | - 0,53 | - 0,75 | - 0,38 |
| Podbierania na tarczy rywali | | - 0,42 | - | - 0,31 | - |
| Efektywne podania | | - | - 0,39 | - | - 0,58 |
| Przejęcia piłki | | - | - | - | - 0,38 |
| Odebrania piłki | | - | - 0,39 | - 0,52 | - 0,50 |
| Blokady | | - 0,59 | - | - 0,67 | - |
| Utraty piłki | | - | - | - 0,35 | - 0,32 |
| Błędy personalne (faule) | | - | - 0,34 | - 0,56 | - |

stosunku do wskaźników psychomotorycznych reakcji zawodników (reakcja antycypacji, reakcja wyboru, reakcja na czas) przy pomocy analizy korelacyjnej [7, 101-103]. Najistotniejsze wyniki przeprowadzonych badań przedstawiono w tabeli 1.

Zaprezentowane w tabeli 1 wskaźniki dokładnie odzwierciedlają znaczenie i poziom prognostyczności funkcji psychomotorycznych koszykarzy w różnych aspektach aktywności techniczno-taktycznej. Reakcję na czas i reakcję wyboru należy zaliczyć do najbardziej integralnych wskaźników, które odpowiadają za efektywność większości techniczno-taktycznych manewrów koszykarzy.

Niniejsze opracowanie poświęcone jest badaniu sposobu prognozowania rezultatów aktywności techniczno-taktycznej (będącej zasadniczym elementem współzawodnictwa sportowego) wykwalifikowanych koszykarek z uwzględnieniem danych statusu biorytmicznego zawodniczek. Nowatorstwo tego opracowania uwarunkowane jest wykorzystaniem zmodyfikowanych wzorów oceniania poziomu doskonałości techniczno-taktycznej wykwalifikowanych koszykarek posiadających zabezpieczenie patentowo-licencyjne [8] i ich wzajemnych związków z rezultatami działalności dydaktyczno-treningowej.

Cele artykułu.

Celem przeprowadzonych badań jest uzasadnienie, opracowanie i aprobacja sposobu prognozowania rezultatów techniczno-taktycznej aktywności wykwalifikowanych koszykarek z uwzględnieniem danych indywidualnych biorytmów zawodników.

Zastosowane metody badawcze:

- 1) Metody otrzymania informacji retrospektywnych:
 - analiza odsyłaczy w literaturze przedmiotu;
 - analiza protokołów oficjalnych meczy koszykówki;
 - obserwacje pedagogiczne poczynione podczas analizy przebiegu procesu dydaktyczno-treningowego wykwalifikowanych koszykarek;
 - metoda obliczania indywidualnych rytmów biologicznych wykwalifikowanych koszykarek przy użyciu programu komputerowego „QueenSoft Biorytm Expert”;
 - metody statystyki matematycznej.

Organizacja pracy badawczej.

Za podstawę badań wzięto zadanie opracowania takiego sposobu prognozowania poziomu sprawności techniczno-taktycznej w koszykówce, który poprzez określenie indeksu sprawności techniczno-taktycznej w koszykówce oraz poprzez wyznaczenie indywidualnych wahań rytmów biologicznych pozwoli

zwiększyć dokładność i obiektywność prognozy sprawności techniczno-taktycznej w tej dyscyplinie sportu.

Właściwy materiał opracowania.

Charakterystyczne elementy opracowanego przez nas sposobu prognozowania to:

- rejestracja podstawowych wskaźników aktywności techniczno-taktycznej: ilości zdobytych punktów, ilości rzutów piłki do kosza, czasu przebywania zawodnika na parkiecie i ogólnego czasu gry, ilości efektywnych podań, ilości przejęć piłki, częstotliwości podbierania piłki pod tarczą, ilości blokad, ilości faulów na przeciwniku i faulów samego zawodnika, częstotliwości utrat piłki, czasu przebywania zawodnika na parkiecie;

- wyznaczenie stosunku ilości zdobytych przez zawodnika punktów do ilości punktów, które zdobyła drużyna, wyznaczenie stosunku ilości efektywnych rzutów piłki do kosza do ogólnej ilości rzutów wykonanych przez tego zawodnika, a także stosunku czasu przebywania zawodnika na parkiecie do ogólnego czasu gry;

- matematyczne obliczenie integralnego wskaźnika – indeksu sprawności techniczno-taktycznej (ISTT) na dzień meczu kontrolnego;

- określenie wskaźników indywidualnych rytmów biologicznych koszykarzy (w cyklu fizycznym, intelektualnym i ogólnym) według dat wyznaczonych w sposób chronologiczny (data meczu kontrolnego i termin meczu, na który prognozowany jest poziom sprawności techniczno-taktycznej);

- prognozowanie sprawności techniczno-taktycznej zależy od wartości ISTT, specjalizacji w grze i indywidualnych rytmów biologicznych (w cyklu fizycznym, intelektualnym i uogólnionym) u wykwalifikowanych koszykarek.

W celu opracowania prognozy sprawności techniczno-taktycznej należy:

- zarejestrować w dniu meczu kontrolnego ilość punktów zdobytych przez zawodnika, ilość efektywnie rzutów piłki do kosza, ogólną ilość rzutów wykonanych przez zawodnika, czas przebywania zawodnika na parkiecie, ogólny czas gry, ilość efektywnych podań piłki, częstotliwość podbierania piłki pod koszem, ilość przejęć piłki, ilość blokad, ile razy zawodnik został sfaulowany przez rywala, ilość utrat piłki, ilość fauli;

- wyznaczyć stosunek ilości zdobytych przez zawodnika punktów do ilości punktów, które zdobyła drużyna, wyznaczyć stosunek ilości efektywnych rzutów piłki do kosza do ogólnej ilości rzutów wykonanych przez tego zawodnika, a także stosunku czasu przebywania zawodnika na parkiecie do ogólnego czasu gry;

- obliczyć wartość integralnego wskaźnika – indeksu sprawności techniczno-taktycznej (ISTT) na dzień meczu kontrolnego;

- obliczyć indywidualne wahania sportowych

rytmów biologicznych koszykarza według wskaźników cyklu fizycznego i intelektualnego na dzień meczu kontrolnego i na dzień, na który będzie formułowana prognoza poziomu sprawności techniczno-taktycznej przy pomocy wzoru wykorzystywanego w programie komputerowym „My Biorhythms”:

$$ISRB = \frac{CF + CI}{2} ; (1)$$

gdzie: ISRB – indywidualne sportowe rytmy biologiczne (w procentach); CF – wskaźniki cyklu fizycznego indywidualnych rytmów według daty wyznaczonej w sposób chronologiczny, w procentach; CI – wskaźniki cyklu intelektualnego indywidualnych rytmów biologicznych według daty wyznaczonej w sposób chronologiczny (w procentach);

- na podstawie powyższych parametrów i specjalizacji w zawodnika w grze sformułować prognozę sprawności techniczno-taktycznej koszykarza na dzień oficjalnego meczu według wzoru:

$$ISTT 2 = \frac{ISTT 1 \times ISRB 2}{ISRB 1} ; (2)$$

gdzie: ISTT 2 – prognostyczny wskaźnik indeksu sprawności techniczno-taktycznej koszykarza w wyznaczonym chronologicznie terminie meczu kontrolnego (w jednostkach umownych);

ISRB 1 - indywidualne sportowe rytmy biologiczne koszykarza w dniu meczu kontrolnego (w procentach); ISRB 2 - indywidualne sportowe rytmy biologiczne koszykarza w wyznaczonym chronologicznie terminie meczu (w procentach); ISTT 1 - indeks sprawności techniczno-taktycznej koszykarza w dniu meczu kontrolnego (w jednostkach umownych);

Konkretny przykład opracowania prognozy:

Zawodnik „M”, ur. 22.03.1981 o 5:30; płeć – żeńska, specjalizacja w grze – obrońca, umowny termin przeprowadzenia meczu kontrolnego – 06.11.2005, umowny termin oficjalnego meczu, na jaki jest prognozowany poziom sprawności techniczno-taktycznej – 5 lutego 2006.

Z wyników meczu koszykówki, który odbył się w dniu 6.11.2005 (data gry kontrolnej) wynika, że koszykarka „M” uzyskała następujące wskaźniki sprawności techniczno-taktycznej: zdobyła podczas meczu 10 punktów (z 75 punktów zdobytych przez

drużynę). Wykonała 10 rzutów piłką do kosza, z czego 6 – skutecznych, znajdowała się na parkiecie przez 25 minut (ogólny czas gry – 40 minut), zrobiła 4 skuteczne podania, 3 podebrania piłki pod tarczą, 2 przejścia piłki, 4 blokady. Rywalki, próbując stawić opór działaniom koszykarki „M” zostały dwukrotnie sfaultowane. Koszykarka „M” dwukrotnie straciła piłkę i dwukrotnie została sfaultowana. Na podstawie wymienionych danych dokonuje się obliczenia indeksu sprawności techniczno-taktycznej koszykarki „M” według wzoru (2) na dzień 06.11.2006 r.:

$$ISTT 1 = 33,33 \times (10/75 + 6/12 + 25/40) + 1,4 \times 2 + 1,3 \times 3 + 1,2 \times 4 + 1 \times 4 + 0,5 \times 2 - 1 \times 2 - 1,2 \times 2 = 54,09$$

Przy pomocy programu komputerowego „QueenSoft Biorythm Expert” dokonuje się obliczenia indywidualnych rytmów biologicznych koszykarki „M” na dzień, w którym przeprowadzane jest badanie – 06 listopada 2005 r. Wskaźniki cyklu fizycznego indywidualnych rytmów biologicznych koszykarki „M” wynoszą 73 %. Wskaźniki cyklu intelektualnego indywidualnych rytmów biologicznych koszykarki „M” wynoszą 29 %. Według wzoru (3) oblicza się wartość indywidualnych sportowych rytmów biologicznych na dzień 6.11.2005:

$$ISRB 1 = (73 + 29) / 2 = 51 \%$$

Przy pomocy programu komputerowego „QueenSoft Biorythm Expert” dokonuje się obliczenia indywidualnych rytmów biologicznych koszykarki „M” na dzień 05 lutego 2006 r. (data gry, na kiedy dokonuje się prognozy poziomu sprawności techniczno-taktycznej). Wartość wskaźników cyklu fizycznego indywidualnych rytmów biologicznych koszykarki „M” wynosi 60 %. Wartość wskaźników cyklu intelektualnego indywidualnych rytmów biologicznych koszykarki „M” wynosi 94 %. Według wzoru (3) oblicza się wartość indywidualnych sportowych rytmów biologicznych na dzień 06.02.2006:

$$ISRB 2 = (60+94) / 2 = 77 \%$$

Wykorzystując wzór (4) wyznacza się prognostyczne wskaźniki sprawności techniczno-taktycznej koszykarki „M” w grze dnia 05 lutego 2006 r. na poziomie:

| <i>Ocena sprawności techniczno-taktycznej zawodników w koszykówce</i> | | | Tablica 2 |
|---|------------------------|-----------------------|-----------|
| Poziom sprawności techniczno-taktycznej | Wartość | | ISTT |
| | Obrońcy i rozgrywający | Napastnicy i środkowi | |
| Niski | Poniżej 25 | Poniżej 30 | |
| Poniżej średniego | 25,01 - 35 | 30,01 - 40 | |
| Średni | 35,01 - 45 | 40,01 - 50 | |
| Powyżej średniego | 45,01 - 55 | 50,01 - 60 | |
| Wysoki | Powyżej 55 | Powyżej 60 | |

$$ISTT 2 = \frac{ISTT 1 \times ISRB 2}{ISRB 1} = \frac{54,09 \times 77}{51} = 81,67.$$

W zależności od danych tabeli 2 opracowuje się prognozę poziomu sprawności techniczno-taktycznej koszykarki „M” w grze w dniu 05.02.2006 – wartość $ISTT 2 = 81,67$ odpowiada klasie funkcjonalnej „wysoki”.

Wnioski.

Zaproponowany przez nas sposób charakteryzuje się wysokim stopniem prawdopodobieństwa i umożliwia prognozowanie wyników aktywności techniczno-taktycznej, w związku z tym zaleca się jego praktyczne zastosowanie w pracy dydaktyczno-treningowej z wykwalifikowanymi koszykarkami, a także przy organizacji rozgrywek.

Planowane jest prowadzenie dalszych prac badawczych ukierunkowanych na zbadanie wzajemnych związków rytmów biologicznych wykwalifikowanych koszykarek z cyklami menarche i ich całościowego wpływu na efektywność współzawodnictwa sportowego.

Bibliografia.

1. Матвеев Л. П. Сравнительный анализ динамики спортивных результатов и тренировочных нагрузок как метод ис-

следования в области спортивной тренировки. - Теория и практика физической культуры, т. XXII. – 1959. - № 5.

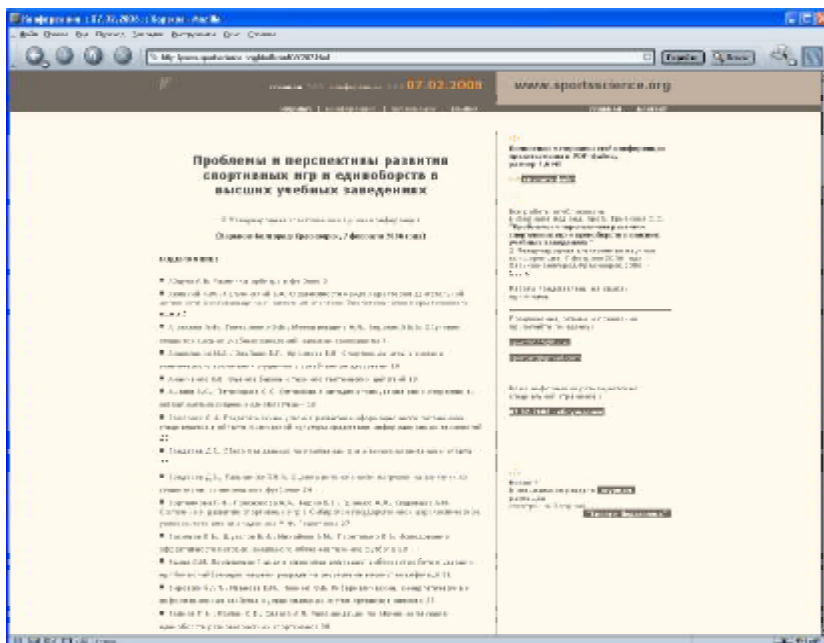
2. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
3. Ахметов Р.Ф. Оценка эффективности тренировочных процессов на базе последовательного решения задач прогноза результативности спортсменов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. - № 4. – С. 3 – 15.
4. Шварц Анжей. Взаимосвязь соревновательной деятельности и тренировочных заданий высококвалифицированных футболистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. - № 1. – С. 30 – 39.
5. Козина Ж.Л., Кравчук О.А., Попова А.В. Индивидуальные биоритмы как фактор динамики игровой результативности баскетболистов высокого класса // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. - № 3. – С. 39 – 46.
6. Водяникова И.А. Прогностическая значимость показателей, определяющих способности юных баскетболистов к специфической ориентировке: Автореф. дис ... канд. пед. наук. - М., 1978. - 25 с.
7. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
8. Маліков М.В., Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О., Хабарова М.О. Спосіб оцінювання техніко-тактичної майстерності в баскетболі: деклараційний патент на корисну модель. – К.: 2005. – Бюл. № 9.

Artykul postupil do redakcji 02.08.2006 r.

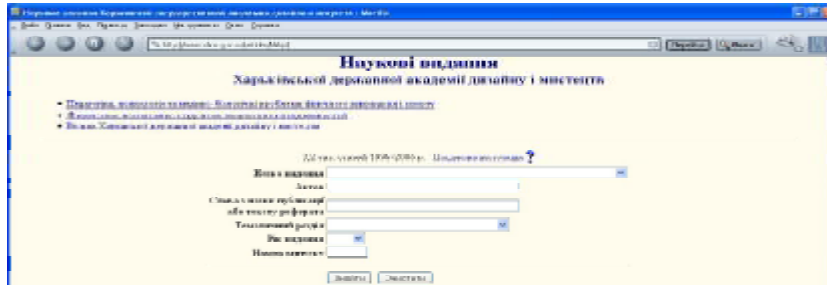
<http://lib.sportedu.ru/books/xspi>



Електронні версії наукових конференцій: <http://www.sportsscience.org>



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



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

СТАТТІ РЕЦЕНЗУЮТЬСЯ

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.

Електронна пошта: pedagogy@ic.kharkov.ua; pedagogy@mail.ru; sportart@gmail.com

Web-сторінки: www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація; <http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/> - архів статей за 1996-2006рр.; <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка; електронні версії наукових конференцій: <http://www.ksada.org>; <http://www.sportsscience.org>

СТРУКТУРА СТАТТІ.

НАЗВА

Прізвище, ініціали автора
Повна назва навчального закладу

Анотації:

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

- прізвище та ініціали автора;
- назва статті;
- текст анотацій;
- ключові слова.

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

Вступ.

Розділ повинен містити:

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

Формулювання цілей роботи.

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

Результати дослідження.

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

Висновки.

Розділ повинен містити висновки з даного дослідження.

Наприкінці зазначити перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Література.

Анотації статей друкуються у Всеукраїнському реферативному журналі «Джерело».

Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” (бюл. ВАК №1, 2003р.)

3. Редакційним колегіям організувати належне рецензування та ретельний відбір статей до друку. Зобов'язати їх приймати до друку у виданнях, що виходитимуть у 2003 році та у подальші роки, лише наукові статті, які мають такі необхідні елементи:

- постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
- формулювання цілей статті (постановка завдання);
- виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

4. Спеціалізованим ученим радам при прийомі до захисту дисертаційних робіт зараховувати статті, подані до друку, починаючи з лютого 2003 року, як фахові лише за умови дотримання вимог до них, викладених у п.3 даної постанови.

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 імені 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 міжнародна 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 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 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 включити 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.

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.

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. 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; sportart@gmail.com (057) 70-72-289 - кафедра ФВ ХДАДМ.

Електронні версії статей конференцій 2005-2006р.р. доступні на сайті <http://www.sportsscience.org/>

ОРГКОМІТЕТ

| | |
|---|-----|
| Абрамов В.В. Проблемы профессиональной терминологии в отечественном туризме | 3 |
| Абрамов В.В., Бублий М.В. Спортивно-оздоровчий туризм для інвалідів як новий вид адаптаційного спорту в країні | 5 |
| Безкоровайна Л.В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту | 7 |
| Белых С.И. Исследование и совершенствование психофизиологической регуляции спортсменов с различным уровнем психофизиологической подготовки | 10 |
| Ганопольский В.И. Спортивно-туристское образование: проблемы информационного обеспечения | 13 |
| Гончаренко М.С., Філенко І.О. Дослідження стану здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності методом рефлексодіагностики | 17 |
| Горбуля В.А., Горбуля В.Б. Особенности и эффективность игровой деятельности в нападении баскетболистов высокой квалификации | 21 |
| Дикий Б.В. Залежність змін життєвих показників людини під впливом холодних водних процедур в залежності від фаз місячного циклу | 25 |
| Дорофєєва Т.І. Інтегральна оцінка фізичної підготовленості лижниць-гонщиць | 29 |
| Караулова С.И. Особенности регуляции сердечного ритма у спортсменов-бегунов разного возраста | 31 |
| Клопов Р.В., Добровольский Г.А. Платформа дистанційного навчання як складова частина системи підготовки фахівців у вищій фізкультурній освіті | 35 |
| Клочко Л.И. Некоторые аспекты спортивного отбора и ориентации легкоатлетов | 40 |
| Коваленко Ю.О. Теоретичні і методичні засади підготовки фахівців із фізичного виховання дітей дошкільного віку | 42 |
| Конох А.П. Принципи відбору змісту професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах | 45 |
| Конох О.Є. Попередня робота з дітьми старшого дошкільного віку з розвитку фізичних якостей в іграх спортивного характеру | 49 |
| Королинская С.В. Клубные формы организации занятий физическим воспитанием студентов вузов | 53 |
| Кузнецов А.А. Изменение параметров системы внешнего дыхания организма мальчиков школьного возраста в процессе адаптации к систематическим физическим нагрузкам | 56 |
| Кухтій А.О., Тимошенко Л.О. Зміст, форми та організація підготовки фахівців для сфери туризму у Львівському державному інституті фізичної культури | 58 |
| Маковецька Н.В. Ігри з піском як засіб оздоровлення дошкільників | 59 |
| Мозговий О.І. Особливості раннього спортивного відбору орієнтації і спортивної обдарованості юних спортсменів | 63 |
| Мороз Л.В. Застосування нетрадиційних засобів розвитку рухової активності молодших школярів з церебральним паралічем | 66 |
| Орлов А.А. Планування навчально-тренувального процесу важкоатлеток | 69 |
| Павленко В.О. Формування когнітивного компоненту відношень майбутнього інженера-педагога до фізичної культури | 72 |
| Потапова Л.В., Панчишна О.К. Реабилитационно-профилактическая работа среди молодежи по вопросам ВИЧ/СПИД и БППП | 75 |
| Романенко О.В. Педагогічні принципи патріотичного виховання молоді в туризмі | 78 |
| Сигал Н.С. Стилевые особенности саморегуляции спортивной деятельности | 82 |
| Товстопяк Ф.Ф., Пидлисний А.А. Исследование уровня знаний по туризму среди учащихся 5 – 9 классов и учителей общеобразовательных школ г. Запорожья | 85 |
| Фокін С.П. Спортивный і спортивно-оздоровчий туризм: питання термінологічного апарату | 88 |
| Чиженок Т.М., Петрова Г.М., Иваненко Т.В. Исследование учебных нормативов по физической культуре для учащихся разных классов | 90 |
| Шелегеда В.І., Гарбар С. Стан і перспективи розвитку екологічного туризму на острові Хортиця | 92 |
| Gabriela Antoszczuk, Anna Romanowska-Tolloczko. Physical Activity in the Lives of Parents of Pre-School Children | 96 |
| Doroszenko E., Kirichenko R., Doroszenko W. Sposób prognozowania poziomu sprawności techniczno-taktycznej wykwalifikowanych koszykarek | 99 |
| Вимоги до статей | 104 |
| Структура статті. | 104 |
| Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” | 104 |
| Інформаційне повідомлення: наукова конференція (6 лютого 2007р.) - Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах. | 105 |
| Інформаційне повідомлення: наукова конференція (24 квітня 2007р.) - Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах | 105 |

Contents

| | |
|--|----|
| Abramov V.V. Problems of Professional Nomenclature in Native Tourism | 3 |
| Abramov V.V., Bublik M.V. Sports Tourism for Invalids as a new Kind of adaptive Sport in the Country | 5 |
| Bezkorovaina L.V. To Concept about Competence of the Future Specialists of Physical Training and Sports | 7 |
| Belykh S. Examination and Perfecting of the Psychophysiological Regulation of Sportsmen with the Various Level of Psychophysiological Preparation | 10 |
| Ganopolsky V.I. Sportsing-Tourist Education: Problems of Data Support | 13 |
| Goncharenko M.S., Filenko I.O. Researches of the State of the Students Health During Educational Activity by Method of the Reflecsodiagnosics | 17 |
| Gorbulja V.A., Gorbulja V.B. Features and Efficiency of Game Activity in the Attack of Basketball Players of High Qualification | 21 |
| Dykyj B.V. Dependence of Modifications of Zoetic Parameters of the Person under Effect Cooling Water Procedures in Dependence on Phases of a Monthly Cycle | 25 |
| Dorofeeva T.I. Integral Criterion of Physical Readiness of Skiers a Racing Driver | 29 |
| Karaulova S.I. Singularities of Regulation of Cardiac Pace at Sportsmen Runners of Different Age | 31 |
| Klopov R.V., Dobrovolskiy G.A. Platform of Remote Learning as a Constituent of a System of Preparation of Specialists in the Higher Sports Formation | 35 |
| Klochko L.I. Some Aspects of Sport Selection and Orientation of Athletes | 40 |
| Kovalenko J.A. Theoretical and Methodical Fundamentals of Preparation of Experts on Physical Training of Preschool Age Children | 42 |
| Konoh A.P. Principles of Selection of the Contents of Professional Training of the Future Experts on Sports Tourism in Higher Educational Establishments | 45 |
| Konoh E.Ä. Preliminary Work with Children of the Higher Preschool Age on Development of Physical Qualities in Plays of Sports Character | 49 |
| Korolinskaya S.V. Club Forms of Physical Fitness Organization for Students of High School | 53 |
| Kuznecov A.A. Modification of Parameters of the System of the External Respiration of the Organism of the School Age Boys during Acclimatization to Systematic Exercise Stresses | 56 |
| Kukhtiy A., Tumoshenko L. The Contents, Forms and Organization of Preparation of Experts for Orb of Tourism in the Lvov State Institute of Physical Training | 58 |
| Makovetska N.V. Plays with Sand as an Agent of Improvement of Preschool Children | 59 |
| Mozgovoy A.I. Singularities of Early Sports Selection of Orientation and Sports Endowments of Juvenile Sportsmen | 63 |
| Moroz L.V. Application of Untraditional Facilities of Development of Movement Activity of Younger School Children with a Cerebral Palsy | 66 |
| Orlov A.A. Scheduling of Training Process of Weight-Lifters | 69 |
| Pavlenko V.O. Forming Contriving the Component of Relations of Future Engineer-Teacher to the Physical Culture | 72 |
| Potapova L.V., Panchishna O.C. Rehabilitational Preventive Work Among Youth on Problems VICH/SPID and BPPP | 75 |
| Romanenko A.V. Pedagogical Principles of Patriotic Education of Youth in Tourism | 78 |
| Sigal N.S. Style Features of Selfregulation of Sports Activities | 82 |
| Tovstop'iatko F.F., Pidlisny A.A. Examination of the Level of Knowledge on Tourism Among Pupils 5 - 9 Classes and Teachers of Zaporozhye Comprehensive Schools | 85 |
| Fokin S.P. Sports and Healthy Tourism: a Problem of a Terminological Means | 88 |
| Chigenok T.M., Petrova G.V., Ivanenko T.V. Examination of Educational Specifications on Physical Training for Learning Different Classes | 90 |
| Shelegeda V.I., Garbar S. State and Perspectives of Development of Ecological Tourism on the Island Hortitsa | 92 |
| Gabriela Antoszczuk, Anna Romanowska-Tolloczko. Physical Activity in the Lives of Parents of Pre-School Children | 96 |
| Doroshenko E., Kirichenko R., Doroshenko V. Method of Prognostication of Results of Technical-Tactical Activity of Skilled Basketball-Players | 99 |

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

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

Спеціальний випуск за темою:

«Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців
із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах»

Видання здійснено за підтримки Запорізького національного університету

Редакційна рада (Запорізький національний університет):

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Тимченко Сергій Михайлович | – ректор Запорізького національного університету, доктор історичних наук, професор; |
| Волков Володимир Петрович | – проректор з навчальної та наукової роботи, доктор економічних наук, професор; |
| Маліков Микола Васильович | – доктор біологічних наук, професор, академік РАМО, декан факультету фізичного виховання, зав. кафедри фізичної реабілітації; |
| Байкіна Ніна Григорівна | – доктор педагогічних наук, професор, академік РАМО, зав. кафедри корекційної педагогіки і адаптивного фізичного виховання; |
| Власенко Констанція Львівна | – кандидат біологічних наук, доцент, зав. кафедри медико-біологічних основ фізичної культури; |
| Дорошенко Едуард Юрійович | – кандидат педагогічних наук, доцент, зав. кафедри спортивних ігор; |
| Конох Анатолій Петрович | – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, член-кореспондент РАМО, зав. кафедри теорії та методики фізичної культури і туризму; |
| Святьєв Андрій В'ячеславович | – кандидат педагогічних наук, доцент, член-кореспондент РАМО, зав. кафедри спорту; |
| Коваленко Юлія Олексіївна | – старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і туризму. |

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 30.08.2006. Формат 60x84 1/16. Папір: офсетний. Друк: ризографічний.

Ум. друк. арк. 6.75. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

Надруковано у типографії ХДАДМ
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.